

Pilzgulasch mit Basmatireis



Drei Pilzsarten

Zutaten für 2 Personen:

- 20 Shiitakepilze
- 8 große, braune Champignons
- 6 große, weiße Champignons
- 6 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Pinot Grigio
- 2 EL Crème fraîche
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Pilze in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Zu den Lauchzwiebeln geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze dazugeben und mehrere Minuten unter Rühren anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Kräftig mit BBQ-

Gewürzmischung, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pilzgulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Miso-Ramen-Suppe

Eigentlich ist es weder das eine noch das andere. Entweder ist es eine typische Misosuppe. Eventuell mit Einlage. Oder es ist eine Ramen-Suppe. Auch eventuell mit Einlage. Aber dann mit der typischen Brühe für eine Ramen-Suppe.



Leckere Suppe

Ich habe die beiden Suppen hier einfach gemischt.

Für die Brühe habe ich Wasser und Misopaste verwendet. Und für die Nudeln japanische Ramen. Es sind tatsächlich Ramen, die für eine solche Suppe geeignet sind, auch wenn die Brühe nicht original dafür ist. Sie entsprechen von der Dicke italienischen Spaghetti, aber differieren im Geschmack ein wenig von diesen.

Auf alle Fälle ergibt diese Zusammenstellung eine gute Ramensuppe, die lecker und delikats ist. Kurz vor dem Servieren habe ich zusätzlich zu den Ramen noch eine Portion frischen Babyspinat in die Suppenbowls gegeben und in der heißen Suppe nur noch kurz ziehen und garen lassen.

Für 2 Personen:

- 2 l Wasser
- 4 EL weiße Misopaste
- 280 g frische Ramen (2 Packungen à 140 g)
- eine Portion Babyspinat

Zubereitungszeit: 3 Min.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Misopaste hineingeben, mit dem Kochlöffel gut verrühren und kurz kochen lassen.

Ramen hinzugeben und 90 Sekunden mitgaren.

Suppe mit Ramen in zwei Suppenbowls verteilen.

Jeweils eine Portion Babyspinat in die Suppen geben, kurz vermischen und noch kurz in den heißen Suppen ziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Obsttorte mit verschiedenem Obst



Einfache Obsttorte

Sie haben sicherlich ab und zu auch Obst vorrätig, das anderweitig nicht mehr gegessen wird und somit zügig verbraucht werden muss, da es sonst verdirbt.

Diese Obsttorte ist geschmacklich nichts besonders. Sie ist handwerklich gut zubereitet. Und schmeckt, wonach eine Torte aus einem Milchprodukt und verschiedenem Obst eben schmecken soll. Nach Milch, durch die Gelatine verfestigt. Und nach Obst. Besonders die Fruchtigkeit und Süße der Trauben und Johannisbeeren ist hierbei hervorzuheben.

Also eine für den Spätsommer sehr geeignete Torte, die frisch und fruchtig schmeckt und am besten gut gekühlt gegessen werden sollte.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 l Milch
- 12 Blatt Gelatine
- 500 g weiße Trauben (1 Packung)
- 250 g Johannisbeeren (1 Schale)
- 1 große Zwetschge
- 2 Kaktusfrüchte
- 2 Limetten (Saft)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.



Das Obst bringt Süße mit
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Trauben putzen, von den Stielen befreien und im Ganzen in eine Schüssel geben.

Das Gleiche mit den Johannisbeeren durchführen.

Zwetschge entkernen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kaktusfrüchte schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in die warme Milch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Früchte und Limettensaft dazugeben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben. Torte am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Wurzelmischung



Dunkler Rührkuchen

Sie kennen die gewöhnlichen Wurzeln, also Karotten, die man im Supermarkt oder Discounter kaufen kann? Die diese grell orange Farbe haben? Aber wussten Sie, dass es Wurzeln auch noch in anderer Farbe gibt? Und zwar unter anderem in Rot und in Weiß? Ich habe solch einen Wurzelmix in der Packung gekauft, und zwar weiße, orange und rote Wurzeln. Und habe mit einem Teil davon einen Rührkuchen gebacken.

Da der Wurzelmix ein ziemliches Gewicht hat, 800 g, wollte ich möglichst viel davon verwerten. Normalerweise gebe ich für einen Rührkuchen höchstens die Hälfte des zu verwendenden Mehls, also 250 g, an fein geraspeltetem Gemüse in einen Rührteig. Hier bin ich noch etwas weiter gegangen und habe 300 g verwendet.

Aus diesem Grund, also der hohen Menge der geraspelten Wurzeln, gebe ich auch vorsichtshalber ein zusätzliches Ei für mehr Bindung und Festigkeit in den Rührteig.

Es stellte sich jedoch heraus, dass dies ein wenig zu viel war

und der Rührteig zu wenig Weizenmehl enthielt. Hinzu kam, dass die geraspelten Wurzeln sehr saftig sind und somit eine hohe Menge an Feuchtigkeit in den Kuchen bringen. Fazit: Der Rührteig ist zu „schwer“, geht trotz Backpulvers nicht richtig auf und fällt in sich zusammen.

Somit ist der Kuchen zwar optisch kein Highlight. Aber geschmacklich gelingt er dennoch, ist er doch eben aufgrund des Gemüses sehr saftig.

Der Kuchen ist übrigens optisch sehr dunkel, denn gerade die roten Wurzeln, die fast schon schwarz aussehen, machen den Rührteig dunkelgrau. Und da hat eben auch der gebackenen Rührkuchen eine ungewohnt dunkle Farbe.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 300 g Wurzelmix (weiße, orange und rote Wurzeln)
- 1 Ei
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 180 °C Umluft



Sehr saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Nur 200 g Weizenmehl verwenden. Das zusätzliche Ei aufschlagen und untermischen.

Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Wurzeln mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben.

In eine Kastenbackform mit Backpapier geben und die oben angegebene Backzeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Traubentorte



Mächtige Torte

Was machen Sie mit Obst, das Sie übrig haben, das niemand mehr essen möchte und dessen Haltbarkeit sich dem Ende zuneigt?

Genau, Sie hauen ... Entschuldigung, Sie geben es in eine Füllmasse für eine Torte.

So geschehen mit diesem Pfund weißer und roter Trauben. Einfach geputzt und halbiert. Eine Tortenmasse mit Quark – für mehr Gehalt – und Gelatine hergestellt. Und die halbierten Trauben in der Tortenmasse untergehoben.

Nichts besonderes. Aber von den Ausmaßen und der Höhe der Torte aufgrund des Kilogramms Obst eine mächtige Torte. Und die auch schmeckt. So soll es ja auch sein.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Tortenmasse:

- 500 g weiße Trauben
- 500 g rote Trauben
- 10 Blatt Gelatine
- 1 kg Quark (2 Packungen à 500 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit mind. 6 Stdn.



Mit weißen und roten Trauben
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Trauben putzen, halbieren und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Quark in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, zum Quark geben und mit dem Schneebesen unterrühren.

Masse zu den Trauben geben und alles gut vermischen.

Tortenmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Torte die oben angegebene Zeit in den Kühlschrank stellen, besser noch über Nacht.

Herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben und stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Kürbis-Blumenkohl-Tarte mit karamelierten Kürbiskernen



Hervorragend gelungene Tarte

Sie kaufen sicherlich auch gern saisonal ein. Also Erdbeeren

im Sommer, Kohl im Winter. Und natürlich Kürbis im Spätsommer/Herbst. Dass Kürbisse auch jetzt im Winter noch zu bekommen sind, führe ich einfach einmal auf Lagerhaltung der Produzenten zurück.

Hier kommt ein Rezept für eine wirklich außergewöhnliche Tarte. Mir ist seit langem keine solch wohlschmeckende und crunchige Tarte gelungen.

Die Tarte hat fünf Besonderheiten. Die Hauptzutat ist nicht nur allein Hokkaidokürbis, sondern auch weißer und oranger Blumenkohl. Außerdem kommt eine kleine Portion geriebener, mittelalter Gouda in die Füllmasse. Der Käse schmeckt bei der gebackenen Tarte nicht besonders heraus, er gibt ihr aber noch eine zusätzliche Festigkeit.

Besonders sinnvoll war jedoch die Zugabe von Saft und Schale einer Biozitrone. Sie verleiht der Tarte einen außergewöhnlich guten, zitronigen Geschmack.

Außerdem kommt eine gute Portion steierisches Kürbiskernöl hinzu, das aber nur leicht im Hintergrund zu erschmecken ist. Bei diesem Öl sollten Sie unbedingt auf gute Qualität und in diesem Fall mit der Angabe „g.g.A.“ achten, also geschützte geografische Angabe. Dann gehen Sie sicher, dass das Öl auch aus der Steiermark in Österreich stammt.

Und last but not least habe ich die Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse des Hokkaidokürbis alle herausgeholt und in einer Pfanne ohne Fett kräftig angeröstet. Dann kommt etwas echter Vanillezucker hinzu, mit dem ich die gerösteten Kerne karamellisiere. Fertig ist die Prozedur, wenn ein Duft wie nach gebrannten Mandeln aus der Pfanne entströmt. Diese Kerne geben ich dann durch die Küchenmaschine, reibe sie fein und gebe sie als Crunch auf die Tarte. Sie müssen schauen, ob Ihre Küchenmaschine diese Kerne verarbeiten kann. Ob dies ein Pürrierstab schafft, bezweifle ich. Aber auch ein guter Mixer sollte das schaffen.



Sehr schmackhaft mit Kürbis und Blumenkohl
Und so kommen diese fünf Besonderheiten hinein bzw. obenauf:
Blumenkohl, Käse, Zitrone, Kürbiskernöl und Kürbiskerne.

Und dann habe ich beim Mürbeteig noch 50 g Weizenmehl
weggelassen und dafür 50 g Hafermehl verwendet, um dieses
langsam einmal aufzubrauchen.

Für den Boden:

- [Grundrezept](#)

Anstelle 300 g Weizenmehl 250 g Weizenmehl und 50 g Hafermehl
verwenden.

Für die Füllmasse:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 1/2 Hokkaidokürbis
- Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse des Kürbis
- 1/2 weißer Blumenkohl
- 1/2 oranger Blumenkohl
- 100 g mittelalter Gouda
- 2 TL Kürbiskernöl
- 1 Biozitrone (Schale und Saft)
- 3 TL Vanillezucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.
bei 180 °C Umluft*



Mit crunchigen, geriebenen Kürbiskernen
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen, aufbewahren und Kürbis
in der Küchenmaschine fein raspeln.

Blumenkohle putzen und Röschen abschneiden. Ebenfalls in der
Küchenmaschine fein raspeln.

Gouda ebenfalls durch die Küchenmaschine geben.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen.

Kürbiskernöl dazugeben.

Schale der Zitrone auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Zitrone auspressen.

Öl, Schale und Saft zu der Gemüsemasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse der Tarte aus Eiern und Sahne zubereiten und zur Gemüsemasse geben. Alles gut mit der Hand vermischen und verkneten.

Gemüsemasse in den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Im Backofen bei der oben angegebene Temperatur die angegebene Zeit auf mittlerer Ebene backen.

Währenddessen Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse pühlen. Eine kleine Pfanne ohne Fett auf dem Herd erhitzen und Kerne darin unter Rühren 15 Minuten kross und knusprig rösten. Achtung vor aufpoppenden und aus der Pfanne springenden Kernen! Vanillezucker dazugeben und Kerne noch einige Minuten kräftig karamelisieren. Kerne herausnehmen, in eine Schale geben und erkalten lassen.

Dann durch eine Küchenmaschine geben und fein reiben.

Tarte aus dem Backofen nehmen und erkalten lassen. Tarte mit den geriebenen Kürbiskernen bestreuen. Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schmale Bandnudeln mit Romanesco-Pesto



Mit frischem Romanesco

Romanesco habe ich vor etwa 26 Jahren bei einem Aufenthalt in Schleswig-Holstein kennengelernt und etwas nettes damit erlebt. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Romanesco ist der grüne Bruder des weißen Blumenkohls. Aber da er eine eigene Art ist, hat er einen eigenen Namen und ist von Form und Geschmack her ein wenig anders.

Aber erst ist eine Kohlsorte und hat den typischen Kohlgeschmack.

Meistens gart man ihn in kochendem Wasser. Man kann ihn aber auch braten oder frittieren.

Er eignet sich aber auch für ein Pesto, für das man ihn sehr klein schreddert, am besten in der Küchenmaschine.

Dann brät man ihn in ausreichend Olivenöl an, gibt noch kleingeschnittenen Knoblauch hinzu und würzt alles kräftig mit Paprika, Ingwer und Kurkuma.

Für mehr Flüssigkeit und um den Romanesco auch anständig zu garen, wird er zunächst mit einem guten Schluck Sauvignon blanc abgelöscht und dann darin gegart.

Zum Schluss kommen aber noch zwei Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta hinzu, um das Pesto zu verlängern.

Und natürlich ein gutes Stück Parmigiano Reggiano, der frisch gerieben wird und das Pesto verfeinert und schlotziger macht.

Für 2 Personen:

- 1 Romanesco
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Sauvignon blanc
- 2 Schöpflöffel Pasta-Kochwasser
- 375 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl
- 50 g Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit schmalen Bandnudeln

Romanesco putzen und den harten Strunk entfernen.

Röschen jeweils mit dem Stiel abschneiden.

Alle Röschen in der Küchenmaschine grob zerschreddern.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Öl in einem Topf erhitzen.

Romanesco und Knoblauch hineingeben und anbraten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise

Zucker kräftig würzen.

Alles vermischen und bei mittlerer Temperatur kurz köcheln lassen.

2 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Dazugeben.

Alles gut vermischen und noch kurz köcheln lassen. Abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser abschütten.

Pasta zum Pesto geben.

Alles gut miteinander vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Spieße mit Langkornreis und BBQ-Sauce



Leckere Spieße

Bei diesen Spießern musste ich erfinderisch sein.

Denn ich bereite so gut wie nie solche Spieße zu.

Es sollte sich aber herausstellen, dass ich das durchaus in bestimmten Abständen machen sollte.

Denn die Spieße, schön in der Grillpfanne gegrillt, schmecken hervorragend und sind sehr lecker.

Aber das Problem war aufgrund dessen, dass ich sie so gut wie nie zubereite, dass ich keine Metallspieße für die Zubereitung hatte.

Also habe ich mir etwas einfallen lassen. Und habe für die Spieße einfach Zahnstocher zweckentfremdet.

Für einen Spieß benötigt man dann zwar etwa vier Zahnstocher.

Aber das Ergebnis wie auf den beiden Fotos abgebildet kann sich sehen lassen.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Langkornreis.

Und da der Reis natürlich ein wenig Sauce benötigt, habe ich mit passierten Tomaten und Teriyaki-Sauce einfach eine Art Ketchup oder auch BBQ-Sauce zubereitet. Die sehr lecker schmeckt.

Für 2 Personen:

- 2 dicke Schweine-Nackensteaks
- 8 große, weiße Champignons
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Langkornreis
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- Teriyaki-Sauce
- Riesling
- Salz
- Steak-Gewürzmischung
- Rapsöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Leckere BBQ-Sauce

Steaks in große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schalen abzupfen.

Stiele der Champignons entfernen. Dann Champignons vierteln.

Nacheinander jeweils Steakwürfel, Zwiebelschale und Champignon mit mehreren Zahnstochern zu einem Spieß zusammenstecken.

Davon insgesamt sechs herstellen.

Mit der Gewürzmischung und Salz auf beiden Seiten würzen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Grillpfanne mit Deckel erhitzen.

Spieße darin auf einer Seite zugedeckt sieben Minuten grillen.

Dann wenden und nochmals fünf Minuten grillen.

Gleichzeitig etwas passierte Tomaten in eine sehr kleine Pfanne geben.

Einen guten Schluck Teriyaki-Sauce dazugeben. Und mit etwas Riesling verlängern. Verrühren und erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Spieße auf einen Teller geben.

Sauce über Spieße und Reis verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Bohnensuppe mit Speck und Croutons



Leichte, angenehme Schärfe durch Chili-Schoten

Was man aus einem Dosenprodukt so alles zubereiten kann.

Weißer Bohnen, vorgegart, aus der Konservendose.

Verfeinert mit roten Chili-Schoten für Schärfe.

Das Besondere an der Suppe sind aber zum einen die kross gebratenen Speckwürfel.

Und die ebenfalls kross gebratenen Croutons, die ich aus zwei Scheiben Toastbrot zubereite.

Beides verleiht der Suppe einen wunderbaren Crunch, so dass man nicht nur die flüssige Suppe löffeln kann, sondern auch etwas für die Zähne zu beißen hat.

Garniert wird die Suppe noch mit etwas frischer Petersilie.

Für 2 Personen:

- 800 g weiße Bohnen (2 Dosen à 400 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Toastbrot-scheiben
- Rapsöl
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 rote Chili-Schoten
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Kross und crunchy mit Speck und Croutons

Schwarte des Specks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden.

ToastbrotscHEiben ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Dann Toastbrotwürfel ebenfalls im Fett einige Minuten kross anbraten. Ebenfalls herausnehmen und in eine Schale geben.

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Bohnen in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser gut abwaschen.

In den Fond geben und einige Minuten erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Suppe abschmecken. Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei Suppenshalen verteilen.

Speck- und Croutonswürfel dazugeben.

Etwas Petersilie darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Bohnensuppe



Convenience, aber schmackhaft

Ab und zu ein richtig wohlschmeckendes Convenience-Produkt zubereiten ist durchaus auch einmal erlaubt.

Wie in diesem Fall.

Die weißen Bohnen in der Dose sind in einer Tomatensauce vorgegart.

Man braucht sie somit nur erhitzen.

Verfeinert werden sie noch mit roten Chili-Schoten, die ich dazugebe.

Das Ganze mit dem Pürierstab püriert, schon hat man eine leckere, scharfe Suppe für zwischendurch.

Garniert wird mit etwas kleingewiegter, frischer Petersilie.

Für 2 Personen:

- 800 g weiße Bohnen (in Tomatensauce, 2 Dosen à 400 g)
- 4 rote Chili-Schoten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Leckere, leicht scharfe Suppe

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Bohnen in einen Topf geben und erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürrierstab fein pürrieren.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinekoteletts mit Kräuterbutter, weißen Bohnen und Jasminreis



Mit leckerer Kräuterbutter

Manchmal darf es auch ruhig eine Zutat aus der Dose sein.

In diesem Fall sind es weiße Bohnen aus der Dose. Eingelegt bzw. vorgegargt in Tomatensauce.

Das passt gut zu der zweiten Beilage, Jasminreis. Denn für diesen ist eine Sauce immer gut geeignet.

Als Hauptzutat gibt es Schweinekoteletts. Kurz gebraten in der

Pfanne.

Mit Steak-Gewürzmischung gewürzt.

Und noch etwas Kräuterbutter verfeinert.

Für 2 Personen

- 4 Schweinekoteletts (à etwa 200 g)
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- $\frac{1}{2}$ Tasse Jasminreis
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross gebratene Schweine-Koteletts

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Koteletts mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen und Koteletts darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Bohnen in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Auf jedes Kotelett zwei Scheiben Kräuterbutter geben.

Reis auf die beiden Teller verteilen.

Ebenfalls die Bohnen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatensuppe mit Bohnen und Reis



Vorwiegend Resteverwertung

Manche Gerichte sind gerade dazu geeignet, eine Resteverwertung durchzuführen.

So in diesem Fall.

Von einem Hauptgericht waren weiße Bohnen in Tomatensauce als Beilage übrig.

Dazu von einem anderen Gericht Jasminreis.

Beides bot sich an, zusammen mit frischen Kirschtomaten und etwas Gemüsefond für eine leckerer Suppe verwendet zu werden.

Aufgepeppt mit viel getrocknetem Majoran.

Für 2 Personen

- 20 Kirschtomaten (etwa 200 g)
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- 1 Tasse gekochter Jasminreis
- 4 TL getrockneter Majoran
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- rosenscharfes Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Hauptzutaten

Petersilie kleinwiegen.

Kirschtomaten vierteln.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kirschtomaten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit dem Stampfgerät zerdrücken.

Reis und Bohnen dazugeben. Erhitzen.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenschalen verteilen.

Mit frischer Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Dinkelkuchen mit Schokolade, Mandeln und Feigen



Mit Puderzucker bestäubt

Schokolade kann man gut für einen Rührkuchen verwenden. Sie gibt dem Kuchen Geschmack und zugleich Festigkeit, denn sie erhärtet nach dem Backen beim Erkalten des Kuchens. Man kann hier gut variieren mit Vollmilch-, Bitter- oder auch weißer Schokolade, wie ich es in diesem Rezept getan habe.

Und Mandeln in der Schokolade geben dem Kuchen, nachdem sie mit der Schokolade in der Küchenmaschine fein gehäckselt sind, etwas crunchigen Biss.

Trockenfrüchte bieten sich von jeher an für Kuchen oder Gebäck jedweder Art. Nicht nur in der bald kommenden Adventszeit. Auch hier kann man variieren zwischen Rosinen, Sultaninen,

Feigen oder Datteln.

Für den Rührteig verwende ich hier Dinkelmehl, das dem Kuchen zusätzlich noch einen nussigen Geschmack verleiht. Und den Kuchen etwas dunkler macht.

Ansonsten ist es ein normaler Rührkuchen nach dem Grundrezept. In den eben die besagten, in der Überschrift genannten Zutaten zusätzlich hinzukommen.

Einzigste Variation ist, dass ich aufgrund dessen, dass Schokolade und Feigen eine zusätzliche Süße in den Kuchen bringen, den Zuckeranteil des Kuchens von 250 g auf 100 g reduziere.

Und ein zusätzliches Ei sicherheitshalber für mehr Festigkeit hinzugebe.



Rührkuchen mit Variation

Gefüllte Champignons

Ein veganes Gericht. Sehr lecker. Es schmeckt wirklich gut. Aber irgendwie fehlt mir dann doch das Fleisch, in diesem Fall wäre es Hackfleisch in der Füllung gewesen.

Für dieses Gericht muss man wirklich sehr große Champignons verwenden.

Ich verwende für die Füllung Bio-Sprossen, Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und veganen Hartkäse. Und für die Bindung Eier.

Gewürzt wird mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die Champignons vorsichtshalber 30 Minuten bei sehr geringer Temperatur in einer Pfanne mit Deckel. Es soll schließlich alles gut durchgegart sein, auch die Füllung in der Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:750]

Spargel, Kartoffeln und Käse-Sahne-Sauce

Das dürfte vermutlich das letzte Mal in diesem Jahr sein, dass ich Spargel zubereite. Die Saison ist bald zuende.

Ich bereite die Spargel klassisch mit Kartoffeln zu. Und dazu gibt es eine weiße Sauce aus Kochwasser, Mozzarella, saurer

Sahne und einigen Gewürzen.

Ich habe für die Zubereitung von Spargel, Kartoffeln und Sauce eine eigene Herangehensweise entwickelt. Zuerst schäle ich Kartoffeln und gare sie in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser. Dann nehme ich sie heraus und halte sie warm. Dann gebe ich geschälte Spargel mit den Enden und Schalen in das gleiche Kochwasser und gare sie. Dann nehme ich nur die Spargel heraus und halte sie ebenfalls warm. Schließlich reduziere ich das Kochwasser mit den Spargelschalen noch etwas, so dass ich etwa 100 ml der Flüssigkeit übrig habe. Dann nehme ich die Schalen heraus und bereite mit dieser Flüssigkeit die Sauce mit Käse und Sahne zu. Das Prinzip ist einfach dieses, dass ich in der Sauce dann Kartoffel- und Spargel-Aroma habe.

Die Sauce wird leider etwas kriselig, da sich der Mozzarella doch leider nicht wie erwartet schön auflöst. Es sollte eigentlich eine sämige, dickflüssige Sauce werden. Aber sie wird dann mit der zugegebenen sauren Sahne doch leicht dünnflüssig.

Anyway, die Sauce schmeckt sehr gut. Sie hätte sogar noch etwas frisch geriebenen Muskat vertragen.

[amd-zlrecipe-recipe:696]