

# Rotes Chicken-Curry mit Gemüse und Reis



Feines Curry

Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln

lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darübergerben. Servieren.

---

## Schweinefleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln



Lecker und würzig

Ein asiatisches Gericht, zubereitet im Wok. Aus Ermangelung von Reis mit chinesischen Mi-Nudeln zubereitet.

An Gemüse gebe ich in das Gericht, was der Kühlschrank so hergibt.

Brechbohnen und Rosenkohl gare ich als erstes, da sie zum einen am längsten zum Garen benötigen, zum anderen können ungegarte Brechbohnen Gesundheitsschäden hervorrufen, da sie ungegart leicht giftig sind.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Schwarzer-Bohnen-Sauce.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Gericht.

*Mein Rat:* Eigentlich sollte man ein asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen anrichten und servieren. Da es aber auch ein Pasta-Gericht ist, kann man es auch in tiefen Nudel-Tellern anrichten.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweineschnitzel (à etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Zucchini
- 6 Brechbohnen
- 16 Rosenkohl-Röschen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
- Öl
- 150 g Mi-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Übriges Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Schnitzel in kurze Streifen schneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Brechbohnen und Rosenkohl-Röschen einige Minuten pfannenrühren. Dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schoten hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Schließlich Schnitzel und Zucchini hinzugeben und ebenfalls nochmals einige Minuten

pfannenrühren. Fisch-Sauce und Schwarze-Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nudeln dazugeben, alles verrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gericht in zwei tiefe Nudel-Teller oder in Schalen mit Stäbchen geben und servieren.

---

## **Bratwurst-Frikadellen mit mediterranem Gemüse**



Frikadellen mit Gemüse

Ich hatte eine Packung Nürnberger Rostbratwürste übrig. Einfach in der Pfanne in Fett zubereiten wollte ich sie nicht, das war mir zu einfach und macht man ja meistens.

Ich kam daher auf eine andere Idee, habe die Bratwürste zunächst halbiert und dann in einer hohen, schmalen Rührschüssel püriert.

Mein erster Versuch, zusammen mit einem Ei, etwas Semmelbrösel, Zwiebel und Knoblauch Hackfleischbällchen zuzubereiten und sie im siedenden Wasser zu garen, schlug fehl. Die Bällchen lösten sich auf.

Dann nahm ich einfach die Masse, formte Frikadellen daraus und briet sie in Fett in der Pfanne an. Das klappte und die Frikadellen schmeckten sehr gut und knusprig. Die Bratwurstmasse muss man natürlich nicht würzen, sie ist würzig genug.

Dazu gibt es einfach etwas mediterranes Gemüse, in der Pfanne in Fett gebraten: Kürbis, Paprika, Zucchini und Tomaten.

*Mein Rat:* Es ist besser, sich die Mühe zu machen, die Bratwürste längs aufzuschneiden und das grobe Bratwurstmett herauszukratzen. Man hat ein grobes Mett, das man besser zu Frikadellen formen kann. Die Frikadellen sind dann stabiler und nicht so zerbrechlich, wie wenn man fein püriertes Bratwurstmett verwendet.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Rostbratwürste (14 Stück)
- 300 g Butternuss-Kürbis
- 1/2 rote Paprika
- 1/4 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Ei
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Bratwürste halbieren, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Ein Ei aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Alles fein pürieren.

Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis, Paprika und Zucchini einige Minuten kross anbraten. Tomaten dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen. Gemüse auf einen Teller geben und warmhalten.

Aus der Bratwurstmasse drei Frikadellen formen. Nochmals Öl in die Pfanne geben und Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, zum Gemüse geben und servieren.

---

## Kürbiscremesuppe



## Sämige Suppe

Ja, es ist Kürbiszeit. Und ich bereite eine Suppe mit Kürbis zu.

Ich verfeinere die Suppe mit etwas Zucchini und Apfel. Dies ergibt eine cremig-fruchtige Suppe.

Wer möchte, kann auch eine Kartoffel oder eine Wurzel mitgaren und mit pürieren.

*Mein Rat:* Man kann die Suppe entweder sämiger oder flüssiger zubereiten, indem man kein oder ein wenig Kochwasser beim gegarten Gemüse bzw. Obst zurücklässt.

*Noch ein Rat:* Man kann die Suppe etwas grober mit dem Kartoffelstampfer zubereiten, dass noch einige grobe Stücke von Gemüse und Obst zurückbleiben. Oder man verwendet den Pürierstabd und püriert die Suppe ganz fein.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g Butternuss-Kürbis
- 1/2 Zucchini
- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 200 ml Sahne
- Muskat
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10–15 Min.

Äpfel schälen. Gemüse bzw. Obst putzen und in grobe Stücke schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 10–15 Minuten



garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zucchini und Äpfel dazugeben und mitgaren. Je nach Sämigkeit der Suppe Kochwasser ganz abgießen oder etwas zurückbehalten.

Gemüse und Obst mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pürierstab zerstampfen oder fein pürieren. Sahne dazugeben. Zitronensaft hinzugeben. Mit etwas Muskat, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und verrühren.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller verteilen und mit Schnittlauch garnieren. Servieren.

---

## Guľasch-Topf



Leckerer Eintopf

Diesmal bereite ich mit Gulasch eine Art Eintopf zu, in den

ich noch diverses Gemüse gebe.

Ich gebe auch den Reis gleich zu Anfang der Garzeit in den Topf, damit sich die Aromen besser verbinden.

Zu einem solchen Topf sollte man immer Lorbeerblätter und Gewürznelken geben, damit die Sauce mehr Gehalt und Geschmack hat.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 Gulasch (Rind)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Basmati-Reis
- 800 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Gulasch darin kräftig anbraten, so dass sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe mit dem

Kochlöffel vom Topfboden lösen. Reis dazugeben. Lorbeerblarr und Nelken hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Gulasch-Topf in zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## Gemüse-Tarte



Ich bereite eine pikante Tarte mit Gemüse zu. Als Gemüse verwende ich Wurzeln, Paprika, Zucchini und Knoblauch.

Als Käse habe ich diesmal keinen geriebenen Gouda, sondern Mozzarella verwendet.

Und diese Tarte verträgt aufgrund ihrer Zutaten auch gut 50

Minuten im Backofen.

*Mein Rat:* Beim geriebenen Gemüse ist es sinnvoll, sich ansammelnde Flüssigkeit abzugießen oder sogar das Gemüse auszudrücken. Denn ansonsten wird die Tarte zu flüssig.

*Noch ein Rat:* Die Tarte sollte möglichst schnell gegessen werden, denn aufgrund des verwendeten Gemüses fängt sie schon nach wenigen Tagen an zu schimmeln.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- Grundrezept

*Für die Füllung:*

- 70 g geriebenes Gemüse:
- 6 Wurzeln, 6 orange Mini-Paprika, 1 Zucchini, 1 junge Knoblauchknolle
- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Mozzarella
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 60 Min. | Backdauer 50 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Gemüse putzen und bei Bedarf schälen. Gemüse in einer Küchenmaschine kleinreiben und in eine Schüssel geben. Sich ansammelnde Flüssigkeit abgießen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben und mit verrühren. Gemüse dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit dem Backlöffel verrühren.

Füllmasse in den Teig geben und durch rhythmisches Schütteln und Rütteln der Backform gleichmäßig verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen geben.

Spring-Backform herausnehmen, Rand der Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

---

## **Rustikaler Weißwurst-Salat**



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt einen ganze Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für den Salat:*

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika

- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

*Für die Vinaigrette:*

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.

---

# Meeresfrüchte

# mit

# mediterranean Gemüse in Weißwein-Sauce



Leichtes, mediterranes Gericht

Ich bereite diesmal Meeresfrüchte zu. Dazu verwende ich zwei Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte, die schon fertig vorbereitet sind.

Dazu gibt es wie im italienischen Restaurant eine kleine Auswahl an Gemüsen, die ich nur in Wasser gare und salze und pfeffere.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte (à 270 g)
- 1/2 Wurzel
- 1 Brechbohne
- 1/4 Zucchini
- 1/4 Paprika
- 2 braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel



- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Meeresfrüchte auftauen.

Gemüse schälen respektive putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und zuerst Bohnen und Wurzel darin 5 Minuten garen. Restliches Gemüse und Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei große Teller geben und salzen und pfeffern.

Währenddessen 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Meeresfrüchte darin 4–5 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zum Gemüse geben.

Meeresfrüchte mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## Seelachs mit Gemüse und Brat-Reis



## Wok-Pfanne

Ein einfaches Wok-Gericht mit Seelachs, Gemüse und Brat-Reis.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce.

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachs-Filets
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 250 g Schnittbohnen
- 1 roter Paprika
- 2 Zucchini
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Soja-Sauce
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Paprika und Zucchini putzen und in grobe Stücke

schneiden.

Filets quer in fingerdicke Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 8–10 Minuten vorgaren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Reis darin einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Fisch in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Gemüse dazugeben und einige Minuten mit pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Soja-Sauce hinzugeben. Brat-Reis hinzugeben und untermischen. Sauce abschmecken.

Gericht in Schälchen mit Stäbchen servieren. Notfalls kann man es auch in zwei tiefen Tellern servieren.

---

## **Paprika-Hähnchenbrust mit Bohnen-Zucchini-Paprika- Gemüse**



## Geflügel mit Gemüse

Diesmal bereite ich ein Gemüse zu, das ich aus Bohnen, Zucchini und Paprika mische. Eine Sauce bilde ich aus Sahne, die ich mit Thymian, Salz und Pfeffer würze.

Dazu gibt es eine Paprika-Hähnchenbrust, die ich sehr kräftig mit Paprikapulver würze.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 rote Paprika
- 150 g Feta
- 100 ml Sahne
- 1 TL Thymian
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen, Zucchini und Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zunächst Bohnen darin 8 Minuten garen. Dann Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Wasser abgießen. Feta zu dem Gemüse geben. Sahne hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und Sauce erhitzen.

Währenddessen Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und sehr viel Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten anbraten.

Hähnchenbrust herausnehmen und auf einen Teller geben. Gemüse dazugeben. Servieren.

---

## Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Da die Schweineschnitzel, nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt und einfach kurz in Butter angebraten, so gut gelungen sind und sehr gut schmeckten, will ich die gleiche Zubereitung für die Seelachs-Filets übernehmen.

Daher gibt es Fischfilets mit Gemüse. Das Gemüse bereite ich aus klein gewürfelter Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Wok-Choi zu. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Dazu bilde ich mit etwas Weißwein eine helle Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:12]

---

## Haschee mit Penne Rigate



Feines Haschee mit Pasta

Haschee ist ein Gericht aus gekochtem oder gebratenem Fleisch, ähnlich wie ein Gulasch oder Ragout. Die Besonderheit eines Haschees ist jedoch, dass die Zutaten sehr fein zerkleinert werden.

Ich verwende Hackfleisch für das Haschee. Ich habe fertig hergestelltes Hackfleisch gekauft und muss somit nicht noch große Fleischstücke durch den Fleischwolf drehen und somit

haschieren.

Ich gebe noch eine Schalotte, Knoblauchzehen und etwa roten Paprika, Zucchini und Wurzel zum Hackfleisch hinzu, das ich aber alles sehr fein zerkleinere.

Mein Rat: Wie ein gutes Gulasch oder Ragout auch, das Haschee zugedeckt bei geringer Temperatur mindestens eine Stunde köcheln lassen, damit sich schöne Aromen bilden.

Dazu gibt es Pasta.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Hackfleisch
- 200 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{4}$  kleine Zucchini
- $\frac{1}{2}$  kleine Wurzel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Rotwein
- 150 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Wurzel putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauchzehen darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Es sollen sich sehr kräftige Röstspuren vom

Tomatenmark am Topfboden bilden, das Tomatenmark soll aber nicht anbrennen. Gemüse dazugeben und alles vermischen. Mit Rotwein ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden gut ablösen. Fond dazugeben. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Haschee kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Haschee darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

---

## Zucchini-kuchen



Etwas zu früh angeschnitten, deshalb noch etwas feucht

Ich hatte eine Zucchini übrig und wollte daraus einen Kuchen



zubereiten. Wie man auch aus Karotten einen Kuchen zubereiten kann. Es ist im Grund ein einfacher Rührteig, in den noch geriebene Zucchini hinzugegeben wird.

Beim Recherchieren fand ich ein Rezept, bei dem Speiseöl zum Teig zugegeben wird. Das kannte ich so nicht und hätte ich gerne ausprobiert. Aber ich hatte nur hochwertiges Olivenöl vorrätig, und das wollte ich nicht für einen Kuchen verwenden.

Der Rührteig hätte vielleicht noch etwas mehr Mehl benötigt, denn die geriebene Zucchini ist doch sehr saftig. So wurde der Kuchen doch etwas kompakt.

### **Zutaten:**

- 400 g Mehl
- 400 g Zucchini
- 200 g Zucker
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Vanillin-Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Weiche Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Eier einzeln dazugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver und Zimt dazugeben und alles gut verrühren.

Zucchini mit einer Küchenmaschine fein reiben. Unter den Teig heben.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Kasten-Backform einfetten. Teig in die Backform geben und mit dem Backlöffel glatt streichen. Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.



Schmackhafter Kuchen nach dem Backen

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und gut abkühlen lassen.

---

## **Schokolade-Zucchini-Kuchen**



Saftiger, wohlschmeckender Kuchen, mit wenig Süße

Die Mitarbeiter von GYMONDO, Deutschlands größter Online-Fitnessplattform, haben ein Weihnachtskochbuch mit gesunden „Healthy Christmas“-Rezepten herausgegeben. GYMONDO bietet nicht nur körperliche Workouts an, sondern auch Ernährungsprogramme, eine Community und ein Magazin rund um Fitness und Ernährung.

Das Kochbuch ist einerseits ein Weihnachts- und Adventskochbuch, denn es enthält für die Vorweihnachtszeit genau 24 Rezepte bis zum Heiligen Abend. Andererseits ist es auch ein kulinarischer Adventskalender, denn die erste Seite des interaktiven eBooks ist als Adventskalender gestaltet. Beim Anklicken eines bestimmten Türchens springt das eBook zu dem jeweiligen Rezept. Und gleichzeitig sollen die Rezepte gesunde Alternativen zu den (vor)weihnachtlichen Kalorienbomben sein. Das Kochbuch enthält kleinere Gerichte wie Pfannkuchen, Suppe und Salat und vorwiegend weihnachtliche Naschereien und Getränke.

Ich selbst habe es nicht so sehr mit Abnehmen, Fitness oder „gesundem“ Essen. Bei mir kommt auch ab und an ein fetter

Schweinebraten auf den Teller. Aber das Rezept zu Schokolade-Zucchini-Kuchen sprach mich an, und so bereite ich diesen Kuchen einmal zu. Verwirrend sind jedoch teilweise die Mengenangaben der Zutaten bei den Rezepten im Original. Bei diesem Kuchen sind 1  $\frac{1}{4}$  Tassen Mehl angegeben. Welche Tasse ist damit gemeint, meine große Kaffeetasse, die etwas kleinere Kaffeetasse zum Servieren oder doch eher die gewöhnliche kleine Tee- und Kaffeetasse? Eine Angabe in Gramm/Milliliter würde sich für ein Kochbuch besser eignen. Ich habe die Mengenangaben der Zutaten in Gramm geändert, so dass die Zubereitung besser nachvollziehbar ist.

Ich habe das Rezept auch etwas geändert, 1  $\frac{1}{4}$  Tassen Mehl und gerade 1 Ei erscheinen mir doch recht wenig für einen Kuchen. Anstelle Walnüsse habe ich Haselnüsse verwendet, da ich keine Walnüsse vorrätig hatte. Auch die Zubereitung habe ich ein wenig geändert, die Schokolade habe ich mit der Butter zusammen im Wasserbad geschmolzen und ganz zum Schluss in den Teig gerührt.

Das kleine eBook ist ansprechend gestaltet, jedoch mit einigen typografischen Mängeln. Das Kochbuch kann hier kostenlos heruntergeladen werden: [Healthy-Christmas-Kochbuch](#).

Mein Fazit übrigens, nachdem ich den erkalteten Kuchen angeschnitten und probiert habe: Da nur mit Datteln gesüßt – denn kalorienbewusst und „healthy“ – fehlt dem Kuchen definitiv Süße, somit Zucker.

### **Zutaten:**

- 75 g Datteln ohne Kerne
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 200 g Zucchini
- 100 g Haselnüsse
- 3–4 EL Kakaopulver
- 100 g Bitter-Schokolade

- 125 g Butter
- $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 EL Zimt

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 50 Min.



Schöner Kuchen, vor dem Anschneiden

Schokolade grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter ebenfalls grob zerkleinern und dazugeben. Im Wasserbad schmelzen.

Datteln kleinschneiden und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eier dazugeben und mit dem Pürrierstab fein pürieren.

Haselnüsse in einem Küchengerät fein reiben und in eine Rührschüssel geben. Zucchini im Küchengerät ebenfalls fein reiben. Auch in die Rührschüssel geben. Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz und Zimt dazugeben.

Dattel-Eier-Mischung zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und alles mit dem Rührgerät verrühren. Schokolade-Butter-Mischung dazugeben und ebenfalls einige

Minuten unterrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kastenform einfetten. Kuchenteig in die Backform geben und verstreichen. Für 50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

---

# Gratinierete Pangasius-Zucchini-Rollen



Gratinierete Rollen mit Sauce

Bei dem Fisch hatte ich die Idee, ihn zu füllen bzw. zu rollen und in dieser Form zuzubereiten. Ich hatte noch einiges an Gemüse im Kühlschrank, aber es boten sich die Zucchini an. Ich habe sie längs halbiert und ebenfalls längs in Scheiben geschnitten. Meine ersten Rollversuche mit den Fischfilets mit

Zucchinistreifen waren jedoch erfolglos. Die Zucchinistreifen sind etwas spröde und lassen sich schlecht rollen. Also habe ich sie einige Minuten blanchiert, dann sind sie weicher und lassen sich gut rollen. Für mehr Aroma kommen jeweils 1–2 kurze Rosmarinzweige in die Rollen hinein. Die fertigen Rollen in eine Auflaufform geben, dann eine vorher zubereitete Sauce aus Weißwein und Fischfond dazu, geriebener Emmentaler darüber und im Backofen garen und gratinieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Pangasiusfilets
- 1 kleine Zucchini
- 2 Schalotten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 kleine Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond
- 2 EL Crème fraîche
- 100 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben und Crème fraîche. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zucchini längs halbieren, dann ebenfalls längs in Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und vier passende Zucchinischeiben darin einige Minuten blanchieren.

Fischfilets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Zucchinischeiben nebeneinander – direkt beginnend am schmalen Ende – auf die Filets legen. Ebenfalls jeweils zwei kurze Rosmarinzweige quer auf das kurze Ende von Filets und Zucchinischeiben legen und die Filets von hier beginnend vorsichtig aufrollen. Entweder die Rollen erst mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren oder gleich mit jeweils zwei Stück Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Fisch-Zucchini-Rollen in eine Auflaufform geben, die Sauce dazugeben, den Emmentaler über die Rollen verteilen und auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann den Grill auf 220 °C erhitzen und den Käse auf oberer Ebene 1–2 Minuten noch etwas bräunen. Auflaufform herausnehmen, Fisch-Zucchini-Rollen auf einen Teller geben und etwas Sauce dazu. Dazu passen einfach zwei Schrippen.

---

## **Panierter Schweinebauch mit Kartoffel-Wurzel-Zucchini- Pürree**





## Schweinebauch mit Pürree

Jetzt musste ich bei diesem Gericht doch feststellen, dass es eines der ganz wenigen ist, bei denen ich nicht standardmäßig die Zutaten Zwiebeln oder Schalotten und vor allem Knoblauch verwendet habe. Obwohl letzterer durchaus auch in das Pürree passen würde. Aber es kommt sehr selten vor, dass ich diese Gemüse nicht verwende.

Panierter Schweinebauch mutet zwar zunächst ein wenig befremdend an, aber er ist lecker. Der Schweinebauch wird nur gewürzt, paniert und in Öl gebraten. Und für das Pürree benötigt es einige passende, gegarte Gemüsesorten, die ein wenig Würze bekommen und dann püriert werden. Das Pürree ist allerdings nicht kompakt, sondern eher pastös und fast ein wenig flüssig, was der mitverwendeten Wurzel und Zucchini geschuldet ist. Die Petersilie, die ich hinzufügen wollte, konnte ich weglassen, denn die grüne Schale der Zucchini brachte einige Farbsprenkel in das Pürree. Verfeinert habe ich es mit einigen gebratenen Speckwürfeln. Frische, kleingewiegte Petersilie kam dann vor dem Servieren zum Garnieren darüber.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Scheiben Schweinebauch, etwa 200 g
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Zucchini
- etwas durchwachsener Bauchspeck
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1–2 EL Paniermehl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Öl
  
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffel und Wurzel schälen und in grobe Stücke schneiden. zucchini in dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zuerst Kartoffel und Wurzel 5 Minuten darin garen. Dann Zucchini dazugeben und alles nochmals 5 Minuten weitergaren. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Gemüse herausheben und in eine schmale Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürrierstab fein pürrieren. Speck hinzugeben, alles vermengen, abschmecken und warmstellen.

Schweinebauchscheiben jeweils auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl jeweils separat auf einem Teller verteilen. Schweinebauchscheiben erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und dann durch das Paniermehl. Öl in der Pfanne, in der der Speck gebarten wurde, erhitzen und auf jeweils beiden Seiten einige Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, damit die Panade nicht abfällt. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und nachträglich etwas salzen. Pürree dazugeben, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.