

Vier-Gemüse-Kuchen



Mit vier Gemüsesorten

Zutaten:

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- ein Stück Hokkaidokürbis
- ein Stück Süßkartoffel
- eine halbe Zucchini
- eine Pastinake

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Minuten | Backzeit 1 Stunde bei 170 °C Umluft



Man sieht deutlich die unterschiedlich farbigen Gemüsezugaben
Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Gemüse zum Rührteig geben und unterheben.

Rührteig in eine Kasten-Backform mit Backpapier geben.

Rührteig die oben angegebene Backdauer auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten

Appetit!

Süßkartoffelkuchen



Mit rohen Süßkartoffeln

Auch mit Süßkartoffeln lässt sich ein Rührkuchen zubereiten. Es wird einfach ein Teil des Weizenmehls durch geschälte und fein geraspelte Süßkartoffeln ersetzt. In diesem Fall sind es 300 g.

Ansonsten wird aber beim Rührteig fast keine Änderung vorgenommen, alle anderen Zutaten kommen in der gewohnten Menge gemäß dem Grundrezept in den Rührteig. Aber nur fast, denn ich habe schon des Öfteren die Erfahrung gemacht, dass Rührkuchen mit Gemüseanteil meistens sehr fettig werden. Das ist auch nachvollziehbar, denn normalerweise nimmt das ganze

Pfund Weizenmehl, das in einen normalen Rührkuchen kommt, sehr gut die Margarine auf und verbindet sich mit ihr.

Bei einem Rührkuchen mit Gemüseanteil ist das ein wenig hinfällig, denn das geraspelte Gemüse kann nicht wie das Weizenmehl das Fett aufnehmen. Somit werden solche Kuchen meistens fettig. Aus diesem Grund gebe ich entgegen dem Grundrezept für Rührkuchen in solche Kuchen nur 200 g Margarine anstelle der üblichen 250 g Margarine.

Der Kuchen gelingt auch mit weniger Margarine, er ist nach wie vor ein wenig fett, aber sehr locker, schmackhaft und lecker.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 300 g Süßkartoffeln

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Süßkartoffeln schälen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale raspeln.

Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles gut vermischen.

Rührteig in eine Kasten-Backform geben und verteilen.

Kuchen auf mittlerer Ebene die oben angegebene Dauer im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte stürzen. Mit Puderzucker durch ein Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Wurzelkuchen

Sie suchen eine Lösung für diverses Wurzelgemüse, das Sie übrig haben, aber nicht mehr für Speisen zubereiten wollen?



Mit drei Wurzelsorten

Ich habe eine Lösung: Bereiten Sie einfach einen Rührkuchen zu. Und verwenden Sie für einen Teil des Weizenmehls einfach

die geputzten, geschälten und fein geriebenen Wurzeln.

Im Grunde können Sie für das Wurzelgemüse beliebige Wurzeln verwenden. In diesen Rührkuchen sind Süßkartoffeln, Pastinaken und Wurzeln, also Karotten, gewandert. Alles geputzt, geschält und in der Küchenmaschine fein gerieben.

Die Menge an Wurzeln hat in geriebenem Zustand 380 g ergeben. Also ein wenig viel für einen Rührkuchen. Also habe ich anstelle 120 g Weizenmehl, um die 500 g komplett zu machen, 220 g Weizenmehl verwendet. Der Kuchen braucht auch einen Kleber. Und für die notwendige Stabilität habe ich ein 5. Ei hinzugegeben.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Änderungen siehe in der Zubereitung

Zusätzlich:

- 100 g Mehl
- 1 Süßkartoffel
- 2 Pastinaken
- 2 Wurzeln
- 1 Ei

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 170 °C.



Lecker und saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei folgende Änderungen beachten:

Wurzeln putzen, schälen, in der Küchenmaschine fein reiben und in eine Schüssel geben. Es soll 380 g ergeben.

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 220 g Weizenmehl verwenden. Ein zusätzliches Ei hinzugeben.

Geriebene Wurzeln unter den Rührteig heben. In die Backform geben.

Kuchen auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Herausnehmen, auf eine Kuchenplatte stürzen, abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren. Guten Appetit!

Süßkartoffelkuchen



Mit geraspelter Süßkartoffel

Sie können auch mit Süßkartoffeln einen leckeren Rührkuchen zubereiten. Sie glauben das nicht? Versuchen Sie es, er schmeckt vorzüglich.

Die Zubereitung mit Zucchini oder Kürbis ist ja bekannt und weit verbreitet. Aber Sie können Süßkartoffeln auf die gleiche Weise geputzt und geschält in der Küchenmaschine fein reiben. Wie Sie es eben mit Zucchini oder Kürbis tun.

Es sollten nicht mehr als 300 g geriebene Süßkartoffel sein, der Rührkuchen benötigt noch etwas Weizenmehl, da dessen Gluten, also der Kleber, für den Teig benötigt wird.

Der Kuchen gelingt hervorragend und ist sehr schmackhaft und lecker. Wie die meisten Rührkuchen mit einem hohen Anteil an Gemüse gelingt er etwas nass und saftig. Das hängt auch mit der verwendeten Margarine zusammen, der geringe

Weizenmehlanteil kann eben nur wenig davon komplett binden. Somit ist der Rührteig auch sehr flüssig und nicht sehr kompakt.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g Weizenmehl und 300 g Süßkartoffel verwenden

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 170 °C Umluft



Saftig und lecker

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 200 g

Weizenmehl hinzugeben.

Süßkartoffel putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein reiben. 300 g geriebene Süßkartoffel in den Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben und vermischen. Nicht in der Küchenmaschine unterrühren, die Süßkartoffel löst sich dadurch zu sehr auf und gibt zu viel Flüssigkeit an den Rührteig ab.

Kuchen nach dem Grundrezept backen.

Herausnehmen und in der Backform abkühlen lassen. Dann auf eine Kuchenplatte geben und mit Puderzucker bestreuen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Weizenproteinschnitzel mit Dreierlei-Stampf

Kennen Sie ein Ersatzwort für ein Schnitzel? Also ein veganes Schnitzel? Denn ein Schnitzel ist eigentlich immer noch ein Stück Schweine- oder Kalbfleisch. Dann übermitteln Sie mir es doch für das nächste vegane Rezept.



Kross und knusprig gebraten

Dieses vegane Schnitzel aus Weizenproteinen, behandelt mit Zitrone und Pfeffer und paniert, kam bei mir in den Einkaufskorb. Wieder einmal der Test eines veganen Produktes.

Ich gehe dieses Mal aber einen anderen Weg, das Schnitzel zu bewerten. Obwohl auf der Verpackung steht, dass es sich um eine Fleischalternative auf Basis von Weizenprotein handelt, werde ich keinen Vergleich mit einem panierten Schweineschnitzel beginnen. Da würde man das Pferd von hinten aufzäumen.

Nein, ich bewerte das vegane Schnitzel, auch wenn immer noch das Wort „Schnitzel“ stört, per se für sich alleine. Einfach, ob es schmeckt oder nicht. Kein Vergleich.

Das Schnitzel ist zunächst einmal ein Convenienceprodukt. Ich habe es also nicht selbst hergestellt. Laut Verpackung ist es mit Zitrone und Pfeffer behandelt. Und es ist paniert. Die Schnitzel werden einfach auf jeder Seite etwa 2 Minuten in heißem Öl in der Pfanne gebraten, bis sie kross, knusprig und

schön braun sind.

Ich muss sagen, das Schnitzel schmeckt. Es hat eine feste und kompakte Konsistenz. Und ist gut gewürzt. Ich habe nicht nachgewürzt. Die Panade ist kross und knusprig. Nicht zu vergleichen mit einem echten Wienerschnitzel, bei der das panierte Schnitzel in viel Fett schwimmend ausgebacken wird und die Panade traditionell Blasen und Wellen bilden muss. Nein, so nicht. Aber da wären wir dann auch schon wieder am Vergleichen, das ich nicht mache.

Die Beilage ist übrigens ein Stampf aus dreierlei Zutaten. Einmal Süßkartoffeln, dann Petersilienwurzeln und schließlich Wurzeln. Erwartungsgemäß schmeckt der Stampf trotz Würzung leicht süß, aber schließlich sind da ja auch Süßkartoffeln und Wurzeln darin verarbeitet.

Also, ich kann das vegane Weizenproteinschnitzel empfehlen. Und werde es wieder kaufen. Man hat damit eben einfach den Vorteil, ein gutes Gericht zu verspeisen, das rein pflanzlich und ohne tierische Zusatzstoffe produziert wurde. Und tut etwas für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Daumen hoch!



Leckere Schnitzel

Für 2 Personen:

- 4 Weizenproteinschnitzel (2 Packungen à 200 g)
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Petersilienwurzeln
- 6 Wurzeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Margarine
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Gemüse putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in zwei Schalen geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten

garen.

Kochwasser abschütten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Eine Portion Margarine dazugeben. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken. Warmhalten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa zwei Minuten kross und knusprig anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Stampf dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Pferdelende mit „Bratbeilage“



Mit verschiedenen, gebratenen Gemüsescheiben
Sie werden sich jetzt fragen, was denn bitte schön eine „Bratbeilage“ ist. Die Frage ist berechtigt, mir fiel aber kein anderes Wort dafür ein. Ich wollte ursprünglich nur Süßkartoffeln zubereiten, das wären dann Bratsüßkartoffeln gewesen, analog zu gewöhnlichen Bratkartoffeln. Die vorhandenen Süßkartoffeln reichten aber für eine vollständige Beilage nicht mehr aus. Also schnell mit einigen Wurzeln und Pastinaken vervollständigt – auch diese kann man, vorgegart, wie Kartoffeln in der Pfanne anbraten –, schon hat man eine Beilage, deren Namensfindung aber nicht mehr so einfach ist. Sie verstehen? Deswegen der Begriff „Bratbeilage“.

Dieses Gericht ist noch ein passendes Gericht für die Osterfeiertage gewesen. Das Rezept kommt leider erwartungsgemäß einige Zeit danach dahergedümpelt. Aber lassen Sie sich trotzdem nicht davon beirren und planen Sie es ruhig für einen der weiteren Feiertage im April und Mai ein. Ich hatte schon erwähnt, dass Pferdelende das mit Abstand zarteste Fleisch ist, das ich seit Jahrzehnten gegessen habe.

Es ist wirklich außergewöhnlich lecker, zart, schmackhaft und einfach mmhhhh ... Aber die Lende hat eben auch ihren Preis. Bei einem Rossschlachter kostet das Kilo 40 €. Wenn Sie also zwei Lendenstücke à 250 g für 2 Personen zubereiten, kommen Sie auf einen Einkaufspreis von 20 € zusammen, 10 € pro Lendenstück. Somit ist dieses Gericht mit der zusätzlichen Beilage im Restaurant sicherlich nicht unter 25–30 € zu bekommen. Der Restaurantbesitzer will schließlich auch noch Pacht, Grundprodukte, Personal, Strom usw. bezahlt haben.

Und da das Fleisch so butterzart ist, kann ich Ihnen nur raten: Genießen Sie es!

Für 2 Personen:

- 500 g Pferdelende
- Fleischgewürzsalz
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Wurzeln
- 2 Pastinaken
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenkernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Exzellent medium-rare gegrillt, 3 Minuten auf jeder Seite
Gemüse putzen, schälen und halbieren. In einem Topf mit
kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen. Durch ein Küchensieb
abschütten. Abkühlen lassen.

Lende auf beiden Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Gemüse in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsescheiben darin unter
mehrmaligem Wenden 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Mit
Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Lende darin
auf jeder Seite drei Minuten kross grillen.

Gemüse auf zwei Teller geben. Jeweils ein Stück Lende
dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsetarte



Mit viel frischem Gemüse

Können Sie sich für pikante und herzhaftere Kuchen oder Tartes begeistern? Mit richtig viel schmackhaftem Gemüse? Backen Sie diese Tarte nach. Zutaten sind Zucchini, Aubergine, Wurzel und Süßkartoffel.

Das Gemüse wird in der Küchenmaschine fein gerieben. Und ist so richtig saftig, so dass die Tarte auch hervorragend saftig gelingt. Deswegen die gebackene Tarte unbedingt im Kühlschrank aufbewahren. Aufgrund der Feuchtigkeit würde sie bei Zimmertemperatur zum Schimmeln tendieren.

Und die Tarte verträgt durchaus auch etwas Gewürze, wie

Paprikapulver oder Kreuzkümmel. Probieren Sie es einfach aus.
Die Tarte schmeckt hervorragend und ist extrem lecker!



Sehr, sehr saftige Tarte

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Wurzel

- 1 Süßkartoffel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 50 Min. bei 170 °C

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich der Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und längs vierteln. In der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eierstichmasse zum Gemüse geben. Alles gut mit der Hand vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen.

Backofen die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

**Spaghetti mit Avocado-
Paprika-Pesto**



Feines Pesto

Kreieren Sie gern eigene, schmackhafte Pestos? Für gute, italienische Pasta? Abseits der gewöhnlichen, industriell gefertigten Pestos der Industrie wie Pesto Genovese mit Basilikum? Vielleicht gefällt Ihnen dieses Pesto gut und Sie bereiten es auch einmal nach. Es wird mit wenigen, frischen Zutaten zubereitet und schmeckt sehr lecker.

Hauptzutat für das Pesto sind Avocados und rote Paprikas. Als Ergänzung kommt eine Peperoni und eine halbe Süßkartoffel hinzu. Dann noch Parmigiano Reggiano und Olivenöl. Schließlich noch einige Gewürze. Mehr braucht es nicht. Die angebratenen Zutaten werden dann alle mit dem Pürierstab fein püriert.



Mit Avocado und Paprika

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 grüne Peperoni
- 2 Avocado
- 1/2 Süßkartoffel
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Tasse Wasser
- Olivenöl
- 375 g Spaghetti
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu das Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin kross anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles kurz köcheln lassen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Käse dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto wieder in den Topf zurückgeben und erhitzen.

Spaghetti zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas frisch geschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsekuchen



Mit diverser Gemüse

Das können Sie auch! Einen Gemüsekuchen zubereiten. Dazu bedarf es nicht allzu vieler Kenntnisse.

Sie nehmen einfach aus Ihrem Kühlschrank das Gemüse, das noch vorrätig ist und verbraucht werden muss. Und gut, es sollte etwas zusammen passen.

Dann brauchen Sie noch gestückelte Tomaten aus der Dose. Mit denen Sie zusammen mit Speisestärke einen Belag für den Gemüsekuchen zubereiten. Denn Stärke plus Flüssigkeit im Backofen bei 180 °C gebacken ergibt einen festen, kompakten Belag.

Natürlich hätte zu diesem pikanten Kuchen auch besser ein Hefeteig gepasst, da gebe ich Ihnen recht. Aber die Milch im Kühlschrank war leider verdorben. Und so blieb nur der Umweg zu einem Mürbeteig. Auch nicht schlimm.

Der Kuchen besteht somit aus dem Mürbeteig, dem kleingeschnittenen Gemüse und dem Tomatenbelag.

Mehr braucht es nicht und mehr brauchen Sie auch nicht können.

Eine leichte Würzung mit Salz kommt noch auf den Kuchen vor dem Backen.



Mit leckerem Tomatenbelag

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Wurzeln
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Packung Zuckerschoten (etwa 100 g)
- 2 Dosen gestückelte Tomaten (à 400 g)
- 65 g Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 180 °C Umluft

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben und vermischen.

Tomaten aus der Dose in eine Schüssel geben, Speisestärke dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen vermischen.

Gemüse auf dem Mürbeteigboden verteilen.

Tomaten darüber geben und alles gut verteilen.

Kuchen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gemüseauflauf



Würzig und lecker

Ich bin eigentlich nicht so ein großer Fan von Aufläufen. Aber dieser hier ist wirklich gut gelungen und schmeckt sehr lecker.

Es ist auch zum großen Teil auf meinen neuen Herd mit dem neuen Backofen zurückzuführen. Denn dieser brachte bei 180 °C Temperatur endlich auch den Gemüsefond, in dem die Zutaten lagen, zum Kochen und hat alles schön gegart. Mein alter Herd, der die Temperatur nicht mehr korrekt brachte, brauchte da immer 220 °C, und selbst bei dieser Temperatur gelang ein Auflauf nicht so gut und lecker wie dieser im neuen Backofen.

Ich habe selbst ein wenig kalkuliert und dem Auflauf 15 Minuten Zeit gegeben, um die Backofentemperatur anzunehmen. Und dann nochmals 30 Minuten, um durchzugaren. Und dem Käse viel Zeit gegeben, schön zu verlaufen und eine schöne Kruste zu bilden.

Ich gebe hier einmal in einer Übersicht an, welche Zutaten ich

in welcher Reihenfolge in den Auflauf gegeben habe. Und jetzt stellen Sie sich bitte die Schichtung in einem Auflauf vor, also es beginnt mit der hier an unterster Stelle stehenden Zutat, dann geht es nach oben bis zum Käse:

- Käsewürfel (Gouda oder ähnliches)
- Lauch
- Zucchini
- Aubergine
- Süßkartoffel
- Kartoffel

Das Ganze wird vor dem Auflegen der Käsewürfel kräftig gewürzt.

Dann kommt der selbst zubereitete Gemüfefond in die Auflaufform.

Und schwupps, ab in den Ofen.



Knuspriger Auflauf

Für 2 Personen:

- 4 Kartoffeln
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 300 g Käsewürfel (Gouda oder ähnliches)
- Gewürzmischung
- Salz
- 800 ml Gemüsefond

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.
bei 180 °C*



Sehr leckerer und schmackhafter Auflauf

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen, in dünne Scheiben schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Gemüse in der oben beschrieben Reihenfolge in eine große Auflaufform legen.

Mit der Gewürzmischung und Salz gut würzen.

Käsewürfel darüber geben.

Auflaufform mit dem Fond auffüllen.

Alles bei der oben angegebenen Temperatur 45 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, einmal quer in der Mitte durchschneiden und jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Čevapčići mit Süßkartoffel-Fritten



Beides aus der Fritteuse

Ein einfaches Rezept. Beide Hautprodukte in der Fritteuse frittiert. Also alles in allem sehr schnell zubereitet.

Allerdings bleibt noch die Vorbereitungszeit für die Ćevapčići.

Aber echt kroatische Ćevapčići. Das Rezept dazu habe ich recherchiert.

Als Beilage einmal keine normalen Fritten aus Kartoffeln. Sondern aus Süßkartoffeln.

Süßkartoffeln haben nicht so viel Stärke wie Kartoffeln, daher bekommt man Fritten aus Süßkartoffeln nicht so kross frittiert wie Fritten aus Kartoffeln.

Ich habe hier den Versuch gemacht, die Süßkartoffel-Fritten vor dem Frittieren zu blanchieren. Aber eigentlich schlägt

dieser Versuch fehl. Die Fritten gelingen nicht krosser.

Für 2 Personen:

Für die Ćevapčići (12 Stück)

- 250 g Rindfleischer-Hackfleisch
- 250 g Lammfleisch-Hackfleisch (oder Schwein)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- Salz
- Öl

Zusätzlich:

- 2 Süßkartoffeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 10 Min.*

Für die Ćevapčići:

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Mit Paprika, Oregano, Salz und Pfeffer gut würzen.

Ei(er) aufschlagen und dazugeben.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Aus der Masse kleine Röllchen – etwa 8 cm lang und 3 cm dick – formen.

Auf einen Teller geben.

Mit dem Kochpinsel mit etwas Öl auf allen Seiten bestreichen.

Für eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Süßkartoffeln putzen und schälen.

Längs in lange Fritten schneiden.

Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Fritten im nur noch siedenden Wasser drei Minuten blanchieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten darin etwa 4–5 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen und warmhalten.

Ćevapčići ebenfalls in der Fritteuse 5 Minuten im siedenden Fett frittieren.

Ebenfalls herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Ćevapčići auf zwei Teller verteilen.

Fritten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Kalbs-Bratwürste mit Süßkartoffel-Fritten



Sehr leckere Kalbs-Bratwürste

Ausnahmsweise hatte mein Discounter Kalbs-Bratwürste im Sortiment. Und zwar in einer XXL-Großpackung.

Erwartungsgemäß waren diese Bratwürste teurer als Bratwürste vom Schwein.

Aber sie schmecken eben sehr viel feiner und leckerer als Schweine-Bratwürste.

Letztere sind auch eher recht grob gewolft und haben eben nur einen recht mittelmäßigen Geschmack.

Zu den Kalbs-Bratwürsten gibt es Süßkartoffel-Fritten.

Dieses Mal allerdings nicht blanchiert und dann frittiert. Sondern nur zurechtgeschnitten und dann gleich frittiert.

Die Fritten gelingen besser als wenn man sie vorher blanchiert. Aber immer noch nicht so kross wie Fritten aus Kartoffeln.

Ich verfeinere die Würste sogar noch mit einigen Scheiben Kräuterbutter.

Für 2 Personen:

- 800 g Kalbs-Bratwürste (12 Stück)
- 2 Süßkartoffeln
- Salz
- 10 Scheiben Kräuterbutter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Süßkartoffeln putzen, schälen und in lange Fritten schneiden.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin auf jeder Seite insgesamt etwa 10 Minuten grillen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und Fritten darin 5 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen.

Würste auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Scheiben Kräuterbutter darüber verteilen.

Fritten auf die beiden Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Welsfilets mit Quinoa-Gemüse



Würziges Quinoa-Gemüse

Für die Filets habe ich eine eigene Gewürzmischung zubereitet. Und nicht auf eine industriell gefertigte Fisch-Gewürzmischung zurückgegriffen. Und ich muss sagen, sie ist gut gelungen.

Einfach grobes Meersalz, schwarze Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren und Gewürznelken in den Mörser geben und fein mörsern. Dann auf beide Seiten der Filets auftragen. Filets nur noch in Butter kurz braten.

Und als Beilage ein Allerlei aus Quinoa und Gemüse. Damit ich zu Ihrer Allgemeinbildung beitragen kann, wussten Sie, dass man Quinoa so ausspricht: Kinwa? Ich wusste es nicht, und ich habe bisher immer Quinoa gesagt. Jetzt wurde ich durch einen Hinweis auf der Quinoa-Verpackung eines besseren belehrt. Also: Kinwa.

Zusätzlich zum Quinoa kommen noch kleingeschnittene Gemüsesorten in die Butter in die Pfanne. Stangensellerie, Butternuss-Kürbis und Süßkartoffel. Und schließlich noch viel frische Petersilie. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika.

Das Gericht ist sehr lecker, und es zehrt von den vielen Gewürzen, die ich verwendet habe.

Für 2 Personen:

- 4 Welsfilets (Tiefkühlware)
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Süßkartoffel
- 1/4 Butternuss-Kürbis
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Tasse Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Butter

Für die Fisch-Gewürzmischung:

- grobes Meersalz
- schwarze Pfefferkörner
- 20 Pimentkörner
- 20 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Lecker gewürzter und gebratener Fisch

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern.

Petersilie kleinwiegen.

Quinoa in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten kross braten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Quinoa und Petersilie dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Parallel dazu Filets auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Eine große Portion Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und

Filets darin auf jeder Seite maximal zwei Minuten anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Quinoa-Gemüse dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Marklößchen mit Süßkartoffelfritten und zweierlei Dip



Kross frittiert

Teils Convenience, teils frische Zutaten.

Bei diesem Fritteriteller, bei dem beide Hauptzutaten in der Fritteuse frittiert werden, greife ich einmal auf ein

Fertigprodukt zurück. Und zwar Markklößchen aus der Packung.

Bei der frischen Zutat verwende ich Süßkartoffeln. Diese werden geputzt, geschält und in Pommes Fritten-Format geschnitten.

Beides nacheinander in die Fritteuse.

Dazu zwei leckere Tips. Einmal der Körrisaft, wie man ihn in Hamburg auf dem Kiez kennt.

Und einmal eine leckere Grill-Sauce, nämlich Chimi-Churri-Sauce

Für 2 Personen:

- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 240 g)
- 4 Süßkartoffeln
- Salz
- Chimi-Churri-Grill-Sauce
- Körrisaft

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 8 Min.



Körrisaft (li.) und Chimi-Churri-Sauce (re.)

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Süßkartoffeln putzen, schälen und in Frittenform schneiden.

Zuerst Fritten fünf Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
Salzen. Warmhalten.

Dann Markklößchen für nur drei Minuten in der Fritteuse frittieren.

Ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
Salzen.

Markklößchen und Fritten auf zwei Teller verteilen.

Dips auf jeweils zwei Schalen verteilen.

Zum Gericht dazu servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Süßkartoffel und Himbeer-Marmelade



Mit Süßkartoffel und Himbeer-Marmelade

Manchmal möchte man gern einen leckeren Kuchen zubereiten und backen, um etwas süßes für den Snack zwischendurch zuhause zu haben.

Dann stellt man fest, dass die Zutaten für eine leckere Torte zuhause fehlen. Und auch für eine Tarte sind nicht alle notwendigen Zutaten zuhause vorrätig.

Dann also ein Rührkuchen. Denn diese Zutaten sollte man immer vorrätig haben. Mehl, Margarine, Zucker, Eier. Aber einfach nur ein ganz gewöhnlichen Rührkuchen? Nein, das schmeckt nicht.

Also wurde die Vorratskammer und der Kühlschrank durchstöbert auf der Suche nach Zutaten, die einen gewöhnlichen Rührkuchen ein wenig ungewöhnlich machen und ihn aufpeppen.

Gefunden wurden zum einen Süßkartoffeln. Wie Zucchini oder Kürbis passen sie feingerieben gut in einen Rührteig.

Und ein Glas Himbeer-Marmelade, die dem Kuchen eine bestimmte Süße und auch Aroma verleiht.

Der Kuchen gelingt sehr gut. Er hat ein leichtes Himbeeraroma

und ist durch die Süßkartoffeln innen sehr saftig und wohlschmeckend.

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 200 g Margarine
- 250 g brauner Zucker
- 5 Eier
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Himbeer-Marmelade (2 gehäufte EL)
- 200 g Süßkartoffeln (2 kleine Süßkartoffeln)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 1 Std.



Saftiger Rührkuchen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Süßkartoffeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und in die Küchenmaschine geben. Zucker

dazugeben und alles schaumig verrühren.

Mehl, Backpulver, Vanillin-Zucker und Margarine dazugeben.

Ebenfalls Süßkartoffeln und Marmelade dazugeben.

Alles einige Minuten gut in der Küchenmaschine zu einem sämigen Rührteig verrühren.

Backpapier in einer Kasten-Backform auslegen.

Rührteig hineingeben und verteilen.

Für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch asiatisch mit frittiertes Avocado und Süßkartoffel-Fritten



Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das mariniert die Zutaten vor der Zubereitung oder würzt sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frischen Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

Für 2 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel

- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann

weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!