

Hähnchenlebern mit Mangold in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce auf Gobbetti



Leckerer Innereiergericht

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Mangold
- Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- Salz
- 350 g Gobbetti
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit asiatischer Sauce

Zubereitung:

Lebern kleinschneiden und in eine Schale geben.

Mangoldblätter quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold darin andünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit dem Kornbrand ablöschen und flambieren. Mit etwas Fisch-Sauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Lebern mit Mangold und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee in Kornbrand-Tomaten-Salbei-Sauce mit schwarzen Reismudeln



Leckerer Haschee

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweine-Hackfleisch
- 25 Cherrydatteltomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Salbei (1 Packung)
- Vin de Pays
- 50 ml Kornbrand
- rosenscharfes Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 250 g schwarze Reismudeln
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Außergewöhnlich gute, würzige und schmackhafte Sauce

Zubereitung:

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Cherrydatteltomaten vierteln. In eine Schale geben.

Stiele des Salbei entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten.

Tomaten dazugeben. Ebenfalls Salbeiblätter hinzugeben. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Kornbrand dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei gringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. In ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Haschee mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Gemüse in Char-Siu-Sauce auf schwarzen Reisnudeln



Mit entbeinten Hähnchenschenkeln

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück (alternativ 1 Hähnchenbrustfilet)
- 1 kleiner Mini Pak Choi
- einige Blätter Chinakohl
- Fisch-Sauce
- 2 EL Char-Siu-Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- etwas Kochwasser der Nudeln
- Sesamöl
- 250 g schwarze Reismudeln (1 Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 8 Min.



Und schwarzen Nudeln

Zubereitung:

Hähnchenschenkel entbeinen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Mini Pak Choi und Chinakohl putzen und quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei geringer Temperatur 8 Minuten garen.

Parallel dazu öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Etwas Fisch-Sauce dazugeben. Char-Sui-Sauce ebenfalls dazugeben. Mit etwas Kochwasser der Nudeln verlängern. Etwas vermischen und kurz köcheln lassen.

Nudeln in ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Hähnchenfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Herbst-Eintopf

Man sagt ja so schön, Herbst- und Winterzeit ist Eintopfzeit. Da kommt dieses Rezept für einen leckeren Eintopf gerade richtig.



Sehr schmackhafter Eintopf

Ein leckerer, heißer Eintopf an kalten Herbst- oder Wintertagen tut immer gut. Sie werden überrascht sein, wie einfach der Eintopf zuzubereiten ist und wie wohlschmeckend er ist.

Verwenden Sie aber für die Brühe unbedingt einen selbst zubereiteten Gemüfefond, keine Gemüsebrühe aus einem Pulver oder Würfeln. Sonst gelingt der Eintopf nicht und vor allem

schmeckt er nicht, eher aber künstlich.

Sie werden anmerken, dass das Gemüse und die Kartoffeln ein wenig verkochen, wenn man sie eine Stunde lang im Gemüsefond gart. Da haben Sie sicherlich recht, man kann einige der Gemüse oder die Kartoffeln auch 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben, um sie ein wenig knackiger und bissfester zu bekommen. Aber es sollen auch alle Aromastoffe aus den zugegebenen Zutaten ein wenig herausgekocht werden und sich dann eben im Endeffekt alle Aromen gut verbinden.

Ich war wirklich überrascht über das gute, schmackhafte Ergebnis der Zubereitung des Eintopfs und werde ihn wieder kochen. Denn eigentlich bin ich kein so großer Fan von Eintöpfen. Bisher. Aber man kann sich auch ändern. Probieren Sie ihn selbst aus!

Zutaten für 2 Personen:

- 800 Gemüsefond
- 250 g Schweinebauch
- 4 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1/2 schwarzer Rettich
- 4 braune Champignons
- 6 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit leckerer Brühe

Zubereitung:

Gemüse gegebenenfalls schälen, putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben. Das Gleiche mit den Kartoffeln vornehmen.

Knochen des Schweinebauchs herausschneiden, aber aufbewahren. Schweinebauch in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Schweinebauch, Knochen des Schweinebauchs, Gemüse und Kartoffeln darin kräftig anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Lorbeerblätter und Knochen herausnehmen. Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pasta asciutta



Ein Klassiker

Kennen Sie Pasta asciutta? Es ist ein Klassiker der italienischen Küche. Und hier ist sogar noch ein veganes Rezept dafür.

Ich hatte allerdings eine Erklärung, was denn eine Pasta asciutta ist, anders in Erinnerung. Ich dachte immer, das seien Spaghetti mit Tomatensauce. Nun, Wikipedia lässt sich über die Pasta asciutta folgendermaßen aus:

„Pasta asciutta oder Pastasciutta (italienisch „trockene Nudeln“) bezeichnet in der italienischen Küche eine Zubereitungsart von Pasta, bei der die Teigwaren nach dem

Kochen abgetropft und anschließend weiterverarbeitet werden, im Gegensatz zu Pasta in brodo, bei der die Nudeln in Brühe gegart und als Suppe verzehrt werden.“

Somit ist diese Bezeichnung unabhängig von der gewählten Pastasorte. Oder auch der zubereiteten Sauce oder des Pestos.

Ich habe hier aber für die Pasta asciutta eine wirklich sehr delikate, einfache Tomatensauce zubereitet. Und zwar weitestgehend nur aus Tomaten. Ich hatte bei den Tomaten eine Besonderheit gekauft und vorrätig. Schwarze Tomaten. Sie haben eine schwarze Schale und ihr Fruchtfleisch ist auch sehr viel dunkler als das von roten Tomaten. Im Grunde hat die schwarze, halbierte Tomate fast eine Anmutung an eine Feige, mit der schwarzen Schale und den Kernen im Inneren.

Ich habe aus einer großen Portion schwarzer Tomaten diese äußerst leckere Tomatensauce zubereitet. Es kommt fast nichts weiter hinein. Kein Wasser, kein Weißwein, nichts. Nun gut, ein wenig Knoblauch passt immer in eine gute Tomatensauce. Und natürlich Gewürze wie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Aber das ist auch schon alles.

Nach 2 1/2-stündigem Garen bei kleiner Temperatur sind die Tomatenstücke alle zerfallen und man hat eine leckere, sämige Tomatensauce.

Dazu die Spaghetti. Lecker, mmmhhhh!

Für 2 Personen:

- 25 schwarze, kleine Tomaten
- 8 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Grano Padano

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2,5 Stdn.



Mit leckerer Tomatensauce

Tomaten halbieren, dann quer nochmals dritteln. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Pasta in ein Nudelsieb geben und somit das Kochwasser

abschütten.

Spaghetti zu der Sauce geben. Alles gut vermischen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padana garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Was ist schwarzer Kaviar? Ein umfassender Leitfaden zur exklusivsten Delikatesse der Welt

Einleitung: Der Inbegriff von Luxus

Wenn man an den Inbegriff von luxuriöser Küche denkt, fällt einem oft schwarzer Kaviar ein. Bekannt für seinen exquisiten Geschmack und seine üppige Textur, ist schwarzer Kaviar eine Delikatesse, die von Feinschmeckern und Gourmets weltweit verehrt wird. Doch was genau ist schwarzer [Kaviar](#)? In diesem umfassenden Leitfaden gehen wir auf seine Herkunft, Arten und den Grund ein, warum er zu den exklusivsten Gourmet-Lebensmitteln der Welt gehört.

Was ist schwarzer Kaviar?

Definition

Schwarzer Kaviar sind die Rogen oder Fischeier bestimmter Störarten, die im Kaspischen Meer und im Schwarzen Meer heimisch sind. Dieser spezielle Kaviartyp ist bekannt für seinen einzigartigen, komplexen Geschmack und sein glänzendes Aussehen.

Historischer Kontext

Schwarzer Kaviar hat eine reiche Geschichte, die bis in die antiken Zivilisationen zurückreicht. Er war ein Symbol für Status und Prestige und wurde nur von Königen und Adligen verzehrt. Seine einzigartigen Attribute haben seine Exklusivität im Laufe der Jahre nur noch erhöht.

Arten von schwarzem Kaviar

Art	Herkunft	Merkmale
Beluga	Kaspisches Meer	Größte Eier, cremige Textur, milder Geschmack
Osetra	Kaspisches Meer	Mittelgroße Eier, nussiger Geschmack
Sevruga	Kaspisches Meer	Kleinste Eier, intensiver Geschmack, günstiger

Beluga Kaviar

Beluga-Kaviar ist die exklusivste Art und zeichnet sich durch die größten Eier und eine zarte, cremige Textur aus. Er ist bekannt für sein einzigartiges Schmelzen im Mund, das einen Geschmacksexplosion freisetzt.

Osetra Kaviar

Osetra-Kaviar stammt von einer anderen Störart und bietet mittelgroße Eier mit einem ausgeprägten nussigen Geschmack.

Sevruga Kaviar

Sevruga-Kaviar ist häufiger und günstiger, hat aber immer noch einen kräftigen, intensiven Geschmack.

Lemberg: Ein Synonym für Qualität

Wenn es darum geht, den feinsten schwarzen Kaviar zu erwerben, suchen Sie nicht weiter als [Lemberg](#). Als etablierter Anbieter von Gourmet-Lebensmitteln bietet Lemberg eine breite Palette von Kaviararten, direkt aus dem Kaspischen Meer. Sie halten sich an die strengsten Qualitäts- und Nachhaltigkeitsstandards, um sicherzustellen, dass jede Dose Kaviar, die Sie kaufen, ein Luxuserlebnis an sich ist.

Wie genießt man schwarzen Kaviar?

Die richtigen Utensilien

Um seinen zarten Geschmack zu bewahren, sollte schwarzer Kaviar mit Utensilien aus Knochen, Horn oder Perlmutter verzehrt werden. Metallbesteck kann den Geschmack beeinträchtigen.

Pairing-Vorschläge

- Champagner: Eine klassische Kombination, die das Esserlebnis aufwertet.
- Wodka: Bietet einen neutralen Hintergrund und lässt den Geschmack des Kaviars zur Geltung kommen.
- Geröstete Blinis: Russische Minipfannkuchen, die eine subtile Basis bieten.

FAQ

Wie lange ist schwarzer Kaviar haltbar?

Die Haltbarkeit variiert je nach Art und Verpackung, liegt aber in der Regel zwischen einigen Wochen und ein paar Monaten.

Ist schwarzer Kaviar nachhaltig?

Es gibt nachhaltige Kaviaroptionen, die verantwortungsvolle Anbaumethoden nutzen. Überprüfen Sie immer die Zertifizierung, um Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

Was kostet schwarzer Kaviar?

Die Kosten variieren je nach Art und Herkunft, beginnen jedoch in der Regel bei 50€ und können pro Unze über 500€ betragen.

Ist schwarzer Kaviar gesund?

Ja, schwarzer Kaviar ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, enthält jedoch auch viel Salz und Cholesterin.

Schlusswort: Ein unvergleichliches Erlebnis

Schwarzer Kaviar ist nicht nur ein Lebensmittel, sondern ein Erlebnis – ein Tanz von Aromen und Texturen, der jede kulinarische Unternehmung aufwertet. Das Verständnis seiner Arten, Herkunft und der richtigen Art, ihn zu genießen, verstärkt nur dieses luxuriöse Erlebnis. Wählen Sie Qualitätsanbieter wie Lemberg, um sicherzustellen, dass Sie das Beste erhalten, was diese exquisite Delikatesse zu bieten hat.

Schwarze-Johannisbeeren- Birnen-Kuchen



Ich habe aus der Zubereitung des letzten Obstkuchens gelernt.
Dieses Mal habe ich keinen mürben Mürbeteig zubereitet, der
leicht zerbröselt.
Sondern einen Tortenboden aus Toastbrotwürfeln und Margarine.



Als Füllung habe ich nur 500 g Birnen verwendet, und kein Kilo Obst.

Und für den Tortenguss nur 500 ml Flüssigkeit.

Und ausreichend Speisestärke zum Binden.

Und so gelingt dann auch ein sehr guter Obstkuchen.

Mein Discounter hatte leider keinen Birnensaft zur Auswahl, so dass ich keinen reinen Birnenkuchen zubereiten konnte. Aber ich bin der Meinung, der dunkle Schwarze-Johannisbeeren-Nektar für den Tortenguss macht sich geschmacklich auch gut für den Kuchen.

Für den Boden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 5 Birnen (etwa 500 g)

Für den Tortenguss:

- 500 ml Schwarzer-Johannisbeeren-Nektar
- 50 g Speisestärke

Für das Topping:

- einige Nüsse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Nüsse in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Kuchenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Stengel der Birnen entfernen. Birnen schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Viertel in sehr feine Scheiben schneiden.

Birnenscheiben auf den Kuchenboden geben und gut verteilen.

Nektar in einen Topf geben. Stärke dazugeben und gut mit dem Schneebesen verquirlen. Nektar erhitzen und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Tortenguss über die Birnenscheiben verteilen.

Kuchen über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Am Tag darauf Backform und Backpapier entfernen.

Nüsse darüber verteilen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schwarze-Johannisbeer-Torte mit Quark



Im Gegenlicht ...

Ich habe aus einer Zubereitung einer Torte vor kurzem gelernt.

Verwendet hatte ich für die Füllmasse keine festeren Zutaten wie Quark oder Frischkäse. Sondern Buttermilch. Und für diese flüssige Zutat war dann die Menge der verwendeten Gelatine zu wenig. Die Torte hatte keinen Stand und Festigkeit.

Für dieses Rezept verwende ich zwar festeren Skyr als Hauptzutat der Füllmasse. Aber auch für Fruchtigkeit und Süße flüssigen Sirup aus schwarzer Johannisbeere.

Zusammen ergibt das eine Füllmasse von 1,7 kg, so sollten es auch 17 Blatt Gelatine sein. Ich bin den sicheren Weg gegangen und habe 2 Blatt Gelatine mehr verwendet. Wegen des großen Anteils der flüssigen Zutat des Sirups.

Und so gelingt die Torte auch gut. Ist schmackhaft, süß und lecker und hat einen guten Geschmack nach Johannisbeere.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 kg Skyr (2 Becher à 500 ml)
- 1 Flasche Schwarzer-Johannisbeer-Sirup (0,7 l)
- 19 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Lecker, süß und fruchtig

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Sirup in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand ausdrücken, nach und nach in den Sirup geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Skyr nach und nach dazugeben und ebenfalls gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und verteilen.

Mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte herausnehmen. Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit schwarzer Bohnen-Sauce, Avocado und Basilikum



Einfach, lecker, würzig

Mit Ricotta und Spinat gefüllte Tortellini. Aus der Packung.

Dazu ein einfaches Pesto, bei dem ich einfach mal variiert und kreiert habe.

Als Hauptzutat eine asiatische schwarze Bohne-Sauce für die Würze.

Dann kleingeschnittene Avocados.

Und schließlich noch frische Basilikumblätter.

Also ein wenig Osten mit ein wenig Westen vermischt. China und Italien. Übrigens die beiden Länder, in denen als erstes die Pasta erfunden wurde. Im Westen wie im Osten. In China hieß diese dann natürlich anders.

Für 2 Personen

- 800 g Tortellini (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 400 g)
- 2 Avocados
- 4 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Avocados schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Avocados darin kurz anbraten.

Basilikumblätter dazugeben.

Schwarze Bohnen-Sauce dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Währenddessen Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen.

Etwas von dem Kochwasser zum Pesto geben. Alles gut vermischen. Pesto abschmecken.

Pasta zum Pesto geben. Vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Triangoli mit schwarzer Bohnen-Sauce



Mit würziger Sauce

Ein einfaches Rezept für ein leckeres Pasta-Gericht.

Mit frischer, gefüllter Pasta. Und zwar Triangoli mit Käsefüllung.

Dazu aromatische, würzige, chinesische Bohnen-Sauce.

Fertig. Mehr braucht man nicht.

Für 2 Personen

- 500 g Trinagoli mit Käsefüllung (2 Packungen à 250 g)
- 6 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 3 Min.



Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser drei Minuten garen.

Kochwasser bis auf einige Esslöffel abschütten.

Sauce zur Pasta geben.

Mit dem Kochwasser und der Pasta vermischen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gnocchi mit Käse- und Waldpilzfüllung mit schwarzer Bohnen-Sauce



Mit leckerer Sauce

Ein reines Convenience-Gericht.

Fertige, industriell hergestellte Gnocchi mit einer leckeren Füllung.

Und eine fertige, asiatische Sauce aus dem Glas.

Bei den Gnocchi habe ich aber auf gute Qualität geachtet und ein Produkt mit dem Zusatz „Gourmet Finest Cuisine“ gekauft. Und die Gnocchi sind auch deutlich größer als ich es von Gnocchis bisher kenne.

Und dass auch die Sauce ein gutes Produkt ist, habe ich schon

bei diversen asiatischen Gerichten festgestellt, in der ich diese Sauce verwendet habe. Sie kommt schließlich aus einem Asia-Laden in Hamburg.

Also alles in allem zwar Convenience, aber gute Produkte.

Und vor allem dennoch sehr lecker.

Und ein unbestreitbarer Vorteil: In 6 Minuten zubereitet und verzehrfähig.

Rucola-Salat mit Gemüse, Oliven und Cheddar



Würziger Salat

Einfacher Salat.

Ein frisches Gericht zu den jetzigen, noch warmen Sommertemperaturen.

Verfeinert mit Tomaten, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und auch eingelegten Tomaten.

Dazu noch schwarze Oliven ohne Kerne aus dem Glas.

Würze liefert der geriebene Cheddar.

Das Dressing wird aus Weißweinessig, Olivenöl, Gewürzen und einem Päckchen Salatkräuter gebildet.

[amd-zlrecipe-recipe:1224]

Rucola-Salat mit Wildlachs, Mais und Oliven



Frisch und lecker

Ein schön variiertes Salat mit dem Hauptbestandteil Rucola.

Dazu Wildlachs, den ich grob zerkleinere und dann in der Mikrowelle kurz erwärme, damit ich ihn lauwarm an den Salat geben kann.

Schließlich noch eine Dose Mais. Und einige Esslöffel schwarze, entkernte Oliven aus dem Glas.

Angemacht mit Salatkräutern, Weißweinessig und Rapsöl.

Lecker bei derzeitigen Sommertemperaturen. Und ein leichtes

Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1195]

Batavia-Salat mit Garnelen, getrockneten Tomaten und Oliven



Frisch und würzig

Ein frischer Salat zu den noch heißen Sommertemperaturen.

Ich verspeise den Salat als ganze Abendmahlzeit, somit kann man ruhig für zwei Personen eine größere Menge mit zwei

Salatköpfen zubereiten.

Als zusätzliche Zutaten wähle ich eine Packung Garnelen aus dem Gefrierschrank.

Dann noch eingelegte, getrocknete Tomaten aus der Packung.

Und einige schwarze Oliven aus dem Glas, die ich im Ganzen hinzugebe.

Ich habe nun auch für die Zubereitung für Salat endlich bei meinem Discounter einige Päckchen Salatkräuter gekauft.

Damit und mit Rapsöl und Weißweinessig bereite ich das Dressing zu.

Ein gesundes, frisches Gericht, das nicht dick macht.

[amd-zlrecipe-recipe:1196]

FrISChe ReIsnudeln mit Sojabohnensprossen und schwarzer Bohnensauce

Nun ist es mir endlich gelungen, frische Reismnudeln mit meiner Pastmaschine herzustellen.

Ich hatte vor einigen Tagen Reismnudeln in einer asiatischen Nudelsuppe gegart. Vermutlich war einfach die Gardauer von etwa 10 Minuten zu lang, so dass die Reismnudeln wieder zu Nudelteig zerfielen.

Nun ist es endlich gelungen. Ich habe Mittelkornreis in der Getreidemühle fein gemahlen. Dazu kommen ein Ei und Wasser.

Ich habe dieses vegetarische Gericht mit Sojabohnensprossen zubereitet. Dazu kommen einige Esslöffel schwarze Bohnensauce für die Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1148]

Welsfilet mit Basilikumpesto und Basmatireis

Dies ist das zweite Rezept für die Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das gestern zubereitete Gericht, die Terrine, schmeckte zwar gut und war sehr schnell zubereitet, aber sie hatte mich nicht so besonders überzeugt.

Aber dieses Gericht hier hat wirklich sehr gut geschmeckt. Einfach hervorragend.

Das Rezept aus einem meiner Kochbücher enthielt zwar Heilbutt-Filets. Aber diese hatte ich nicht vorrätig. Also habe ich Welsfilets verwendet.

Außerdem war das im Kochbuch aufgeführte Rezept mit einem industriell gefertigten Basilikumpesto. Das mache ich natürlich nicht. Ich bereite das Pesto frisch aus Basilikum und weiteren Zutaten zu.

Außerdem gibt es bei mir auch eine Beilage – anders als im

Rezept im Kochbuch. Und zwar Basmatireis. Hierbei verwende ich passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle Portionspackungen von vorgegartem Basmatireis. Dies sind dünne Tüten mit 250 g vorgegartem Basmatireis, die jeweils genau für eine Person passen, nur zwei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzt werden müssen und dann verspeist werden können. Sehr empfehlenswert!

[amd-zlrecipe-recipe:1141]