RAPSÖL
ENTDECKEN

DAS RAPSÖL BLOGGER KOCHBUCH

* 29 FOOD-BLOGS ZUM KENNENLERNEN
* INFOS, TIPPS, & TRICKS
* 40 TOLLE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

www.deutsches-rapsoel.de

ufop

KENWOOD
10
9
8
7
3

Vorwort

Rapsölution – so lautete das Motto des ersten Rapsöl-Blog-Events, das von der Berliner Food-Bloggerin Peggy Schatz durchgeführt wurde. Deutschsprachige Food-Blogs wurden aufgerufen, Rezepte mit Rapsöl zu entwickeln. Das Ergebnis halten Sie gerade in den Händen. Insgesamt 40 Rezepte wurden von engagierten Foodies für die Erstellung dieses Rapsöl Blogger Kochbuchs eingereicht.

Die Rezepte sind so unterschiedlich wie die Blogs selbst. Diese Individualität macht die deutschsprachige Food-Blog-Landschaft so spannend. Und genau das spiegelt dieses Kochbuch wider. Um die Einzigartigkeit der einzelnen Blogs zeigen zu können, wurden die Rezepte genauso abgedruckt, wie sie in den Blogs veröffentlicht worden sind. Weder die Sprache noch der Ausdruck oder der Aufbau wurden vereinheitlicht.

Wir danken allen Food-Bloggern, die dieses Buch mit ihrer Kreativität und ihrem Engagement erst möglich gemacht haben. Unser besonderer Dank gilt Peggy Schatz mit ihrem Blog Multikulinarisch.es für ihre Unterstützung bei der Umsetzung dieses spannenden kulinarischen Projektes.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Kochen und Probieren der fantastischen Rezepte.

Wolfgang Vogel
Vorsitzender der UFOP

INHALT

10 Deutschlands schönste Ölfelder
11 Rapsöl für jeden Geschmack
12 Mit Auszeichnung
13 Das Rapsöl-Siegel
14 Von Natur aus ausgewogen

Blogs und Rezepte

16 Amor & Kartoffelsack – Bulgur im Rap(s)Style
18 Barbaras Spielwiese – Pasta mit Kohlrabi
20 Bushcooks Kitchen – Schweinsbratwürstel
22 Coconut & Vanilla – Möhrengrünpesto
24 Conjas Eck – Pommes von der Batate
26 Cooketteria – Eifreie Mayonnaise
28 Die Küchenzuckerschnecke – Birnen-Cake; Mediterrane Gemüsetarte
32 Doc.Evas Kochlatein – Dental Food – Apfelblechkuchen; Mandel-Nektarinen-Törtchen
36 Gourmet-Büdchen – Maronenrisotto; Spaghettikürbis
40 Herzensköchin – Fenchel-Safran-Suppe; Schmorgurken
44 Ilse Blogt – Garnelen-Kartoffel-Spieß
46 Kaquus Hausmannskost – Confierter Wolfsbarsch; Gebeizter Saibling
50 Kochmädchen – Mexikanische Muffins; Kartoffel-Dinkel-Brötchen

54 Kochtopf – Brot mit Rapsöl
56 Küchenjunge – Basilikum-Pesto
58 LanisLeckerEcke – Gemüsemuffins; Hack-Wirsing-Kuchen
62 Leberkassemmel und mehr – Chili-Öl
64 Lecker mit Geri – Marokkanischer Mandelkuchen; Pikanter Zwetschgenkuchen
68 Lenasfoodforfriends – Asiatischer Wirsingsalat
70 Magentratzerl – Potato-Wedges
72 Multikulinarisches – Spaghetti Bovista; Kürbis-Püree
76 Nesrin's Küche – Muschel-Pilaw
78 Obers trifft Sahne – Gröstl vom Herbstgemüse
80 Prostmahlzeit – Mohn-Zwetschken-Strudel
82 Puhlskitchen – Kräuter-Gnocchi; Zwetschgenkuchen
86 Sugarprincess – Pekannuss-Torte
90 The Sisters Kitchen – Maronen-Apfelkuchen; Cremiger Tonka-Käsekuchen
94 Utecht schreibt – Zwiebelmarmelade
96 Widmatt – Endiviensalat
98 Rezeptverzeichnis
100 Impressum

Deutschlands schönste Ölfelder

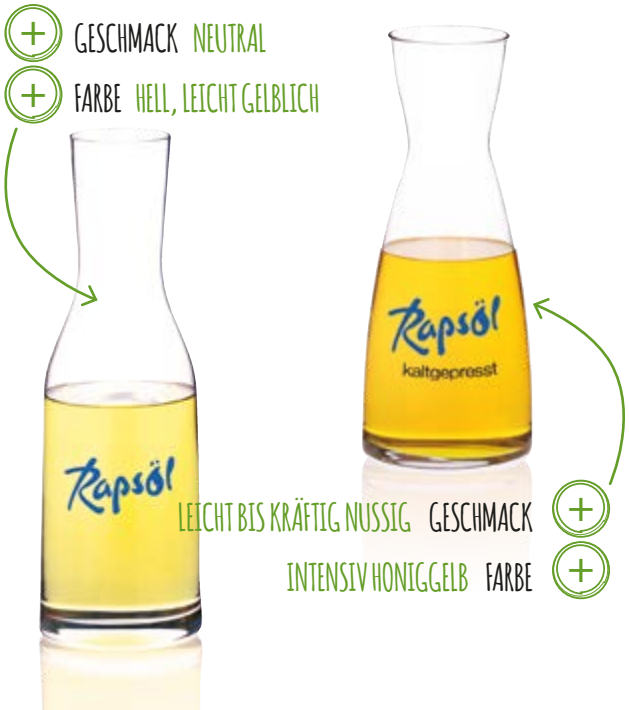
Deutschland im Mai, das heißt ein unvergleichliches Naturschauspiel erleben: Der Raps blüht und überzieht die Landschaft mit leuchtend gelben Blütenteppichen. Auf rund 1,3 Mio. Hektar strahlen Deutschlands schönste Ölfelder mit der Sonne um die Wette.

Raps wird mit mehrjähriger Pause angebaut und hinterlässt den nachfolgenden Kulturen einen nährstoffreichen, gut aufgelockerten Boden. Der Anbau verschiedener Feldfrüchte, die neben- und nacheinander angebaut werden – die sogenannte Fruchtfolge – bestimmen das Landschaftsbild. Der blühende Raps bildet sowohl für Honig- als auch für Wildbienen und andere Insekten eine unverzichtbare Nektar- und Pollenquelle im Frühjahr. Auch wenn wenige Wochen später die strahlend gelbe Blütenpracht des Rapses ein Ende hat, etwas bleibt. Es sind dünne Schoten mit kleinen, schwarzbraunen Samenkörnern, aus denen ein besonders vielseitiges Pflanzenöl gewonnen wird.

Rapsöl für jeden Geschmack

Rapsöl wird in zwei verschiedenen Varianten angeboten. Für welche man sich dabei entscheidet, ist eine Frage des eigenen Geschmacks und natürlich dessen, was zubereitet werden soll. Raffiniertes Rapsöl ist der Alleskönner in der Küche. Mit seinem neutralen Geschmack hebt es das Aroma der anderen Zutaten. Raffiniertes Rapsöl ist sehr hitzestabil und macht bei allen Zubereitungsarten in der Küche eine gute Figur.

Kaltgepresstes Rapsöl ist der Spezialist für die kalte Küche. Sein nussiger Geschmack passt besonders gut zu frischen Kräutern und verleiht Dressings, Majonäsen, Dips oder Pestos einen Touch Raffinesse.



Mit Auszeichnung

War Rapsöl vor 20 Jahren fast vollständig unbekannt, findet man heute in jedem Supermarktregal gleich eine ganze Auswahl verschiedener Rapsöle. Manchem fällt es angesichts dieser Fülle schwer, sich für ein Produkt zu entscheiden. Konkrete Hilfestellung bietet hierbei ein Prämierungszeichen, das für raffiniertes und kaltgepresstes Rapsöl gleichermaßen zum Einsatz kommt. Vergeben wird das Gütezeichen von der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V. (DLG). Mit dem Siegel „Jährlich DLG-prämiert“ sind die ausgezeichneten Rapsöle im Supermarktregal schnell auszumachen. Nur Produkte, die im Laufe eines Jahres zweimal umfassende Qualitätskontrollen durchlaufen haben und die Prüfungsvorgaben erfüllen, sind berechtigt, das DLG-Zeichen zu tragen. Verbraucher, die ein prämiertes Rapsöl kaufen, können auf eine gleichbleibend gute Qualität vertrauen.

Im Mittelpunkt der Qualitätschecks stehen sensorische Aspekte. Schwenken, Schnuppern, Schlürfen lauten die drei Hauptdisziplinen in jeder Sensorikprüfung. Auf diese Weise lassen sich die geschmacklichen Besonderheiten jedes Rapsöls am besten feststellen. Nur Öle, die die rapstypischen Aromaattribute vorweisen und frei sind von jeglichen Fehlaromen bestehen vor den kritischen Geschmacksknospen der Prüfer. Und wenn sie zusätzlich auch die Laboranalysen mit Erfolg bestanden haben, dürfen sie das Zeichen „Jährlich DLG-prämiert“ tragen.

Eine aktuelle Übersicht der prämierten Produkte gibt es unter www.dlg-verbraucher.info

Das Rapsöl-Siegel

Die Gründe für den Erfolg von Rapsöl sind vielfältig. So wird es in verschiedenen Varianten angeboten, es ist in der Küche vielseitig einsetzbar und wird von Ernährungswissenschaftlern wegen seiner vorteilhaften Fettsäurenzusammensetzung empfohlen. Auch für die Ernährungsindustrie und das Ernährungshandwerk ist Rapsöl nicht zuletzt wegen dieser gesundheitlichen Aspekte ein wichtiger Rohstoff bei der Herstellung unterschiedlichster Produkte.

Verbraucher konnten auf verarbeiteten Lebensmitteln meistens nicht direkt erkennen, ob Rapsöl bei der Herstellung verwendet wurde. Das blau-gelbe Rapsöl-Siegel weist nun auf der Verpackung oder dem Etikett auf die wertvolle Zutat hin. Diese eindeutige Kennzeichnung kommt dem Wunsch der Verbraucher nach Information und Transparenz beim Lebensmittelkauf nach. Nur Produkte, die mindestens 50 Prozent Rapsöl (bezogen auf den Gesamtfettgehalt) enthalten, dürfen das Rapsöl-Siegel tragen.

Auch Pflanzenöle, die zu 100 Prozent aus Rapsöl bestehen und entsprechend deklariert sind, dürfen mit dem Siegel gekennzeichnet werden. Vergeben wird das Zeichen durch die Agrikom, Bundeszentrale für Agrarmarketing.

Es lohnt sich beim Einkauf auf das Zeichen „Jährlich DLG-prämiert“ und auf das blau-gelbe Rapsöl-Siegel zu achten!

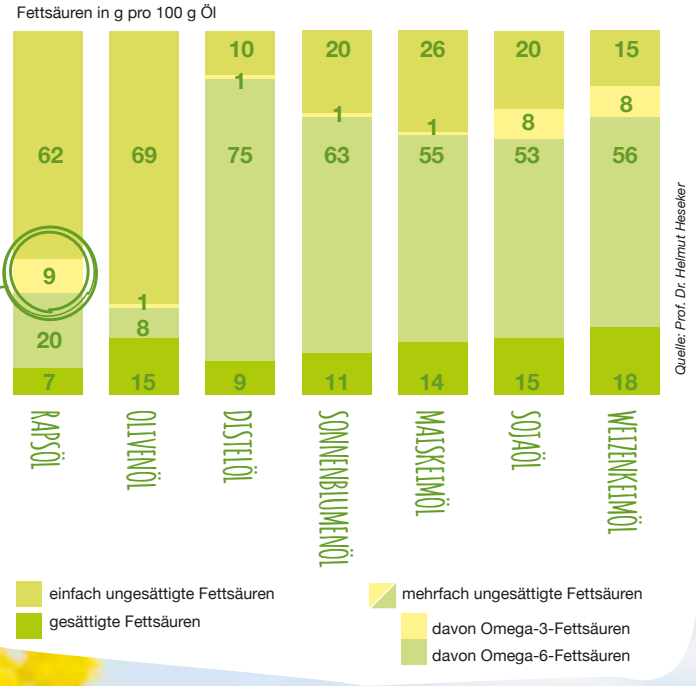
Von Natur aus ausgewogen

Ernährungswissenschaftler geben unserem vielseitigen heimischen Pflanzenöl Bestnoten. Die Empfehlungen unabhängiger Organisationen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) belegen dies. Entscheidend für die Beurteilung von Ölen und Fetten ist die Zusammensetzung ihrer Fettsäuren.

So sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die so genannten Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig, denn der Körper kann sie nicht selbst produzieren. Rapsöl verfügt über einen hohen Gehalt an diesen wertvollen Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutcholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt Rapsöl über einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Sie hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel. Ersetzt Ölsäure gesättigte Fettsäuren in der Nahrung, trägt auch sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

PFLANZENÖLE IM VERGLEICH



Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseker

amor-und-kartoffelsack.de

DAS BLOG AMOR & KARTOFFELSACK

„Amor & Kartoffelsack“ ist so gegensätzlich wie sein Name: von süß bis sauer, von wild bis verspielt, von eiskalt bis brüllend-heiß …
Rezepte müssen für uns einfach sein, der Genuss dafür aber so groß wie möglich. Gerne wagen wir einen Blick über unseren Tellerrand hinaus bei Restaurantbesuchen, Kochbuchrezensionen, Foodtrips, Besuchen von Genussmessen, Events, usw. Auch eine genauere Betrachtung des flüssigen Begleitprogrammes, sprich der Getränke wie zum Beispiel Wein oder Single Malt Whisky, darf nicht zu kurz kommen. Es ist uns auch wichtig, dass wir wissen, woher das Produkt stammt, das sich auf unserer Gabel oder auf unserem Löffel befindet. Sehr gerne probieren wir Neues aus.
Falls Ihr einen leichten, italienischen Touch bei der Rezeptauswahl verspüren solltet, ist dies nicht unbedingt ein Zufall. Es liegt vielmehr an der Leidenschaft für Speisen des Mittelmeerraumes der kreativ-chaotischen Köchin, Schreiberin und Fotografin als auch an den Wurzeln des Gustaiolo und Geschmacksdetektivs.
Ein Genussblog der Euch zum Träumen, Schwelgen und Nachkochen einladen möchte, aber VORSICHT, nehmt Euch in Acht vor Amors tiefliegenden Kartoffeln!

Baci e abbracci, Sonja, Clauco, Amor und der Kartoffelsack

Zutaten für 4 Vorspeisen-Portionen:
300 ml Rapsöl zum Braten
5 EL natives Rapsöl
1 große Zucchini
1 Scheibe (200g) fester Schafskäse, z. B. bulgarischer, türkischer oder Feta (gibts auch von der Kuh)
2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch
ein halbes Bund Schnittlauch
1 Tasse Bulgur
1 TL Senfkörner
je 1 Prise Piment, Nelke, Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker

Zubereitungszeit:
ca. 15 - 20 Minuten

Zubereitung des Bulgurs:
1. Schalotten, Knoblauch und Schnittlauch in ganz kleine Würfelchen schneiden
2. Alle Würfelchen mit dem nativen Rapsöl und dem Piment, Salz, Pfeffer, Zucker und der Nelke vermengen, etwas ziehen lassen
3. Bulgur mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und 15 Minuten leicht köcheln lassen
4. Bulgur und Marinade (bis auf 4 TL) miteinander vermengen, gegebenenfalls etwas nachwürzen
5. Von der Marinade etwa 4 nicht gehäufte TL zurückbehalten und beim Anrichten auf den Schafskäse geben

Zubereitung des Zucchini-Schafskäses:
1. Die große Zucchini entweder mit einem Spiralschneider zu Spiralen schneiden oder in dünne Scheiben schneiden (die Scheiben ganz kurz in Salzwasser blanchieren, damit sie nicht brechen), restliche Spiralen aufheben, frittieren und als Deko oben auf den Bulgur geben
2. Schafskäse vorsichtig in 4 Stücke schneiden
3. Schafskäse mit dem Zucchini umwickeln
4. Rapsöl erwärmen
5. Die umwickelten Schafskäse-Sticks vorsichtig ins Öl legen und etwa 3 Minuten von jeder Seite braten lassen
6. Restliche Zucchinispiralen/Zucchinischeiben anbraten
7. Alles kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen, alles anrichten

BULGUR IM RAP(S)STYLE

MIT ZUCCHINI-SCHAFSKÄSE-STICK

barbaras-spielwiese.blogspot.de

DAS BLOG BARBARAS SPIELWIESE

Barbaras Spielwiese ist ein Blog über kulinarische und andere Spielwiesen des Lebens.
Bereits seit 2007 teile ich mit meinen Lesern und Leserinnen auf einem der bekanntesten deutschsprachigen Foodblogs, was ich esse und trinke. Immer mit Fotos und Text, oft mit ausführlicher Fotoanleitung und fast immer mit ausführlichem Rezept, damit das Nachmachen leicht fällt.
Backen und Desserts sind Leidenschaft, Kochen eher eine Pflichtübung, damit ich trotz wenig Zeit und oft begrenzten Zutaten etwas Gutes zu essen bekomme. Ich mag viel Gemüse, Vegetarisches, Veganes, aber auch mal Fleisch, Cocktails, Smoothies und Gerichte aus fremden Küchen. Da ich gerne reise und auch beruflich viel im Ausland bin, bringe ich immer mal wieder Fotos von unterwegs und ausländische Rezepte mit.
Unkompliziert, möglichst gesund, locker, entspannt, geschmackvoll – und auch mal über die Stränge schlagen: So mag ich das Essen und das Leben. Einen Teil meiner kulinarischen Versuche findet man auf Barbaras Spielwiese.

PASTA MIT KOHLRABI

UND KOHLRABIGRÜN-WALNUSS-RAPSÖL-PESTO

Zubereitung
Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen und die Nudeln zugeben. Nach Packungsanweisung kochen lassen.

Währenddessen alle Zutaten für das Pesto, bis auf das Öl, in einen Mixer geben und erst mit niedriger, dann höherer Geschwindigkeit zu einer feinen Paste pürieren. Öl zufügen und weiter mixen, bis eine grüne Paste entsteht. Ein wenig grob mit Biss darf es schon noch sein. Im Vitamix oder anderen Standmixern den Stößel verwenden, um die Zutaten ans Messer zu bugsieren. Wer eine Moulinette, einen Blitzhacker oder einen Pürierstab verwendet, sollte vorher alles etwas kleiner schneiden oder hacken, das funktioniert aber auch gut.

Eine Pfanne erhitzen, Rapsöl zugeben und die Kohlrabiwürfel bei wenig Hitze darin schmurgeln lassen. Sie sollten noch ein wenig Biss haben. Das Pesto zu den Kohlrabiwürfeln in die Pfanne geben. Die Nudeln abgießen und ebenfalls dazu geben. Alles vermischen und servieren.

Zutaten:
200–250 Gramm Nudeln
(z.B. Gemelli, Spaghetti, o.ä.)
1–2 EL Salz
2–3 Liter Wasser

Kohlrabi-Würfel
ein halber Kohlrabi
etwas Rapsöl

Kohlrabigrün-Pesto
50 Gramm Walnüsse; geschält
85 Gramm Kohlrabigrün; grob gehackt
1 Stück Zucchini; ca. 50 Gramm; grob gehackt
1–2 Knoblauchzehen
eine halbe Zitrone; die Schale gerieben oder mit dem Zestenreißer entfernt
Salz, Pfeffer, Chili
Muskat, Macis
Kümmel, Fenchel; gemörsert
ca. 75 ml Rapsöl

Zutaten für 2 Personen:

3–4 Schweinsbratwürstel
350 g gemischte Bohnen (z. B. Käferbohnen, Saubohnen, Flageoletbohnen)
3 gelbe Tomaten
3 rote Tomaten
1 Zwiebel
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl
Weißweinessig

Majo-Mayo:

1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Weißweinessig
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200–250 ml Rapsöl
1 Handvoll Majoranblätter

DAS BLOG BUSHCOOKS KITCHEN

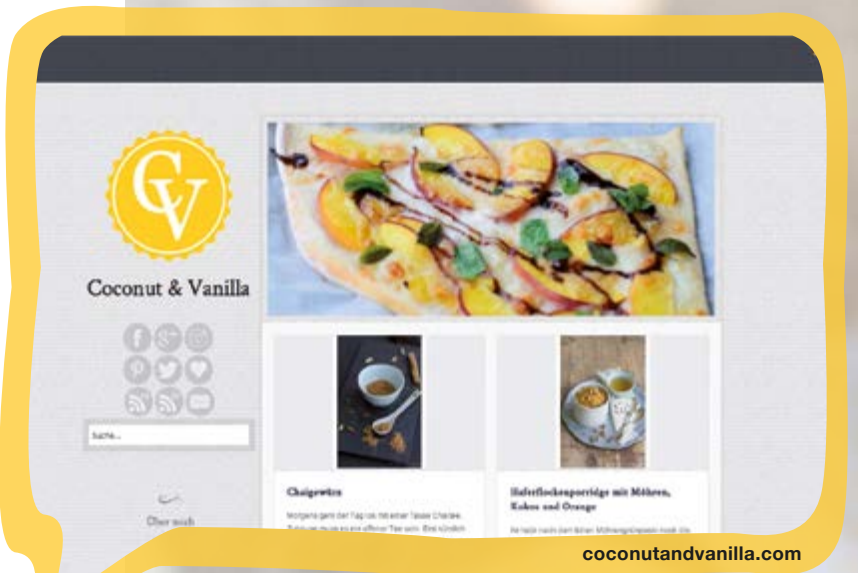
SCHWEINSBRATWÜRSTEL

AUF BOHNEN-TOMATEN-SALAT MIT MAJO-MAYO

Die Bohnen enthülsen und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Sofort in kaltes Wasser geben und danach abtropfen lassen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in etwas Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen, leicht salzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und die Schweinsbratwürstel darin braten. In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln und mit den Bohnen und Zwiebeln mischen. Aus Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Rapsöl eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen.

Majo-Mayo Methode 1 mit dem Zauberstab:
Das Ei, den Senf und den Weißweinessig in ein hohes Becherglas geben. Das Rapsöl darauf geben und mit einem Zauberstab zu einer Blitz-Mayonnaise mixen. Dabei muss der Pürierstab am Boden bleiben, bis Ei, Senf und Essig gut vermengt sind. Dann langsam nach oben ziehen und dabei das Rapsöl einarbeiten. Die Majoranblätter grob hacken und zur Mayonnaise geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Methode 2 mit dem Thermomix:
Ei, Senf und Essig im Thermomix auf mittlerer Stufe verrühren. Den Messbecher auflegen und Rapsöl in den Deckel gießen. So wird das Öl langsam eingerührt und ergibt eine gute Konsistenz. Die Majoranblätter zugeben und mit pürieren. Das Öl kann individuell dosiert werden, bis die Mayonnaise die richtige Konsistenz hat. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.



coconutandvanilla.com

DAS BLOG COCONUT & VANILLA

MÖHRENGRÜNPESTO

MIT KÜRBISKERNEN

Zutaten:
80 g Möhrengrün
40 g Kürbiskerne
55 g Parmesan, fein gerieben
etwa 60 ml Rapsöl
1 Prise Salz

Ergibt:
etwa 4 Portionen

Das Möhrengrün waschen und trocken schleudern. Klein schneiden, damit es in den Blitzhacker passt.
Die Kürbiskerne in einer Pfanne rösten bis sie duften. Abkühlen lassen.
In einem Blitzhacker oder Food Processor das Möhrengrün mit den Kürbiskernen fein hacken. Den Parmesan dazugeben und weiterlaufen lassen. Das Öl nach und nach dazugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. Gebt so viel Öl dazu, bis ihr die gewünschte Konsistenz erreicht habt. Mit einer Prise Salz abschmecken.
Das Pesto schmeckt wunderbar zu Pasta. Es kann aber auch als Brotaufstrich verwendet werden, für Crostini, Sandwiches oder als Füllung für herzhaftes Gebäck. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

conjanrw.wordpress.com

DAS BLOG CONJAS ECK

Conjas Eck: Als junges Mädchen habe ich regelmäßig samstags mit meinem Vater gekocht, seitdem liebe ich das Kochen und ich liebe Kochbücher. Über die Jahre haben sich allerdings eine ganze Reihe Kochbücher angesammelt, aus denen ich noch nie etwas zubereitet habe. Das wollte ich ändern und nahm mir vor, keine neuen Kochbücher zu kaufen, bis ich nicht aus jedem mindestens 2 Rezepte zubereitet habe und weil man solche Pläne alleine so schlecht durchhält, startete ich im September 2012 meinen Blog. Die Kochbuch-Challenge habe ich trotzdem nicht durchgehalten. Dafür kam relativ schnell ein anderes Thema zum Blog hinzu, das mir sehr am Herzen liegt, das Schreiben und Lesen. Nach einer kleineren Blogpause habe ich im August 2014 wieder richtig angefangen und festgestellt, dass das Bloggen noch viel mehr Spaß macht, wenn man sich regelmäßig die Zeit nimmt, sich um seinen Blog zu kümmern und sich so auch über regelmäßiges Feedback freuen kann.
Jetzt blogge ich also von Herzen über Nahrung für Körper und Geist, also Essen und Bücher. Der Anteil von Rezepten ist eindeutig der größere und wird das auch bleiben, aber ich möchte trotzdem auch den Literaturanteil nicht missen, schließlich bin ich längst nicht die einzige, die gutes Essen und gute Bücher zu schätzen weiß. Etwas, das meiner Ansicht nach also alles andere als ein Widerspruch ist, sondern wirklich sehr gut zusammenpasst. Und ich hoffe weiterhin den einen oder anderen mit ein paar Buchvorstellungen und vielen Rezepten erfreuen zu können.

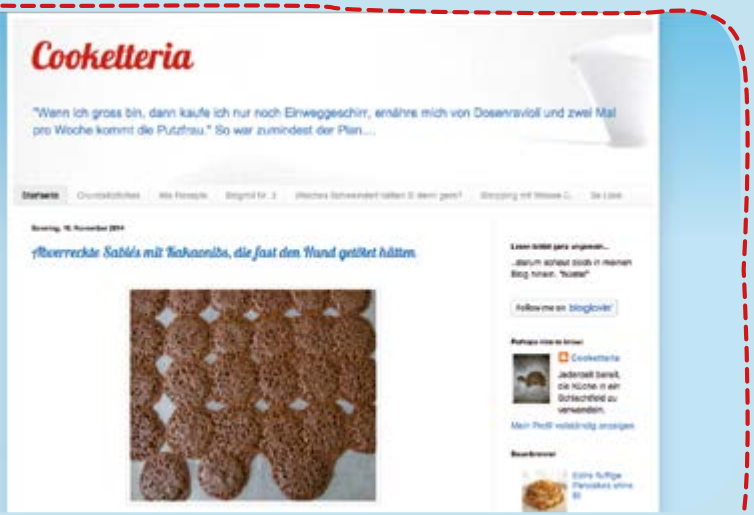
POMMES VON DER BATATE

Zuerst kann man mal den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und dann muss die Süßkartoffel geschält werden und in Stifte geschnitten werden. Wie groß die Stifte werden, kann man ganz nach Belieben entscheiden, ich habe mich für recht große Stifte entschieden. Das ist an sich kein Hexenwerk, allerdings ist Süßkartoffel roh härter als normale Kartoffel und es tritt beim Schälen und Schneiden ein ziemlich klebriger Saft aus. Hinterher kann man sich also erstmal ordentlich die Hände waschen. Aber soweit sind wir noch nicht. Die Süßkartoffelstifte müssen jetzt gewürzt werden. Dazu vermischt man Salz, Currypulver und Paprikapulver mit dem Rapsöl. Man braucht nicht sparsam mit den Gewürzen umgehen, die Paste kann ruhig ein bisschen dickflüssig werden. In dem Öl-Gewürz-Gemisch werden die Stifte jetzt gewendet, am besten geht das in einem ausreichend großen Gefrierbeutel, in den man alles gemeinsam hinein gibt und dann ordentlich schüttelt. Alternativ kann man auch die Süßkartoffel in eine große Schüssel geben, das Gewürzöl darüber gießen und dann alles vermischen, in diesem Fall geht das am besten mit den Händen, und da man die ja ohnehin hinterher gut waschen muss, kann man sich die jetzt auch ruhig noch ein bisschen einölen und würzen.
Die gewürzten Süßkartoffelstifte werden jetzt in eine große Form oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt. So kommen sie in den Ofen und werden ca. 30 Minuten gebacken. Man kann mit einem spitzen Messer oder so testen, ob sie schön weich sind. Gegart sind Süßkartoffeln weicher als normale Kartoffeln und auch wenn ich eben schrieb, dass dieses Rezept gar nicht süß ist, so ganz stimmt das auch wieder nicht, eine süßliche Note haben die Bataten. Aber es sind eben trotzdem keine Süßigkeiten.

Fazit: Einfach, recht schnell gemacht und lecker. Passt im Prinzip überall, wo normale Pommes auch passen würden, zum Beispiel zu Brathähnchen und braucht eindeutig weniger Ketchup oder Mayo als Soße. Da Bataten ja recht groß sind, haben zwei bei mir für zwei Personen gereicht, da muss man aber einfach gucken, wie groß die sind, die man so kriegt. Wegen der Größe habe ich die Erfahrung gemacht, dass Süßkartoffeln sich besser für größere, dickere Pommes eignen, wenn man sie zu dünn schneidet, werden sie sehr labberig, das ist nicht so mein Ding.

ZUTATEN:

2 SÜßKARTOFFELN (ODER AUCH BATATEN)
2-3 EL RAPSÖL
SALZ, CURRY, PAPRIKAPULVER



cooketteria.blogspot.ch

DAS BLOG COOKETTERIA

Alle Zutaten, bis auf den Essig, in einen hohen Mixbecher geben. Stabmixer reinstellen und einschalten. Wenn das Öl mit den anderen Zutaten emulgiert (d. h. unten im Becher wird die Masse ganz hell und dick), den Stabmixer langsam hochziehen. Etwa 40 Sekunden weitermixen. Nun solltet ihr eine weiße, puddingähnliche Masse im Glas haben. Wenn nicht, einfach noch etwas weiter bearbeiten. Am Schluss sollte die Mayo homogen sein, also eine gleichmäßige Konsistenz ohne sichtbare Ölschlieren aufweisen. Mayonnaise abschmecken und nach Wunsch noch 1–2 Teelöffel Essig einpürieren. In ein sauberes Glas umgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt, hält sie sich problemlos 2 Wochen (bei Verwendung von UHT-Milch auch länger). Bitte beachten: Im Kühlschrank wird die Mayonnaise noch etwas fester. Wer eine flüssigere Variante bevorzugt, sollte vor dem Abfüllen noch etwas mehr Milch untermischen. Wird eine hellere bzw. fast weiße Farbe gewünscht, das Kurkumapulver einfach weglassen.

EIFREIE MAYONNAISE

AUS MILCH UND RAPSÖL

* „BITTE EINEN TUSCH UND VORHANG AUF FÜR DIE KÖSTLICHE, VIELSEITIGE UND GARANTIERT SALMONELLENFREIE MAYONNAISE AUS MILCH UND RAPSÖL."

Für ein Glas mit 350 ml Fassungsvermögen:
120 ml kalte Vollmilch
180 ml Rapsöl
eine klitzekleine Knoblauchzehe, geschält und in Stücke geschnitten
2 TL Zitronensaft
1 TL feiner Dijonsenf
0,5 TL feines Meersalz
zwei Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Msp. Kurkumapulver
Weißweinessig nach Geschmack

DAS BLOG DIE KÜCHENZUCKERSCHNECKE

„Die Küchenzuckerschnecke“ ist ein Blog für alle Süßen, die es hin und wieder gerne auch mal scharf mögen. Bei mir gibt es Küchenschätze wie Kuchen, Torten, Kleingebäck, aber auch eine Menge vegetarischer Gerichte, die nicht selten mein Lieblingsgewürz Chili enthalten. Wer also ein paar leckere Rezepte sucht, wird hier sicherlich fündig: www.diekuechenzuckerschnecke.wordpress.com

Dieser Birnen-Cake ist ganz easy peasy zubereitetet. Ganz lecker mit kandierten Ingwerstückchen und etwas Schokolade. Da der Kuchen mit Öl zubereitet wird, ist er auch ganz saftig und hält sich auch noch ein paar Tage frisch, falls der Kuchen es so lange überlebt ;-)

BIRNEN-CAKE

Zutaten für eine Form (ca. 28 x 20 cm):

2 große Birnen
2 EL Zitronensaft
3 Eier
110 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Salz
150 ml Rapsöl
160 g Mehl
80 g gemahlene Walnüsse
2 TL Backpulver
60 g Schokotropfen (Zartbitter)
70 g gehackte Walnusskerne
40 g kandierter Ingwer (fein gehackt)
Puderzucker

Zubereitung:

Birnen schälen, entkernen und klein würfeln. Mit Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Eier mit Zucker und Vanillezucker sehr schaumig schlagen. Rapsöl unterrühren. Mehl mit Backpulver und gemahlenen Walnüssen vermischen und unter die Eier-Zucker-Öl-Mischung rühren. Birnenstücke, Nüsse, Ingwer und Schokotropfen unter den Teig rühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im Backofen 35 Minuten backen.

Kuchen vollständig auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in Würfel schneiden.

MEDITERRANE GEMÜSETARTE

DAS BLOG DIE KÜCHENZUCKERSCHNECKE

Zutaten für eine Tarte-Form (ca. 29 x 20 cm):
Für den Quark-Öl-Teig:
120 g Quark
6 EL Milch
7 EL Rapsöl
270 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz, Pfeffer

Für die Füllung:
150 g grüne Bohnen
1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Handvoll schwarze Oliven
150 g Cherrytomaten
2 Eier
200 g Ricotta
50 g frisch gerieber Parmesan
etwas Chilipulver
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL gehackte gemischte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano)
Rapsöl zum Anbraten

Zur Zeit geht es in meiner Küche ziemlich mediterran zu. Was daran liegt, dass ich die mediterrane Küche einfach liebe. Und manchmal kommen per Zufall die leckersten Gerichte zustande. So wie neulich. Ich hatte noch jeweils eine Aubergine, Zucchini, rote Zwiebel, eine Handvoll grüne Bohnen, Tomaten und ein paar Oliven im Kühlschrank. Parmesan habe ich sowieso immer im Haus und Ricotta war auch da. Eine Gemüsepfanne hatten wir erst vor kurzem, aber eine leckere Gemüsetarte schon etwas länger nicht mehr. Was soll ich sagen, heraus gekommen ist eine überaus schmackhafte mediterrane Gemüsetarte, die es nicht wirklich lange bei uns überlebt hat und ich euch das Rezept unbedingt vorstellen muss!

Zubereitung:
Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt mit einem Geschirrtuch ca. 30 Minuten ruhen lassen.
Bohnen waschen, Enden abschneiden und im Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Aubergine und Zucchini waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Beide Gemüsesorten in etwas Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz würzen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und ebenfalls in Öl anbraten.
Ricotta mit Parmesan und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Muskat würzen, die Kräuter unterrühren. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
Den Boden einer Tarteform mit Backpapier auslegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Tarteform legen und am Rand hochziehen.
Ricottakäsemasse auf den Boden verteilen. Zucchini, Auberginen, grüne Bohnen, Zwiebelringe, Olivenscheiben und Tomaten auf die Käsemasse verteilen und etwas flachdrücken. Im vorgeheizten Backofen (160 Grad, Umluft) ca. 25 Minuten backen.

* DIESE SCHMACKHAFTE GEMÜSETARTE IST EIGENTLICH AUS RESTEN ENTSTANDEN. MANCHMAL LIEGEN IM KÜHLSCHRANK VEREINZELT NOCH EIN PAAR GEMÜSETEILE UMHER DIE MAN NICHT WEGWERFEN WILL. ICH HABE DARAUS EINE SEHR LECKERE MEDITERRANE GEMÜSETARTE GEZAUBERT, DIE ES NICHT WIRKLICH LANGE BEI UNS ÜBERLEBT HAT UND ICH DAS REZEPT UNBEDINGT WEITEREMPFEHLEN KANN.
AUF MEINEM BLOG „DIE KÜCHENZUCKERSCHNECKE" FINDEN SICH NOCH WEITERE VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN. FÜR SÜSSMÄULER IST NATÜRLICH AUCH EINE MENGE DABEI. EINFACH MAL VORBEI SCHAUEN: WWW.DIEKUECHENZUCKERSCHNECKE.WORDPRESS.COM. ICH FREUE MICH ÜBER JEDEN BESUCHER!

DAS BLOG DOC.EVAS KOCHLATEIN – DENTAL FOOD

dental-food.blogspot.de

Dental Food

Als promovierte Zahnmedizinerin, examinierte Grafik-Designerin, Stewardess und Genussmensch habe ich, Eva Schaefers (den Doktortitel trage ich in der Food Blogger Szene als Doc.Eva), eine recht farbenfrohe Vita. Ich gehöre zur Generation 60+, die in sozialen Netzwerken mit Smartphone, Tablet, Laptop und PC mit der Zeit geht. Traditionen bewahren, Erfahrungen weitergeben und nicht ganz unkritisch die Zukunft unserer Ernährung betrachten steht auf meinem persönlichen Pamphlet.

Ich kreiere innovative Rezepturen, aber ich interpretiere auch traditionelle Rezepte neu. Ich schreibe eigene Rezepte, koche, setze sie in Szene, fotografiere und verblogge sie. Meist berichte ich belustigend, gespickt mit (mehr oder weniger) literarischen Zitaten und Musikgarnituren (ich habe auch ein Radioformat im dreiwöchentlichen Turnus (http://www.farbe-radio.de/tag/doc-eva-schaefers/). Aus (zahn-) medizinischer Sicht erkläre ich Inhaltsstoffe und deren Wirkspektren, gespickt mit unverstaubt mütterlichen Weisheiten und Reiseerfahrungen. Mein Buch (dental-food) aus 2007 ist etwas polarisierend: Für Patienten zum Nachkochen zu kompliziert (warum auch immer – es ist alles bis ins Detail beschrieben) und für die Kochszene zu zahnmedizinisch. Seit 2013 kann ich mich nun in meinem Food Blog unzensiert austoben – und das ist auch gut so, die Statistik und das Feedback geben mir Recht.

APFELBLECHKUCHEN

Zutaten

300 g Weizenmehl
150 g Joghurt, 10% Fett
0,5 Pck. Backpulver
1 Stck. Ei
6 EL Rapsöl
1 Pr. Salz
75 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

500 g Äpfel, geschält, geraffelt
50 g Zucker
Zimt

Zubereitung

Die Zutaten mit der Hälfte des Mehls vermengen und dann erst den Rest Mehl dazu kneten, so dass ein formbarer Teig entsteht. Das Backblech mit Rapsöl einfetten. Teig auf dem Blech gleichmäßig verteilen.
Zitronisierte Apfelraspel (damit sie nicht braun werden) mit Zucker und Zimt mischen und auf dem Teig verteilen und bei 180 °C im Backofen ca. 35 Min. backen.

Anrichten:

Blechkuchen mit einem scharfen Messer in wohlfeile Stückchen schneiden. Lasst's euch schmecken.

MANDEL-NEKTARINEN-TÖRTCHEN

Zutaten

Quark-Öl Teig:
300 g Weizenmehl
150 g Quark, 20 % Fett
1 Pck Backpulver
6 EL Rapsöl
6 EL Milch
1 Pr. Salz
75 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

Marzipanmasse:
400 g Marzipanrohmasse
100 g Butter
50 g Zucker
150 g Crème fraîche
1 Pr. Salz
80 g Mandeln, gehobelt
8 Stck. Nektarinen

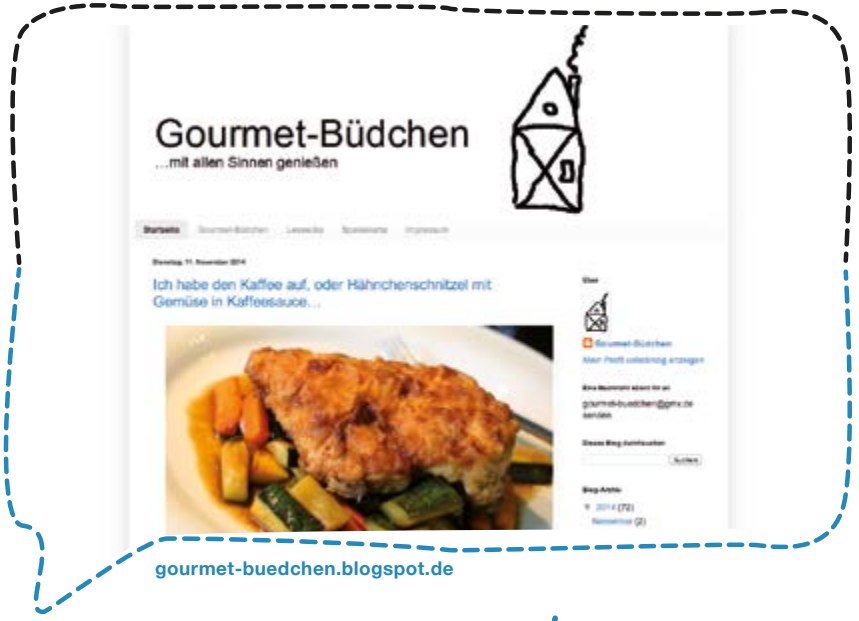
Zubereitung

Quark-Öl Teig
Die Zutaten mit der Hälfte des Mehls verrühren und dann erst den Rest Mehl dazu kneten, so dass ein Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche passend zur Blechgröße ausrollen.

Marzipanmasse
Marzipan kurz anwärmen, z. B. in der Mikrowelle. Butter mit Zucker schaumig schlagen. Marzipan und Crème fraîche dazu geben und verrühren. Den Quark-Öl Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Nektarinen in je 16 Schnitze schneiden und auf dem Teigboden verteilen. Die Marzipanfüllung auf dem Boden, resp. den Nektarinenschnitzen, verteilen und bei 180 °C im Backofen ca. 20 Min. backen. Die Mandeln aufstreuen und den Kuchen bei 175 °C nochmals 20 Minuten backen und abkühlen lassen. Anrichten. Mit Dessertringen Mandel-Nektarinen-Törtchen ausstechen und mit Puderzucker berieseln. Lasst's euch schmecken.

DAS BLOG DENTAL FOOD

DAS BLOG GOURMET-BÜDCHEN

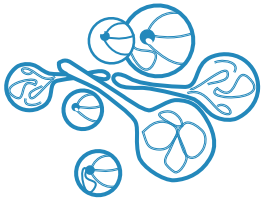


gourmet-buedchen.blogspot.de

Das **Gourmet-Büdchen** ist ein Kiosk, der vollgepackt ist mit Rezepten. In einem Kiosk bekommt man eigentlich alles, was das Herz begehrt. Von bodenständig bis edel und fein ist alles zu haben. Genauso soll es auch im Gourmet-Büdchen zugehen, aber alles auf dem Niveau des Genießens. Ein Büdchen für Schleckermäulchen, Feinschmecker und bewusste Verbraucher. Nach Möglichkeit regional, aber immer frisch und auf jedem Fall ohne Convenience Food. Seit Sommer 2010 werden im Gourmet-Büdchen Rezepte veröffentlicht, die die einfache schnelle Küche, aber auch den gehobenen anspruchsvollen Kochbereich abdecken. Die Voraussetzung für die Veröffentlichung ist, dass die Rezepte vorher selbst ausprobiert wurden. Immer auf der Suche nach Neuem, geschmacklich Wertvollem und der Ansporn des Ausprobierens stachelt das Klärchen zur Umsetzung an. Der Sitz des Büdchens ist das Ruhrgebiet, das eher von der deftigen Küche geprägt ist. Aber dass es auch anders geht, wird regelmäßig im Gourmet-Büdchen demonstriert. In allen Bereichen wird man fündig, und braucht man mal einen Tipp für ein gutes Kochbuch, ist auch der im Büdchen aufzufinden. Gelegentlich erscheinen Berichte über Restaurantbesuche der gehobenen Gastronomie, aber das nur ganz am Rande. Das Hauptsteckenpferd im Büdchen ist das Backen und das Kochen.

* KUBEBENPFEFFER

KUBEBENPFEFFER ZÄHLT ZUR FAMILIE DER PFEFFERGEWÄCHSE UND STAMMT URSPRÜNGLICH AUS INDONESIEN. DAS AROMA ÄHNELT DEM DES SCHWARZEN PFEFFERS, ABER MIT DEUTLICHER EUKALYPTUSNOTE UND ZITRONIGER NUANCE.



MARONENRISOTTO

MIT STEINPILZEN

Zutaten für 4 Personen

300 g Risottoreis
3 Esslöffel Rapsöl
1 Zwiebel
200 g Maronen, gegart
50 g getrocknete Steinpilze
150 ml Riesling
650 ml Gemüsebrühe, evtl. etwas mehr
1 Teelöffel Thymianblättchen
* Kubebenpfeffer und Salz
1 Esslöffel Butter
30 g Parmesankäse gerieben
Einige Thymianblätter für die Deko

Die Steinpilze in Riesling einlegen und quellen lassen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Rapsöl erwärmen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Nun den Risottoreis zufügen und zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten bis auch die Reiskörner glasig sind. Mit dem gesamten Riesling der eingeweichten Steinpilze die Reiskörner ablöschen. Die Maronen, die Steinpilze und die Thymianblättchen ebenfalls zufügen und untermischen. Mit etwas Salz und Kubebenpfeffer würzen, aber erst nur wenig, du kannst später nachwürzen. Jetzt nach und nach die Brühe angießen und von den Reiskörnern aufsaugen lassen. Rühren nicht vergessen. In guten 20 bis 25 Minuten müsste dein Risotto fast fertig sein, jetzt kommen noch die Butter und der geriebene Parmesan hinein. Beides gut unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Auf Teller anrichten und mit wenigen Thymianblättchen bestreuen.

SPAGHETTIKÜRBIS

MIT RINDERHÜFTE UND TOMATENTOPPING

DAS FRUCHTFLEISCH VOM SPAGHETTIKÜRBIS SIEHT TATSÄCHLICH AUS WIE SPAGHETTI :)

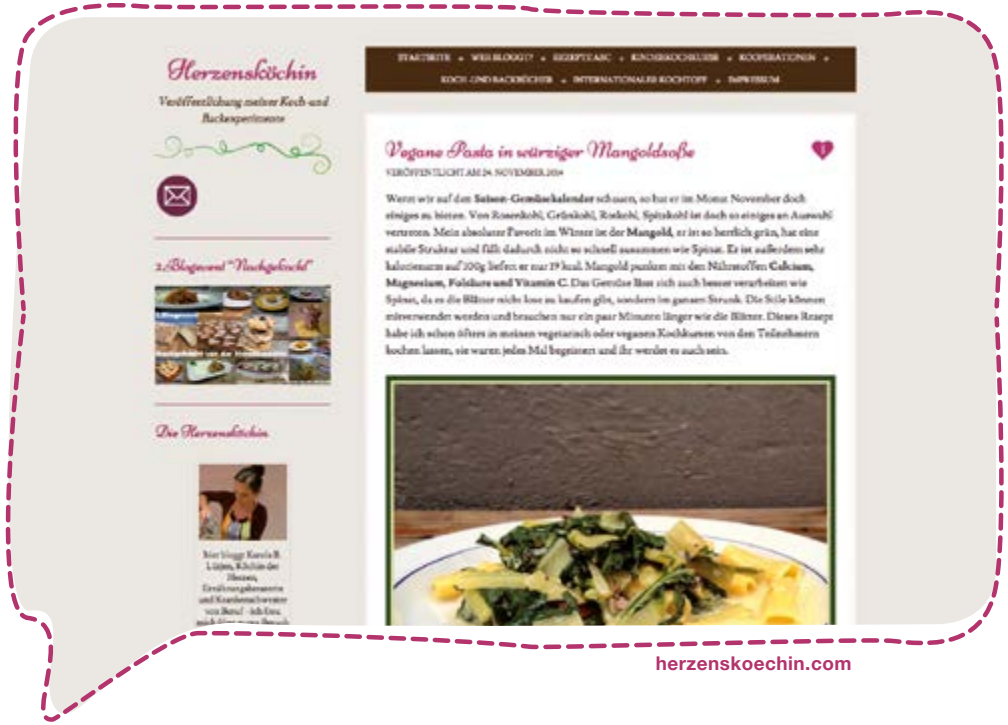
Zutaten für 4 Personen:

1 Spaghettikürbis
150 g Rinderhüfte
2 Tomaten
0,5 Teelöffel eingelegter grüner Pfeffer
0,5 Esslöffel gesalzene Kapern
einige Zweige Rosmarin
und ganz wichtig: Rapsöl!!!

Und so geht's:

Den Kürbis quer durchschneiden und die Kerne herauslöffeln. Die Hälften in einem großen Topf mit Salzwasser garen. Das dauert vielleicht so 15 bis 25 Minuten, es kommt auf die Größe des Kürbisses an. Als Alternative kannst du den Kürbis auch im Dampfgarer kochen. Bei 100 °C 20 Minuten oder im Backofen bei 160 °C Heißluft. Dann dürfte er nach guten 30 Minuten fertig sein. Die gegarten Kürbishälften schabst du mit einer Gabel aus, dabei zerfällt das Kürbisfleisch in spaghettiähnliche Fasern, daher hat der Spaghettikürbis auch seinen Namen.

In einer Pfanne erwärmst du das Rapsöl und brätst die Rinderhüfte von allen Seiten zügig an. Aber sie sollte schon schön gebräunt sein, die Hüfte. Du legst sie in eine angewärmte backofenfeste Schale und lässt sie bei 120 °C Heißluft garen bis sie eine Kerntemperatur von 65 °C hat, dann ist sie fertig. Lass sie noch einige Minuten im geöffneten Backofen ruhen. In die Pfanne gibst du zu dem Bratensatz, der sich beim Braten der Hüfte gebildet hat, noch etwas Rapsöl. Das kann ruhig ein großer Schuss sein. Das Rapsöl erwärmst du, zwischenzeitlich hast du die Tomaten schon in Stücke geschnitten. Die dünstest du im Rapsöl an, gibst die Kapern und den grünen Pfeffer hinzu. Schwenkst alles gründlich durch. Jetzt noch mit den Rosmarinnadeln, die vorher fein gehackt wurden, würzen. Nun abschmecken, den Spaghettikürbis auf Teller geben, das Tomatentopping auf den Kürbis verteilen, die gebratene Hüfte anlegen und noch gehackte Rosmarinnadeln aufstreuen.



herzenskoechin.com

DAS BLOG HERZENSKÖCHIN

Bei der **Herzensköchin** geht es um eine bodenständige, alltagstaugliche Küche, was für jeden nachkochbar und realisierbar sein sollte. Keiner von uns hat im Alltag wirklich Zeit ein mehrgängiges Menü zu kochen und es noch wer weiß wie als Tellergericht aufzuhübschen. Sicherlich isst das Auge mit und ich muss mir mein Gekochtes nicht so auf den Teller klatschen. Ich denke die gute Balance zu haben, ist hier ganz wesentlich. Die Rezepte sind zumeist mit unverarbeiteten Lebensmitteln bestückt – ohne Zusatzstoffe und stets so frisch wie möglich. An der Qualität der Zutaten empfehle ich, nicht zu sparen, es gibt keine Fertigprodukte oder Halbfertigprodukte. In meinem Blog geht es neben den Rezepten auch um begleitende Ernährungsinformationen. Die Bilder sind mit hauseigener Kamera gelichtet, ganz bewusst verzichte ich auch auf geschönigte Food Fotografie, noch ist mein Schwerpunkt das Kochen. So erhoffe ich mir, eine große Zielgruppe anzusprechen von der Hausfrauenköchin der Laienköchin bis zu Leuten, die sich sinnvoll ernähren wollen. So habe ich zumeist Zettel und Stift am Herd und der Food Blog archiviert meine Rezeptideen. Auf den Blog Namen Herzensköchin kam ich, weil ich mich in die Herzen der Menschen koche und keine 3-jährige Kochlehre in Petto habe. Jedoch als gelernte Krankenschwester liegen mir unsere Mittel zum Leben am Herzen.

FENCHEL-SAFRAN-SUPPE

Was braucht ihr dafür:

1 EL Rapsöl, kaltgepresst
400 g Fenchel
200 g Kartoffeln
2 Zwiebeln, mittelgroß
600 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
100 ml Sahne
100 ml Weißwein
2 Msp. Safran-Pulver
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Safranfäden zur Garnitur

So geht's:

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Fenchel grob putzen und in feine Streifen schneiden, das Fenchelgrün fein schneiden und beiseite legen. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Nun Kartoffel und Fenchel zufügen und ca. 5 Minuten weiterdünsten. Mit der Gemüsebrühe das Gemüse ablöschen und ca. 15–20 Minuten garen. Nun Milch zugeben und alles mit einem Zauberstab fein pürieren. Safranpulver beigeben und mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Weißwein zugeben und die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren Sahne dazu fügen und im Teller mit Safranfäden und Fenchelgrün garnieren.

DAS BLOG HERZENSKÖCHIN

SCHMORGURKEN

MIT SENF-CURRY-SOSSE

* DIE SCHMORGURKEN PASSEN HERVORRAGEND ALS BEILAGE ZU EINEM SCHÖNEN STEAK, FRIKADELLEN, RÜHREIERN, SPIEGELEIERN, HARTGEKOCHTEN EIERN HALBIERT, FISCH, Z.B. LACHS. NOCH EIN PAAR SALZ-KARTÖFFELCHEN DAZU UND IHR KÖNNT DIE SOSSE GENIESSEN. GURKEN SIND ZUDEM SEHR KALORIENARM.

Was braucht ihr dafür:

2 Salatgurken, bio
1,5 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe
150 g Schmand
1 Zwiebel
1 EL Senf, mittelscharf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Curry
Muskat
Dill

So geht's:

Die Zwiebeln schneidet ihr in feine Würfelchen. Die Salatgurken gut waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe herstellen mit Gemüsebrühepulver. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln für 2–3 Minuten darin andünsten. Die Gurkenwürfel dazu geben und weitere Minuten mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Gurken bei geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten garen. Den Schmand unterrühren und dann den Senf, alles zu einer glatten Soße vermengen. Jetzt würzen mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat. Wer mag, kann die Soße noch etwas binden mit Speisestärke. Bei mir war es nicht nötig. Geschmacklich passt Dill dazu, den hatte ich leider nicht vorrätig.

DAS BLOG ILSE BLOGT

Hallo! Mein Name ist Ilse und ich betreibe einen Food-Blog auf http://www.ilseblogt.at. Meine Küche befindet sich in Österreich im wunderschönen Mühlviertel, nicht weit von der böhmischen Grenze entfernt. Die Gerichte sind daher hauptsächlich österreichisch orientiert, manchmal mit böhmischem Einschlag. Böhmische Wurzeln lassen grüßen. Ich versuche mich aber auch immer wieder einmal an für mich exotischen Gerichten oder auch an ganz „neuen" Lebensmitteln. Frische, saisonale und vor allen Dingen lokale Produkte sollen hauptsächlich in meinen Kochtopf wandern, denn die Umwelt und unsere kleinen Händler liegen mir sehr am Herzen. Ungesunde aber überaus schmackhafte Gerichte dürfen ebenso wenig fehlen. Das macht doch das Leben süß. Wie es scheint bin ich eher eine Köchin als eine Konditorin, was aber nicht heißt, dass keine süßen Desserts auf meinem Blog zu finden wären. Manchmal bastle ich noch das eine oder andere Deko-Element für die festlich gedeckte Tafel oder meine Tochter liefert mir hin und wieder einen tollen Bastel-Tipp.
Liebe Grüße, Ilse

GARNELEN-KARTOFFEL-SPIESS

MIT CHILI-KÜRBIS

Zutaten für 4 Personen:
Spieße:
8 Garnelen, ungeschält
ohne Kopf oder entsprechende Menge TK Garnelen
12 kleine festkochende Kartoffeln
6–8 EL Rapsöl
2 EL Weinbrand
1 TL Kräuter (Provence-Kräuter, frisch oder getrocknet)
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer frisch gemahlen

Chili-Kürbis:
600 g Hokkaido-Kürbis
1 Chilischote
Rapsöl zum Anbraten
1 TL Curry-Pulver
2 TL Honig
1 Spritzer Weißweinessig
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer

Zutaten zum Anrichten:
Blattsalate, gemischt

Zubereitung:
Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die ungeschälten Kartoffeln darin ca. 20 Minuten kochen lassen. Das Wasser abseihen, die Kartoffeln abschrecken und danach schälen. In der Zwischenzeit die Garnelen bis zum Schwanzende schälen, am Rücken einschneiden und den schwarzen Darmfaden rausziehen oder die geschälten TK Garnelen auftauen lassen. Die Garnelen und Kartoffeln abwechselnd auf die Spieße stecken.
Rapsöl, Weinbrand, Kräuter, fein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verquirlen und ein Drittel mit einem Pinsel auf die Spieße streichen. Rest für später zurückbehalten.
Kürbis waschen, halbieren und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Kerngehäuse entfernen und die Streifen in Würfel schneiden. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Wer es nicht ganz so scharf mag, der entfernt die Kerne. Kürbiswürfel in Rapsöl goldbraun anbraten. Chili und Currypulver hinzugeben und kurz mitrösten. Honig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Essig und Weißwein ablöschen, leicht würzen und 5–8 Minuten bissfest dünsten. Noch einmal abschmecken. Der Kürbis ist sehr schnell fertig. Daher nicht mit den Garnelenspießen trödeln. Die Garnelenspieße in etwas Rapsöl rundherum anbraten. Mit dem zweiten Drittel der Marinade ablöschen und etwas ziehen lassen.

Den Salat waschen, zerpflücken,….. und auf den Tellern anrichten und mit dem letzten Drittel der Marinade beträufeln. Nun die Spieße darauf anrichten. Mit dem Bratenfonds der Garnelenspieße den Salat zusätzlich übergießen. Daneben das Kürbisgemüse platzieren.

DAS BLOG KAQUUS HAUSMANNSKOST

kaquushausmannskost.blogspot.de

Kaquu kocht gerne. Er ist in einer Familie groß geworden, in der der Bocuse und der Pellaprat, aber auch die Bücher von Wolfram Siebeck im Bücherschrank standen und auch benutzt wurden. Das ist auf Kaquu abgefärbt. Seit Mai 2011 schreibt er einen kleinen Kochblog, in dem er das vorstellt, was er der Küche so macht.

Beruflich ist er Jurist und die Juristen lernen schon an der Uni erstmal zu schauen, was andere, wie kluge Professoren oder der Bundesgerichtshof, zu einem Thema sagen.

So ähnlich macht er es mit dem Kochen. Auch da schaut Kaquu gerne erstmal was die großen Profis vom Fach sich zu einem Produkt haben einfallen lassen. So kann es vorkommen, dass er für ein einfaches Gericht in 10 oder mehr Kochbücher schaut, um Anregungen zu finden, die im Privathaushalt auch umsetzbar sind.

Er legt aber Wert darauf, das er keine Restaurantküche kocht, sondern Hausmannskost. Also das Essen im privaten Haushalt für die Familie oder Freunde. Kochen und Fotografieren hat er nie gelernt, wie man ein Handwerk eigentlich erlernen sollte. Er kocht aus Freude am Kochen und versucht mit durchaus handelsüblichen Zutaten schmackhafte Gerichte auf den Teller zu bringen. Dabei ist er nicht dogmatisch, bevorzugt aber eher regionale Zutaten, was ihn aber nicht hindert, ab und an auch mal eher exotische auf den Teller zu bringen. Wichtig ist, dass es schmeckt.

Zutaten für 4:

4 Wolfsbarschfilets zu je 150 g
Rapsöl
Pfeffer
1 Schalotte
2–3 große Petersilienwurzeln (zusammen etwa 700 g)
200 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
200 ml Sahne
4 kleine Petersilienwurzeln
Butter
3 Stängel glatte Petersilie
Pfeffer und Salz

CONFIERTER WOLFSBARSCH

MIT PETERSILIE

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Die Wolfsbarschfilets abwaschen und trockentupfen. Die Filets nebeneinander in eine möglichst kleine Form legen. Die Form sollte möglichst klein sein, denn die Filets werden jetzt vollständig mit Rapsöl bedeckt. Je kleiner die Form ist, desto weniger Öl benötigt man natürlich. Die Filets erstmal wieder aus dem Rapsöl herausnehmen und die Form mit dem Öl in den Backofen stellen, bis das Öl sich erwärmt hat. Die Wolfsbarschfilets von beiden Seiten leicht salzen und ziehen lassen, während das Rapsöl erwärmt wird. Dann die Filets in das heiße Rapsöl legen und wieder in den Ofen schieben, etwa 30 Minuten in dem Rapsöl confieren.

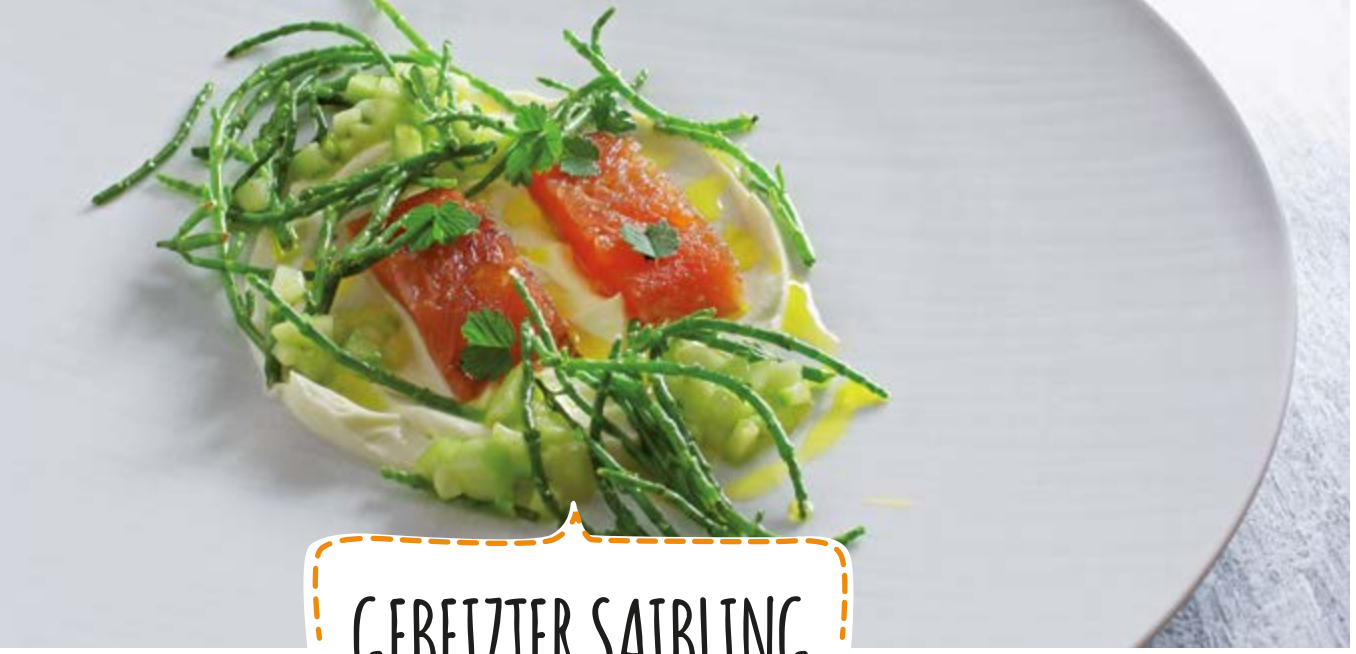
Zwischenzeitlich die Petersilienwurzeln schälen. Die dicken Wurzeln in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Schalotte klein schneiden. Etwas Rapsöl in einen Topf geben und erwärmen, die Schalotte und etwa 100 g der Petersilienwurzelwürfel darin einige Minuten andünsten. Mit dem Wein und dem Gemüsefond auffüllen und etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel weich kochen. Den Topfinhalt durch ein Sieb abschütten und die Flüssigkeit auffangen. Die Flüssigkeit mit der Sahne wieder in den Topf schütten und auf etwa 300 ml einkochen. Die Sauce mit etwas Salz und Melange blanc abschmecken.

Die restlichen Petersilienwurzelwürfel und die geschälten, ganzen, kleinen Petersilienwurzeln in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten kochen lassen, dann abschütten.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, bis diese braun wird und die ganzen Petersilienwurzeln darin vorsichtig anbraten und mit etwas Salz betreuen. Die Petersilienwurzelwürfel vorsichtig in etwas heißer Butter erwärmen, die sollen allerdings nicht braun werden.

Anrichten:

4 flache Teller gut vorwärmen. Auf jeden Teller etwa 1–2 EL der Sauce verstreichen. Die Petersilienwurzelwürfel mittig auf die 4 Teller verteilen, sodass sie auf der Sauce liegen. Auf die eine Seite eine gebratene Petersilienwurzel legen und auf die andere Seite je ein Wolfsbarschfilet, mit der Haut nach oben. Die Filets mit etwas Salz bestreuen. Alles mit etwas abgezupften Petersilienblättchen bestreuen und anrichten.



GEBEIZTER SAIBLING

QUARK, QUELLER

DAS BLOG KAQUUS HAUSMANNSKOST

Zutaten für 4:

15 Wacholderbeeren
10 Beeren Bergpfeffer
250 ml Rapsöl
400 g Bachsaiblingfilet auf der Haut
10 Wacholderbeeren
10 Beeren Bergpfeffer
1TL Senfkörner
3 EL Wodka
30 g Salz
20 g Zucker
100 g Quark
eine halbe Zitrone
1 kleine Schlangengurke
200 g Queller (Salicornes)
1 EL Weißweinessig
1TL Honig
1 Msp. Senf
Pfeffer und Salz
Blättchen vom kleinen Wiesenknopf

Zubereitung:

15 Wacholderbeeren und den tasmanischen Bergpfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Dann mit dem Rapsöl in einen Topf geben. Das Rapsöl leicht erwärmen, nicht heiß werden lassen. Das Öl habe ich bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten auf dem Herd gelassen, nach einiger Zeit riecht man schon den Wacholderduft. Dann das Wacholder-Rapsöl abkühlen lassen und noch etwas durch ziehen lassen.
Wer einen iSi hat, kann das Öl auch noch in einen iSi füllen, (mit dem Wacholder und dem Pfeffer), etwas schütteln, zwei Patronen darauf und etwa 1–2 Minuten ziehen lassen, dann den Druck ganz langsam und vorsichtig bei aufrecht stehendem iSi ablassen. Wenn das Gerät druckfrei ist, das Rapsöl über ein Sieb abschütten. Das intensiviert das Aroma noch einmal. Wer keinen iSi hat, lässt das Öl einfach einige Stunden ziehen.

* DER BACHSAIBLING IST MIT WACHOLDER GEBEIZT UND ICH HABE DAS GERICHT MIT ETWAS RAPSÖL ABGESCHMECKT, DAS ICH VORHER MIT WACHOLDERBEEREN PARFÜMIERT HABE. DAS WAR LECKER, GERADE AUCH DER GEGENSATZ ZWISCHEN FISCH, WACHOLDER UND DEM LEICHT SÜSSEN DRESSING FÜR DEN SALAT. DER SALAT IST AUS QUELLER UND GURKEN GEMACHT, MIT EINEM SEHR LEICHTEN HONIGDRESSING

Den Quark einige Stunden im Kühlschrank über einem Sieb abtropfen lassen.

Das Fischfilet abwaschen und mit der Haut nach oben in ein flaches Gefäß legen. Für die Beize die restlichen Wacholderbeeren, Bergpfeffer und die Senfkörner im Mörser zerstoßen, dann mit Salz, Zucker und dem Wodka vermischen und auf die Hautseite des Saiblings verteilen. Wenn die Wacholderbeeren auf die Innenseite des Filets kommen, gibt das unschöne Flecken auf dem Fisch, das sollte man versuchen zu vermeiden. Den Saibling gut 4–6 Stunden beizen, dann kurz abwaschen und kalt stellen.

Den abgetropften Quark mit 2 EL Wacholder-Rapsöl und dem Saft einer Zitrone gut verrühren, mit einer Prise Salz abschmecken.

Für den Gurken-Quellersalat 3 EL Wacholder-Rapsöl mit dem Weißweinessig, dem Honig, Senf, Pfeffer und Salz zu einem Dressing gut verrühren. Den Queller, wenn nötig, kurz in heißer Butter schwenken. Wenn der Queller schön weich und klein ist, kann man darauf verzichten, da reicht es ihn abzuwaschen. Die Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Zu dem Honigdressing geben, vermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:
Den Quark auf 4 Teller verteilen und so dünn kreisförmig verstreichen, dass sich in der Mitte des Tellers ein großer Quarkkreis ergibt. Ich habe dafür einen großen (12 cm Durchmesser) Dessertring zu Hilfe genommen.
Den Saibling von der Haut schneiden und in 8 Portionen aufteilen. Je zwei Scheiben Saibling auf jeden Teller auf den Quark setzen. Den Queller zu dem Gurkensalat geben und kurz vermischen, dann den Salat auf die 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller einige Blättchen Kleiner Wiesenknopf verteilen. Von dem Wacholder-Rapsöl noch etwa 1 TL auf jeden Teller tropfen lassen, insbesondere auf den Saibling und den Quark.

kochmaedchen.de

DAS BLOG KOCHMÄDCHEN

Kochmaedchen.de ist ein Berliner Foodblog von uns, Jule und Susi. Wir sind zwei Küchen(chaos-)feen mit der Leidenschaft für gutes Essen. Diese Leidenschaft teilen wir bereits seit 17 Jahren und versuchen sie, als Frauen und Mütter, auch an unsere Kinder und Männer weiterzugeben. Seit 2011 berichten wir über Rezepte, die Ihr probieren müsst. Von gesunden Sachen, von super leckeren ungesunden Dingen, bei denen man einfach einmal sündigen muss. Von selbstgebackenen Brötchen und Broten. Von Kochbüchern, die es zu lesen lohnt. Partyrezepte, alltägliche Klassiker, Salate, Gebackenes. Es ist für Jeden etwas dabei. Alle veröffentlichten Rezepte sind mehrfach erprobt und von der härtesten Kochjury der Welt, unseren Familien, abgesegnet. Wir lieben es, neue kulinarische Dinge zu probieren und neue Produkte auszutesten. Auf unserem Blog möchten wir Euch in unsere Küchen einladen. Kommt vorbei, macht es euch bequem, vergesst die Zeit, lasst uns quatschen, esst und trinkt etwas Leckeres mit uns. Wir freuen uns auf Euch!

MEXIKANISCHE MUFFINS

MIT HACKFLEISCH UND RAPSÖL

Zutaten

300 Gramm Hackfleisch
250 Gramm Mehl
250 ml Buttermilch
100 ml Rapsöl
1 TL Backpulver
0,5 TL Natron
1 Ei
1 Dose Mais
1 Paprikaschote
1 rote Zwiebel
1 TL Salz
Tacogewürz
zusätzlich nach Bedarf Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer
geriebenen Käse zum Überbacken und Tacos zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Das Hackfleisch mit dem Tacogewürz (gibt es im Supermarkt als fertige Mischung) würzen. Zwischenzeitlich aus Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Buttermilch, Rapsöl und dem Ei einen Teig herstellen. Die Hackfleischmasse hinzufügen und auch den Mais und die gewürfelte Paprika. Den fertigen Teig mit Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer und dem Tacogewürz abschmecken.
Dann die Muffinförmchen füllen und ab in den Ofen. Sie brauchen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten. Fünf Minuten vor Ende der Backzeit streue ich den geriebenen Käse auf die Muffins. Und kurz vor Ende werden die Teilchen noch mit einem Taco gekrönt. Dieser hält durch den geschmolzenen Käse perfekt.
Heraus kommen saftige, herzhafte und würzige Muffins, die eindeutig nach mehr schmecken. Mit einem Salat dazu ein perfektes Mittagessen. Oder einfach schnell für zwischendurch auf die Hand.

KARTOFFEL-DINKEL-BRÖTCHEN

MIT RAPSÖL FÜR DEN FRÜHSTÜCKSTISCH

DAS BLOG KOCHMÄDCHEN

Zutaten

500 g Dinkelmehl (Type 630)
250 ml Naturjoghurt (1,8 % Fett, Raumtemperatur) mit lauwarmem Wasser gemischt, bis die Konsistenz von Buttermilch erreicht ist oder Buttermilch (lauwarm)
150 g Kartoffeln, gekocht, ausgedampft und erkaltet
1 Päckchen Trockenhefe oder ein halber Würfel frische Hefe
1 TL Kokosblütenzucker (normaler Zucker geht auch)
1 EL Rapsöl
1 TL Salz

Das Rezept ergibt ca. 8 Brötchen.

ZUM FRÜHSTÜCK KÖNNEN DIE BRÖTCHEN GENOSSEN WERDEN, WENN DER FERTIGE TEIG NACH DEM DURCHKNETEN VON HAND 30 MINUTEN RUHT UND ANSCHLIESSEND ÜBER NACHT IN DEN KÜHLSCHRANK WANDERT. AM NÄCHSTEN MORGEN DEN TEIG AUS DEM KÜHLSCHRANK NEHMEN UND BEI RAUMTEMPERATUR 45 MINUTEN GEHEN LASSEN, EHE DIE BRÖTCHEN GEFORMT UND GEBACKEN WERDEN. BEIDE VARIANTEN UNTERSCHEIDEN SICH GESCHMACKLICH NICHT. DIE BRÖTCHEN SCHMECKEN AUCH GEFROREN UND EINFACH WIEDER AUFGETAUT, AUFGEBACKEN UND SOGAR NACH 45 SEKUNDEN IN DER MIKROWELLE ERWÄRMT SO, ALS WÄREN SIE FRISCH GEBACKEN.

Zubereitung

200 g vom Weizenmehl abnehmen, mit der Trockenhefe und dem Zucker und schließlich mit der Buttermilch verrühren. Bei frischer Hefe wird diese zunächst im Joghurt-Wasser-Gemisch aufgelöst. Das restliche Mehl obenauf streuen und den Teig für 20 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt (zum Beispiel mit Frischhaltefolie oder einem Geschirrtuch) gehen lassen.
Die Kartoffeln mit einer Gabel fein quetschen und mit dem Rapsöl zum Hefeteig geben. Diesen in einer Küchenmaschine zunächst für zwei Minuten auf kleinster Stufe kneten, dann das Salz hinzugeben und weitere zwei Minuten auf der nächst höheren Stufe (bei meiner KitchenAid Stufe 2) kneten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte kippen und mit Mehl von Hand erst einmal kräftig durchkneten und dann zu einer Kugel formen. Der Teig sollte nun nicht mehr kleben. Weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Den Backofen auf 250 °C (Umluft) inklusive einer feuerfesten Schale auf dem Boden des Ofens vorheizen. Eine kleine Tasse mit kaltem Wasser bereitstellen. Das Backblech herausnehmen und mit Backpapier auslegen.
Den Teig nochmals durchkneten (ggf. wieder etwas Mehl verwenden, so dass der Teig weder an Arbeitsfläche noch an den Händen klebt) und anschließend ca. acht Brötchen abstechen (z. B. mit einer Teigkarte oder einem Messer). Rundschleifen und auf das Backblech setzen. Anschließend wird die Oberfläche mit Mehl bestäubt und nach Wunsch mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge eingeschnitten. Entfällt dieser letzte Schritt reißen die Brötchen unkontrolliert auf (was auch hübsch aussehen kann). Die Brötchen nun mit einem Küchenhandtuch abdecken und nochmals 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
Die Brötchen in den Ofen schieben und blitzschnell die Tasse Wasser in die feuerfeste Schale kippen und den Ofen schließen – Vorsicht, Verbrühungsgefahr!
Die Brötchen für ca. 13 Minuten backen. Der Klopftest verrät, ob die Brötchen nach dieser Zeit fertig sind (beim Klopfen auf den Brötchenboden muss dieser sich hohl anhören).
Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

DAS BLOG KOCHTOPF

Zorra ist Bloggerin der ersten Stunde. Sie bloggt seit 2003 und seit 2004 ist sie mit 1x umrühren bitte aka kochtopf kulinarisch in der Blogosphäre unterwegs. Der „kochtopf“ ist ursprünglich als Gemeinschaftsblog gestartet, mit der Zeit wurde er aber immer mehr zu Zorras Baby, mit dem sie vor zwei Jahren auch auf eine eigene Domain gezogen ist. Zorras Blog ist bekannt für unkomplizierte, bodenständige Rezepte. Außerdem laden monatliche Blog-Events zum Mitbloggen oder einfach nur zum Nachkochen der eingereichten Rezepte ein. Zorras Passion gehört unter anderem dem Brotbacken, sie organisiert den jährlichen World Bread Day, bei dem jeweils Hunderte von Bloggern aus der ganzen Welt mitmachen. Dann gibt es noch den monatlichen Bread Baking Day und den kulinarischen Adventskalender, den sie seit 2005 zu jeder Adventszeit organisiert. Im kochtopf wird es nie langweilig! Zorra beschäftigt sich gerne mit den Neuheiten aus der Food-Welt und probiert überhaupt gerne Neues aus. In den vergangenen 10 Jahren hat Zorra viele leckere Rezepte verbloggt und die Ideen gehen ihr auch nach dieser langen Zeit nicht aus. Im kochtopf vorbeischauen lohnt sich also immer!

BROT MIT RAPSÖL

Zutaten
150 g nicht zu fester Sauerteig
450 g Weizenmehl
50 g Roggenvollkornmehl
3 g Frischhefe
30 g Rapsöl
300 g Wasser
12 g Salz

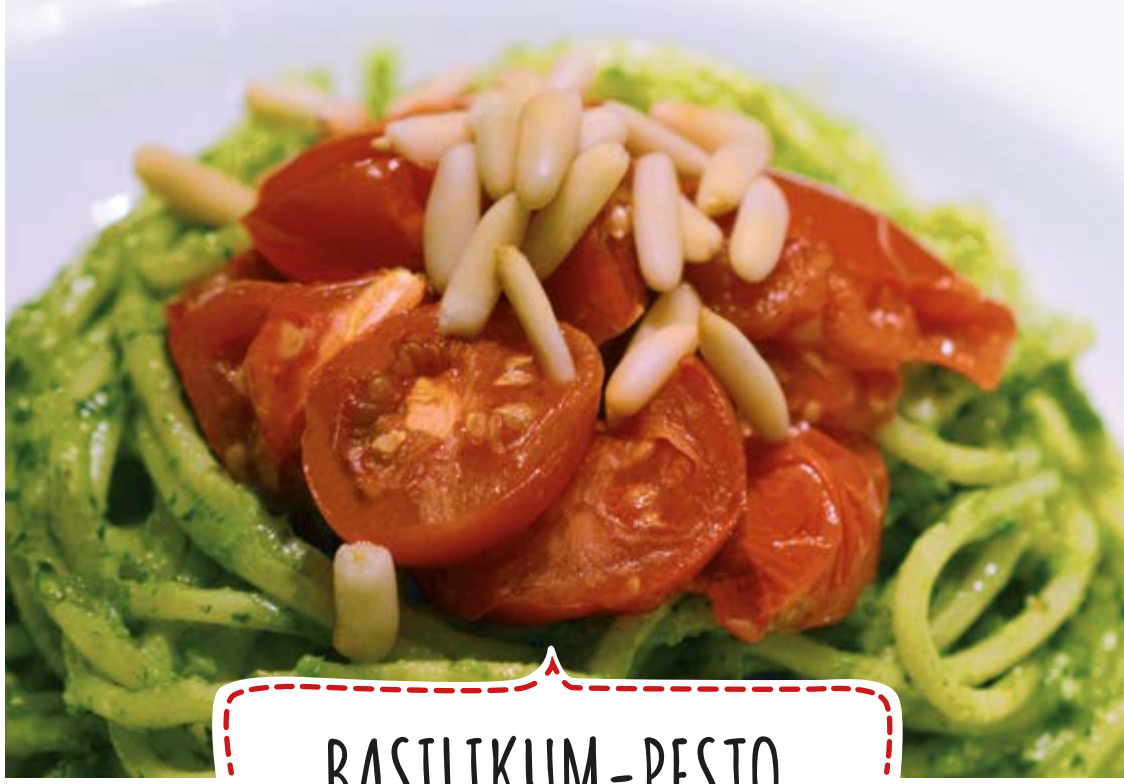
Reicht für: 1 Laib

Zubereitung
Alle Zutaten außer Salz in die Schüssel der Küchenmaschine geben und den Teig 4 Minuten auf kleinster Stufe kneten.
Salz zum Teig geben und 5 Minuten auf Stufe 1 oder 2 fertig kneten.
Teig zugedeckt 90 Minuten gehen lassen, dabei 2 mal nach je 30 Minuten falten.
Teig zu einem länglichen Brot formen und im Gärkörbchen mit Schluss nach oben 1 Stunde gehen lassen.
Brot in den kalten Ofen schieben, einschneiden und mit Programm Weißbrot (Ofen-AEG ProCombi Sous Vide) backen. In anderen Öfen klassisch den Ofen auf 200 °C aufheizen und das Brot 45–50 Minuten backen.

DAS BLOG KÜCHENJUNGE

kuechenjunge.com

Mit meinem ersten Blog bin ich 2006 online gegangen. Essen und Trinken hatte schon immer einen hohen Stellenwert in meinem Leben, von meinen Eltern habe ich gelernt, wie wichtig und schön es ist gemeinsam am Tisch zu sitzen, und so habe ich begonnen, ein wenig darüber zu „bloggen“. Damals war ich noch Azubi, heute leite ich die Web-Abteilung unserer Agentur. Nebenbei koche ich jeden Mittag, gemeinsam mit unseren Azubis für die ganze Agentur-Mannschaft von über 20 Menschen. Kochen ist für mich Entspannung, kaum etwas kann mich hier aus der Ruhe bringen – egal was gekocht werden soll, egal für wie viele Leute. In meinem Foodblog kann ich gleich mehrere meiner Hobbys ausleben: Ich koche leidenschaftlich gerne und gefühlt schon eine Ewigkeit, ich fotografiere gerne und bin Programmierer für Internetseiten. Das Allerschönste für mich ist aber die Tatsache, dass ich über das Bloggen unglaublich viele Menschen kennenlernen darf! Viele sind ebenso verrückt wie ich und ich kann mich stundenlang mit Ihnen austauschen und auch an diesem Austausch wachsen. Das ist überhaupt sehr wichtig, das Wachsen. Ständig versuche ich mich weiter zu entwickeln, arbeite mich in neue kulinarische Themenfelder ein, probiere alles aus, was sich mir bietet. Die Ergebnisse erstaunen mich manchmal selbst, bringen mich aber immer weiter.
Mein Motto ist: Wer sich an meinem Tisch niederlässt, steht satt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht wieder auf (und kommt immer gerne wieder).



BASILIKUM-PESTO

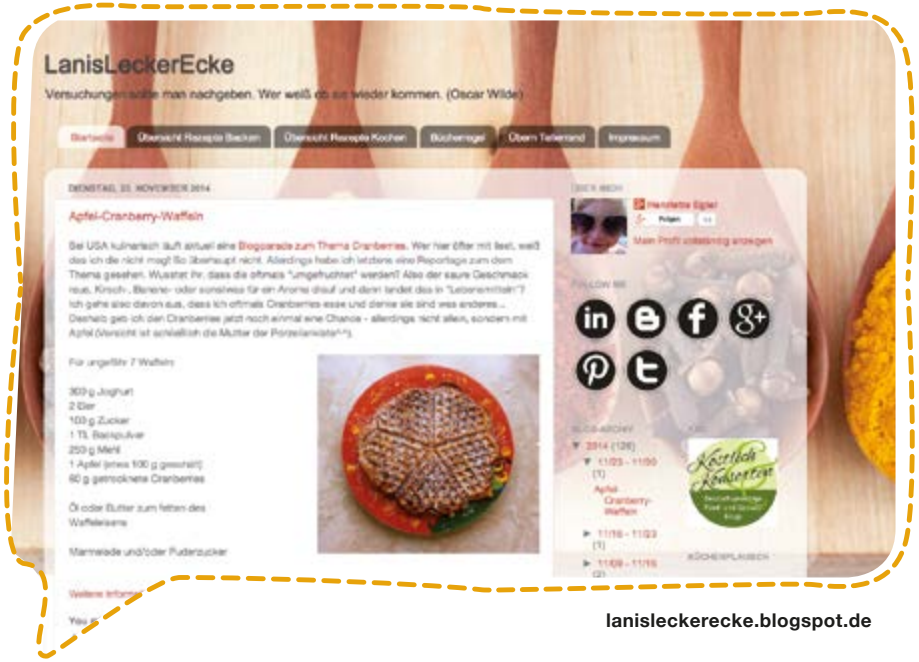
MIT RAPSÖL UND ZUCKERSÜßEN COCKTAILTOMATEN

Zubereitung:
Cocktailtomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Nun mit Rapsöl beträufeln, mit Puderzucker bestäuben und mit ein wenig Fleur de Sel bestreuen. Im Backofen im höchsten Einschub unter dem Grill bräunen.
Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, Parmesan reiben, Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocknen und klein schneiden.
Dann drei Viertel der Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch, Zitronensaft und Parmesan pürieren und ggf., wenn die Masse zu dick ist, noch ein wenig mehr Öl dazugeben. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti al dente kochen.
Nudeln abgießen und direkt mit dem Pesto mischen. Spaghetti auf einen Teller geben und die Tomaten darüber verteilen. Zum Schluss noch mit ein wenig Pinienkernen dekorieren.

Zutaten für das Pesto:
3 Bund frisches Basilikum
100 g Pinienkerne
Saft einer halben Zitrone
75 g Parmesan
2 Zehen Knoblauch
100 ml Rapsöl
500 g Spaghetti

Zutaten für die Tomaten:
ca. 600 g Cocktailtomaten
Puderzucker
Rapsöl
Fleur de Sel

DAS BLOG LANISLECKERECKE



lanisleckerecke.blogspot.de

Hi, ich bin Jette, 29 Jahre jung und lebe mit meiner Familie, bestehend aus meinem Freund, mir und unseren Kindern (Baujahr 2011 und 2014), im schönen Harzvorland.
Ich bin durch und durch ein Familienmensch, weshalb ich es sehr genieße, wenn sich am Abend auch die weitere Verwandtschaft zum gemeinsamen Essen bei uns einfindet.

Ich liebe die deutsche Küche, bin aber auch sehr experimentierfreudig und unternehme regelmäßig kulinarische Ausflüge in verschiedenste Länderküchen z. B. Italien, China und Indien. Ebenso hat es mir die vegetarische/vegane Küche angetan, von der ich mich aber nicht ausschließlich ernähre. Überhaupt probiere ich gern neue Sachen aus, die dann von meiner Familie verkostet werden (müssen).

Um nicht den Überblick zu verlieren und abwechslungsreich zu bleiben, blogge ich seit knapp 2 Jahren auf LanisLeckerEcke über das Kochen und Backen. Dort könnt ihr, neben den Rezepten und Zubereitungsanweisungen, auch die ein oder andere Andekdote nachlesen, denn natürlich gelingt auch mir nicht alles auf Anhieb. Also schaut doch mal auf meinem Blog vorbei – ich freu mich über neue Leser.

GEMÜSEMUFFINS

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Gemüsewürfel anbraten. Den Deckel drauf legen und etwa 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur dünsten.

Zwischenzeitlich das Ei aufschlagen, das Öl nach und nach zugeben. Dann den Joghurt unterrühren (hier kann alternativ auch ein magerer Joghurt verwendet werden!). Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron vermengen und zur Öl-Joghurt-Ei-Mischung geben. Abschließend das gedünstete Gemüse vorsichtig unterheben.

Eine Muffinform fetten oder mit Förmchen auslegen. Den Teig in die Mulden geben und dann im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 25–30 Minuten backen.

Das Gemüse für die Muffins kann beliebig ausgetauscht werden. Ich hatte Kohlrabi, Möhren, Porree, Wurzelpetersilie und Mairübchen drin. Bei weichem Gemüse wie z. B. Paprika, Mais und Erbsen fällt das Andünsten übrigens weg, sie können direkt in den Teig gegeben werden.

Diese Muffins schmecken übrigens warm und kalt sehr gut.

Für 16 Muffins:
600 g Gemüse (z. B. Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi...)
250 g Mehl
0,5 TL Salz
nach Geschmack Pfeffer
2,5 TL Backpulver
0,5 TL Natron
1 Ei
125 ml Rapsöl
300 g griechischer Joghurt
nach Belieben Paprika & Kräuter

HACK-WIRSING-KUCHEN

DAS BLOG LANISIECKERECKE

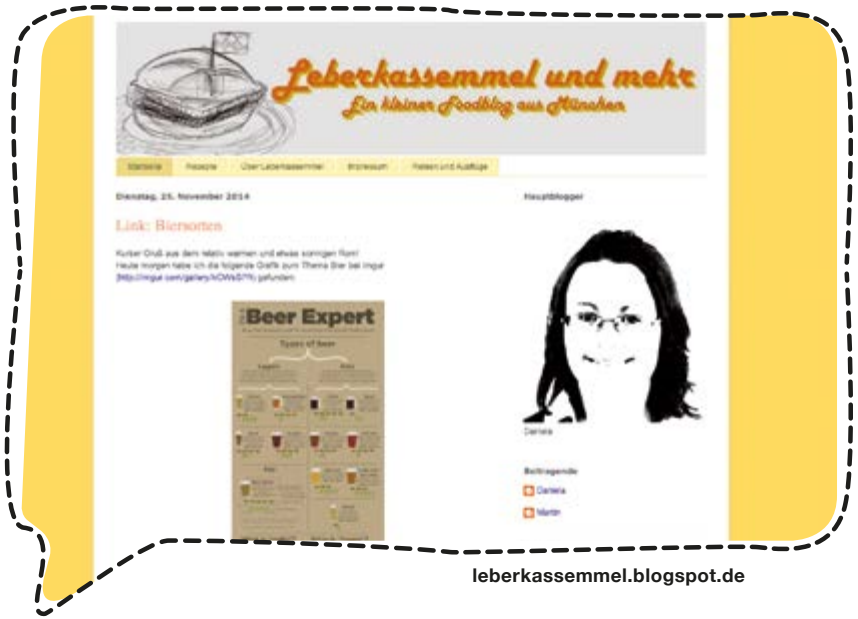
Für 4 Portionen:
250 g Mehl
10 g frische Hefe
120 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl
ein Viertel Kopf Wirsing
1 Zwiebel
500 g Hack
4 gekochte Kartoffeln
Salz & Pfeffer
2 Eier
200 g Schmand
100 g Gouda (gerieben)

Die Hefe mit dem Wasser verrühren. Mehl, Salz, Öl und Hefemischung zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebel schälen und würfeln, den Wirsing entstrunken, die äußeren Blätter wegwerfen, den Rest klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Dann die Zwiebel und den Wirsing dazugeben und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken! Die Kartoffeln würfeln und mit der Hack-Wirsing-Masse vermischen.

Den Teig ausrollen und in eine gefettete Tarte- oder Pizzaform geben. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Eier mit dem Schmand verrühren. Zuerst die Hack-Wirsing-Masse einfüllen, danach die Eier-Schmand-Mischung darüber gießen. Abschließend den Käse drüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 20–25 Minuten backen.

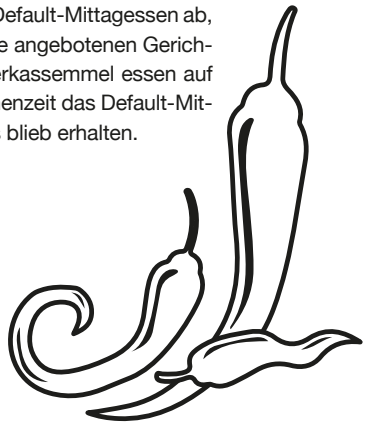
DAS BLOG LEBERKASSEMMEL UND MEHR



leberkassemmel.blogspot.de

Leberkassemmel und mehr ist ein kleiner Foodblog aus München, der regelmäßig Alltägliches zum Thema Essen berichtet. So sind tendenziell eher einfache Gerichte, Restaurantbesuche und kleinere Berichte zu lesen. Hauptsächlich wird in der kleinen Küche mitten in München gekocht, von vegetarischen Aufläufen, über Braten bis hin zu internationalen Gerichten ist alles möglich. Zwischendurch können auch Backrezepte, Desserts und Tipps zum Einmachen sowie seit neuestem die Vorstellung verschiedener Biersorten (Stichwort Craft Beer) zu lesen sein. Ferner werden weitere Informationen, beispielsweise Links und Buchvorstellungen, bereitgestellt.

Die Bloggerin ist eine junge Informatikerin namens Daniela, die leidenschaftlich gerne isst. Wenn sie nicht bekocht wird, z. B. in einem Restaurant, muss sie wohl oder übel selbst zum Kochlöffel greifen. Der Name des Blogs leitet sich vom ursprünglichen Default-Mittagessen ab, welches genau dann zum Einsatz kam, wenn die angebotenen Gerichte nicht ansprechend waren. Da allein nur Leberkassemmel essen auf Dauer auch langweilig wird, wurde in der Zwischenzeit das Default-Mittagessen gewechselt, aber der Name des Blogs blieb erhalten.



CHILI-ÖL

Zutaten für eine 200 ml Flasche:
knapp 200 ml Rapsöl
1 oder mehrere Chilischoten
(ich entschied mich für 1 Habanero-Schote)
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 kleinen Rosmarinzweig
etwas Pfeffer (hier verwendete ich Orangenpfeffer)
Prise Meersalz
0,5 TL Koriander
1 Messerspitze Kreuzkümmel

Chili, Knoblauchzehe und den Ingwer fein hacken. Anschließend die Zutaten in etwas Rapsöl anbraten und mit Rosmarinzweig, Pfeffer, Salz, Koriander und Kreuzkümmel würzen. Das Ganze gut durcherhitzen. Dies ist insbesondere wichtig, da Knoblauch leicht gären kann. Das restliche Öl hinzufügen und die Mischung abkühlen lassen. Nun das Öl in die vorbereitete, saubere Flasche abfüllen. Wer empfindlicher ist, kann die Kleinteile nach 2–3 Stunden heraussieben. Ich werde sicherlich 3 Wochen, wenn nicht sogar länger, warten, damit das Öl schön scharf ist. Etwas aufpassen muss man bei frischen Zutaten, da diese an der Oberfläche leicht zu schimmeln anfangen. Ich verwende Chili-Öl beispielsweise auf Pizzen, bei Pasta und auch Salaten.

lecker-mit-gerim.blogspot.de

DAS BLOG LECKER MIT GERI

Ich habe meinen Blog **„Lecker mit Geri“** (http://lecker-mit-gerim.blogspot.de/) im Januar 2013 eröffnet, weil Kochen und Backen meine Leidenschaften sind. Auf diese Idee bin ich gekommen, weil ich meine Lieblingsrezepte zum einen an einem zentralen Ort haben möchte und zum anderen auch, dass die Rezepte vielleicht auch andere Leute inspirieren, sie nachzukochen.
Ständig bin ich auf der Suche nach interessanten und internationalen Haupt-, Vor- und Nachspeisen.
Alle Rezepte, die ich hier präsentiere, wurden von mir schon einmal selbst gekocht und von der Familie gegessen und gelobt. Gerichte, die nicht „ankamen“ wurden auch nicht im Blog gepostet. Meistens sind es schnelle, unkomplizierte Rezepte für jeden Haushalt. Die Rezepte reichen von der deftigen Hausmannskost bis hin zur vegetarischen und veganen Küche.
Die Fotos wurden von mir selbst aufgenommen. Ich hoffe, dass ich damit auch euren Geschmack treffe und wünsche euch viel Spaß beim Kochen und gutes Gelingen.
Denkt daran, die wichtigsten Zutaten sind:

* 1 EL FREUDE
1 TASSE LEIDENSCHAFT
1 TASSE LIEBE

Wenn ihr euch das zu Herzen nehmt, wird euch jedes Rezept gelingen.
Ich würde mich freuen, wenn ihr ab und zu bei mir im Blog vorbei kommen und euch von meiner Seite inspirieren lassen würdet.

Zutaten:	**Zubereitung:**
Für den Teig:	Die Eier mit dem Zucker so lange schlagen, bis die Masse luftig wird und sich weiß-gelblich verfärbt. Dann Joghurt, Salz und das Rapsöl nach und nach hineingießen, währenddessen weiter rühren und cremig rühren.
3 Stck. Eier	
150 g Naturjoghurt	
200 g Rapsöl	
220 g Zucker	
250 g Mehl	Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und sieben, danach die gemahlenen Mandeln dazugeben und Mehlmischung untermischen. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und glatt streichen. Die Mandelblättchen darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 165 °C etwa 35 Minuten backen. Den Honig in einem Topf erhitzen (am einfachsten geht es für ein paar Sekunden in der Mikrowelle) und über den noch heißen Kuchen gießen. Zum Auskühlen in der Backform lassen (sonst läuft der noch warme Honig auf die Unterlage) und dann genießen. Viel Spaß beim Nachbacken!
100 g gemahlene Mandeln	
1 Pck. Backpulver	
1 Prise Salz	
Zum Bestreuen:	
100 g Mandelblättchen	
Zum Übergießen:	
5 EL Honig	
Für die Form:	
Fett und Mehl	

PIKANTER ZWETSCHGENKUCHEN

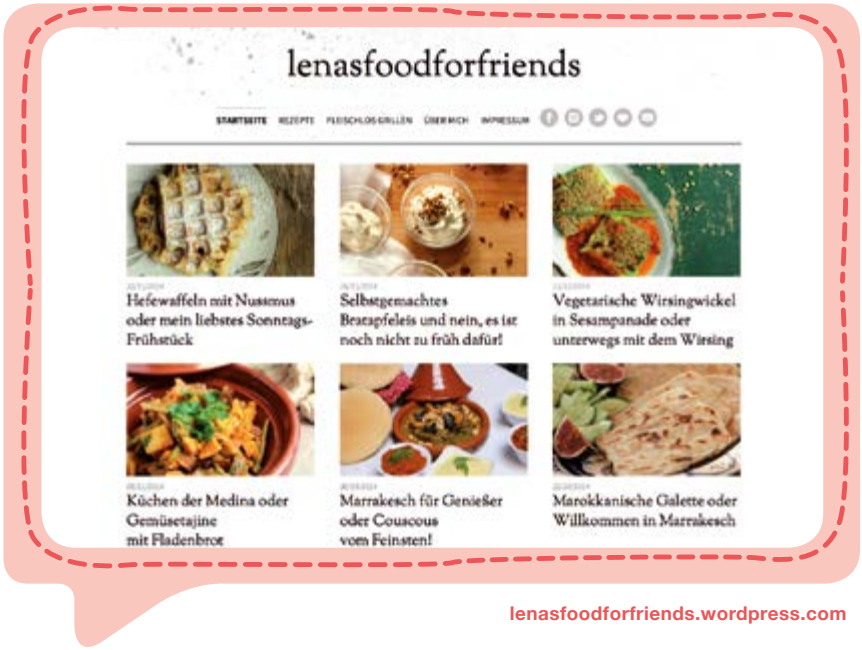
Zutaten:

250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
150 g geräucherte Wurst oder Räuchertofu
80 g Pistazien oder Wasabi-Nüsse
100 g reife Zwetschgen oder Pflaumen
4 Stck. Eier
100 ml Milch
50 g Joghurt
150 ml Rapsöl
1 TL Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwetschgen oder Pflaumen waschen, entkernen, und in kleinere Stücke schneiden. Die Nüsse grob hacken.
Die geräucherte Wurst oder den Räuchertofu klein würfeln. Das Mehl mit Backpulver vermischen, sieben, danach Nüsse, Wurstwürfel, und Zwetschgenstücke untermischen.

Die Eier schaumig schlagen. Dann Joghurt, Milch und zuletzt das Öl nach und nach hineingießen, währenddessen weiter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mehlmischung mit der Eiermasse vermischen und in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. (Stäbchprobe!) Abkühlen lassen und mit Butter oder passierter Avocado zusammen genießen!
Lasst es euch schmecken!



lenasfoodforfriends.wordpress.com

DAS BLOG LENASFOODFORFRIENDS

HINTER JEDEM REZEPT STECKEN GESCHICHTEN

Essen macht glücklich, besonders, wenn man es mit Freunden teilt. Daher auch der Name meines Blogs: **lenasfoodforfriends**. Diese wunderbaren Freunde sind immer wieder bereit, meine Kreationen zu probieren, mein Gebäck in sich reinzustopfen und haben mich zu diesem Blog inspiriert. Ich liebe vegetarische Nudelgerichte, Urlaubsessen und Leckeres vom Grill. Bei mir findet ihr saisonale Feierabendgerichte, leckere Kuchen und #pastaforingeborg. Ich freue mich über jeden, der vorbeischaut oder mir schreibt.

ASIATISCHER WIRSINGSALAT

MIT APFEL

Zubereitung

Für zwei Personen:
ca. 200–250 g Wirsing
(gerne Reste von einem großen Kopf, der meistens 1 kg wiegt)
1 säuerlicher Apfel
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel

Zwiebel fein hacken und ein paar Minuten in Olivenöl andünsten. Wirsing gut waschen, sehr gut schleudern oder abtropfen lassen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten scharf anbraten, so dass er einige Röstaromen entwickelt. Sollte sich Flüssigkeit in der Pfanne bilden, diese unbedingt abgießen.

Dressing:
Saft einer halben Zitrone
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Honig oder Agavendicksaft
2 TL Sojasoße, z. B. Shoyu
(die ist schön mild)
1 TL feiner Weißweinessig
oder – wenn ihr habt – Reisessig
1 TL Sesamöl
2-3 TL Rapsöl
1 TL Sesam, im Mörser leicht zerstoßen
1 Messerspitze gemahlener Koriander
Salz
schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in ein kleines Schraubglas füllen und gut schütteln, bis der Honig sich aufgelöst hat. Wirsing auf zwei Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Apfel waschen und in hauchfeine Spalten schneiden. Mit einigen frischen Sesamkörnen bestreuen.
Das Dressing passt auch wunderbar zu anderen Salaten, beispielsweise Krautsalaten oder asiatischen Glasnudelsalaten.
Wer den Salat zu einem Hauptgericht machen will, serviert dazu beispielsweise ein mariniertes Stück Lachs oder ein leckeres Stück Ciabatta mit geräuchertem Fisch.

DAS BLOG MAGENTRATZERL

magentratzerl.com

“Magentratzerl” ist ein bayerischer Begriff; die passende Übersetzung ins Hochdeutsche ist wohl “Gaumenkitzler”. Ich serviere aber nicht nur bayerisches Essen – es geht quer über den Erdball. Von Bayern in die Welt.
Ich esse und koche einfach leidenschaftlich gerne. Angefangen hat das alles schon in meiner Kindheit – zu Hause wurde frisch gekocht und dabei kamen immer Produkte aus dem eigenen Garten zum Einsatz. Ganz früher durfte ich auch meiner Großmutter beim Kochen über die Schulter schauen, die das Essen noch auf einem altmodischen Holzofen zubereitete – alles andere war ihr zu modern. Später in der Studentinnenzeit schaute ich in internationale Kochtöpfe – und eine große Neugierde auf die Küchen anderer Länder ist mir bis heute geblieben.
Wenn ich einen Schwerpunkt setzen müsste, dann läge er wohl im mediterranen Bereich (nicht umsonst habe ich ein griechisches Sprichwort als Slogan gewählt) mit Ausflügen in den Nahen und Fernen Osten und nach Indien. Bei mir gibt es viel Vegetarisches zu essen und relativ wenig Fleisch oder Fisch. Nicht aus Prinzip, sondern weil ich vegetarisches Essen interessanter finde. Das Backen von Brot und Brötchen gehört auch noch zu meinen Leidenschaften.
Mit dem Kochen und Bloggen kam auch das große Interesse an Kochbüchern auf – und so findet man bei mir regelmäßig fundierte Rezensionen.

* DIESE KARTOFFELECKEN PASSEN GUT ZU ALLEM MÖGLICHEN; ICH SERVIERE SIE GERNE STATT POMMES FRITES. MIT DER MAYONNAISE, DIE ICH MIT LIMETTE UND SICHUAN-PFEFFER AUFGEMOTZT HABE, SIND SIE EIN NETTER SNACK FÜR SICH. ICH KOCHE DIE KARTOFFELN EIN WENIG VOR, SIE BRAUCHEN DANN NICHT SO VIEL ZEIT IM OFEN UND ICH BILDE MIR EIN, DASS DIE KONSISTENZ DANN AUCH BESSER IST.

POTATO-WEDGES

MIT LIMETTEN-MAYO

Das Rezept reicht für 4.

Für die Kartoffeln:
1 kg Kartoffeln
(ich nehme in diesem Fall gerne vorwiegend festkochende)
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
1 Zehe Knoblauch, 1 Lorbeerblatt

Für die Mayonnaise:
2 Eigelb
1 TL Senf, mittelscharf
1 Limette, Saft und Schalenabrieb
250 ml Rapsöl
Salz
0,5 - 1 TL Sichuan-Pfeffer, geröstet und im Mörser zerstoßen

Die Zutaten für die Mayonnaise rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit alle Zimmertemperatur annehmen können. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs in Spalten schneiden. Knoblauchzehe schälen und andrücken. Kartoffelspalten in einem Topf mit Wasser bedecken, etwas Salz, das Lorbeerblatt und die Knoblauchzehe zugeben. Alles zum Kochen bringen und ca. 5 min kochen lassen, dann das Wasser abgießen. Die Kartoffelspalten im Topf mit dem Öl vermischen, salzen und pfeffern und dann auf dem Backblech verteilen. Es wäre gut, wenn sie da in einer Schicht liegen und sich nicht berühren. Blech in den heißen Ofen schieben und die Kartoffeln in ca. 45 Min. backen. Sie sollen goldbraun und knusprig werden und sich ein wenig aufblähen.

Inzwischen ist genügend Zeit für die Mayonnaise. Dafür die Eigelbe in einen Rührbecher geben und mit Senf und 2 EL Limettensaft verquirlen. Ich schlage Mayonnaise immer mit dem Handrührgerät auf. Dazu das Rapsöl unter ständigem Rühren erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl einarbeiten, bis die Mayonnaise eine feste Konsistenz bekommt. Abrieb von ca. einer halben Limette in die Mayonnaise geben und alles mit Salz abschmecken, dann den Sichuan-Pfeffer einrühren. Die fertig gebackenen Kartoffeln mit der Mayonnaise servieren.

multikulinarisch.es

DAS BLOG MULTIKULINARISCHES

multikulinarisches ist eine Wanderung ins Ungewisse. Ende 2008 begonnen, diente der Blog in erster Linie dazu, auf der digitalen Bildfläche zu bleiben und die in Kochbüchern und Blogs abgeschauten Rezepte mehr oder weniger erfolgreich nachzukochen.
Mittlerweile hat sich der Schwerpunkt in Küche und Blog in die experimentelle Ecke verschoben. Gekocht wird, was Imagination, Vorrats- und Kühlschrank, aber auch die Natur, hergeben. Geschmacklich und technisch funktionierende Ergebnisse schaffen es in den Blog, während kulinarische Katastrophen stillschweigend unter den Tisch fallen gelassen werden.
Neben der heimischen Kochtopf-Schau interessiert aber schon immer auch der Blick über den eigenen Tellerrand hinaus. Wer hat was auf der Pfanne? Das Augenmerk liegt dort, wo das Herz der Autorin wohnt, in Berlin. Spannende Menschen, Projekte, Manufakturen und Läden der Hauptstadt werden im Blog vorgestellt und Letztere auch im kulinarischen Stadtplan Berlin Food Info gebündelt.
Der Blick in den eigenen Topf und in fremde Pfannen wird durch Wissenswertes rund um essbare Wildpflanzen (PflückStück), kochend heiße Berichterstattung aus erster Hand (Eingerührt) und durch kulinarische Kunst (ShowBiss) ergänzt. Guten Appetit!

SPAHETTI BOVISTA

SPAGHETTI MIT EINER ESTRAGON-TOMATEN-SCHMELZE
UND IN RAPSKERNÖL FRITTIERTEM WEIßEN BOVIST

Zutaten (für 2 Personen):
eine halbe Packung Spaghetti
2 Hasenboviste
(Durchmesser ca. 10 cm
oder andere essbare Bovist-Art;
alternativ 2 getrocknete Waldpilze)
4 Frühlingszwiebeln
3 große Tomaten (oder 4 kleine)
10 g Mandelplättchen
2 EL frische Estragonblätter
(nach Geschmack)
0,25 l Rapskernöl (kaltgepresst)
ein halber TL Zitronensaft
(frisch gepresst)
Prise Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)

Zubereitung:
Von den Bovisten die Haut abziehen und die Pilze anschließend mit der groben Reibe raspeln. Das Rapskernöl in einem flachen Topf erhitzen. Wenn es heiß ist, portionsweise die Bovist-Späne frittieren, bis sie eine goldgelbe bis hellbraune Färbung annehmen. Die Bovist-Späne auf Küchenpapier trocken und knusprig werden lassen.

Das Öl aus dem Topf etwa 3 mm hoch in eine trockene Pfanne geben. Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden und im Öl ca. 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Tomaten achteln und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten zusammen mit dem Estragon (nicht gehackt) zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Salz und Zucker zugeben. Das Ganze 8 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Spaghetti aufsetzen und al dente garen.

Wenn die Tomatenstückchen weich sind, die Mandelplättchen (und ggf. getrockneten Waldpilz, falls keine Bovistflocken vorhanden sind) einrühren. Zwei weitere Minuten köcheln. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und ggf. nachsalzen. Spaghetti und Tomaten-Sößchen auftun und Bovist-Brösel darüber streuen.

KÜRBIS-PÜREE

MIT EI UND PUTE

DAS BLOG MULTIKULINARISCHES

Zutaten (für 3 Personen als Vorspeise oder 2 Personen als Hauptspeise):

ein halber großer Hokkaido-Kürbis
oder 1 kleiner
ca. 40 ml Rapsöl (kaltgepresst)
1,5 EL Bayerischer Senf
2 EL Whisky (Bourbon)
1 TL weißer Malabar-Pfeffer (ganz)
6 Blätter chin. Koriander + 2 für Deko
(alternativ 4 + 1 Stängel Koriandergrün)
1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
3 Eier
2 Puten-Steaks (optional)
Meersalz

MIT RAPSÖL IM OFEN GEBACKENER KÜRBIS WIRD PÜRIERT, PIKANT GEWÜRZT UND IM FÖRMCHEN MIT EI GETOPPT. *

Zubereitung:

Die Kürbishälfte(n) mit einem Esslöffel von Kernen und Stroh befreien, anschließend von beiden Seiten mit Rapsöl einpinseln und mit der flachen Seite nach unten in eine Reine setzen. Den Kürbis im unteren Drittel des Backofens bei 220 °C etwa 30 bis 40 Minuten garen, bis er butterweich ist (zum Testen mit einer Gabel anstechen) und beginnt, sich an der Oberfläche etwas zu bräunen. Vorsicht beim Öffnen des Backofens! Vorher Hitze abschalten, denn das Öl spritzt.

Den Koriander fein hacken. Einen knappen Esslöffel voll zum Garnieren zur Seite legen. Den weißen Malabar-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Den Kürbis etwas abkühlen lassen und anschließend in eine große stabile Schüssel geben. 2 Esslöffel Rapsöl, 1 gestrichenen Esslöffel Bayerischen Senf, 2 EL Whisky und Meersalz zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zermusen. Das Püree mit Malabar-Pfeffer, dem Zitronensaft und Koriandergrün vermischen und (ggf. mit zusätzlichem Whisky, Rapsöl und/oder Zitronensaft) abschmecken.

3 Förmchen mit Rapsöl einpinseln. Drei Viertel hoch das Kürbispüree einfüllen. Dabei die Masse am Rand hochziehen und in der Mitte eine Mulde bilden. Jeweils ein Ei aufschlagen und in die Mulde geben. Die Förmchen zurück in den Backofen geben und bei 220 °C stocken lassen (ca. 10 Minuten).

In der Zwischenzeit die Putensteaks hauchzart mit bayerischem Senf bepinseln, salzen und pfeffern und in Rapsöl braten. Abschließend etwas Zitronensaft über die Steaks träufeln. Vor dem Servieren der Kürbis-Förmchen den restlichen Koriander und eine Prise Meersalz auf's Ei streuen.

nesrinskueche.com

Nesrin`s Küche
Hier im Blog dreht sich nicht alles nur um die Türkische Küche, aber sehr oft koche ich türkisch. Hier wollte ich nun zeigen, dass wir eigentlich nicht nur Kebap und Baklava essen, und im Alltag eigentlich kaum.

Mein Rezept für 3-4 Personen
500 g Miesmuscheln
eine halbe Zitrone
Salz
200 g Reis
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl

Miesmuscheln in leicht salzigem Zitronenwasser zum Kochen bringen. Hitze etwas reduzieren und ca. 5–6 Minuten kochen. Inzwischen den Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Rapsöl erhitzen und Zwiebelstücken darin 1–2 Minuten leicht andünsten. Reis abtropfen lassen, in die Pfanne geben, rühren und 1 Minute unter Rühren anbraten. Muscheln abtropfen lassen und zum Reis geben. 400 ml kochendes Wasser zugießen. Etwas Salz und Pfeffer zugeben, rühren. Zum Kochen bringen, dann unter reduzierter Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufnimmt. Den Herd ausschalten. Muschel-Pilaw ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren.

DAS BLOG NESRIN'S KÜCHE

MUSCHEL-PILAW
NACH ÄGÄISCHER ART

DAS BLOG OBERS TRIFFT SAHNE

oberstrifftsahne.com

Petra Hermann, Designerin aus Weimar im schönen Thüringen, bloggt seit 2011. Die Liebe zur Küche des Nachbarlandes und die anfängliche Mitarbeit von zwei kochbegeisterten Wienerinnen, ergab den Namen des Blogs. Inzwischen trifft Obers Sahne nicht mehr so oft und Ausflüge gibt es in viele Regionen und Länder. Aber die vielen österreichischen Rezepte sind geblieben und auch das Lexikon der Begriffe Deutschland – Österreich.
Wichtig sind die unwichtigen Geschichten um Essen, kochen und genießen geworden, die natürlich (fast) immer mit Essbarem verbunden sind und den Spaß am Kochen und Backen vermitteln sollen.
Anliegen des Blogs ist es, zum Selberkochen anzuregen. Zutaten saisonbedingt und möglichst regional einkaufen, alles verarbeiten und im Ergebnis mit der Familie zusammen an einem Tisch sitzen und die täglichen Mahlzeiten wieder zum familiären Lebensmittelpunkt werden lassen. Neugierig machen und den Mut weitergeben, mal etwas auszuprobieren.
Und über Lebensmittel mal nachzudenken, da es das Mittel zur gesunden Lebensführung ist, welches wir alle jeden Tag beeinflussen können. Ausgewogene Ernährung und alles in Maßen genießen.

GRÖSTL VOM HERBSTGEMÜSE

MIT GEBRATENEM HAFER

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Die Haferkörner werden in Wasser 24 Stunden eingeweicht und dann lässt du sie sehr gut abtropfen. In einer Pfanne erhitzt du etwas von dem Rapsöl und brätst die Körner heiß an. Wenn sie anfangen zu „poppen“ sind sie gut. Du nimmst sie aus der Pfanne und stellst sie warm.

In der gleichen Pfanne ergänzt du nochmals etwas Rapsöl und brätst darin klein gewürfeltes Gemüse. Ich denke mal, dass alles passt was du gerade so zu Hause hast. Bei mir waren vorhanden: Weißkraut, Karotten, Lauch, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Sellerie und ein Steinpilz. Das alles schneidest du in kleine, möglichst gleich große Stücke. Nicht zu lange braten, damit alles noch schön knackig ist. Kurz vor Schluss habe ich den im Garten immer noch schön sprießenden Majoran dazu gegeben. Dazu würde ich unbedingt raten, das war toll. Sicher passt auch Petersilie oder Oregano. Versuch doch mal, was dir schmeckt.

Ist das Gemüse fertig, kommt es auf den Teller und dann oben drauf der gebratene Hafer. Das war mein Mittagssnack heute. Gemüseenergie vom Feinsten. Ich galoppiere dann jetzt nochmal ne Runde.....

DAS BLOG PROSTMAHLZEIT

turbohausfrau.blogspot.co.at

Mein Blog besteht seit 2010 und ist durch Zufall „passiert“: Immer wieder fragten Freunde nach Rezepten von Gerichten, die sie bei mir gegessen hatten. Einmal meinte eine Freundin: „Geh, mach doch ein Blog, dann kann ich den Link einer Kollegin weitergeben.“ Und ich hatte absolut keine Ahnung, was ein Blog sein sollte. Entsprechend schauen meine alten Einträge aus: keine Fotos, nur Rezepte. Die dürfen aber so stehen bleiben, weil es sind wirklich gute Rezepte. So sehr ich mich über die mittlerweile zahlreiche Leserschaft freue, am Ende des Tages mache ich das alles für mich. Der Blog wird auch immer persönlicher und auch wenn ich es nicht wollte, so passiert es doch, dass Etliches aus meinem Privatleben auf den Blog wandert. Ich berichte über Lokale, in denen ich essen war, über essensmäßige Urlaubserlebnisse und Kochbücher, an denen ich Freude hatte. Auch wenn ich Kochbücher oder sonst etwas von Firmen zur Verfügung gestellt bekomme, so ist es doch meine Meinung, die man auf „Prostmahlzeit“ findet und keine geschönte Sache.
Den Ehrentitel „Turbohausfrau“ bekam ich von einer Bekannten verpasst, die immer wieder staunt, was ich alles neben meinem Beruf noch zeitmäßig so unterbringe in meinem Leben. Und es stimmt sicher, dass mir auch nicht langweilig werden würde, wenn ich auf einmal nicht mehr bloggen sollte. Aber es macht auch nach vier Jahren noch Spaß, also besteht keine Gefahr, dass es mein Blog auf einmal nicht mehr gibt.

MOHN-ZWETSCHKEN-STRUDEL

Für den Teig:
200 g Mehl
(Weizen Allzweckmehl) + etwas mehr zum Ausrollen vom Teig
125 g Wasser
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl +
1 TL zum Bestreichen
(Ersatzweise fertige Strudelblätter)

Für die Fülle:
¾ kg Zwetschken
300 g Mohn, gemahlen oder besser gequetscht
⅛ l Milch
70 g Kristallzucker
1 EL Mohnöl
1 EL Honig
1 EL Vanillezucker
1 EL Rum
Schale einer halben Zitrone, abgerieben
1 TL Zimt
1 Prise Salz

100 g zerlassene Butter
zum Bestreichen
Staubzucker zum Bestreuen

Die Zutaten für den Teig händisch gut verkneten – das geht sehr schnell, da braucht man keine Küchenmaschine. Man muss nur schauen, dass der Teig wirklich schön glatt verknetet ist und keine Mehlnester lauern, denn sonst würde er beim Ziehen nachher reißen. Den Teig zu einer Kugel formen, mit 1 TL Öl bestreichen und bei Zimmertemperatur mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. In dieser Zeit kann man bequem die Fülle machen.
Zuerst die Mohnfülle zubereiten, damit sie Zeit hat auszukühlen. Milch mit Zucker, Mohnöl, Honig, Vanillezucker, Rum, Zitronenschale, Zimt und Salz aufkochen. Wenn der Zucker aufgelöst ist, den Mohn einrühren, aufquellen lassen und im Topf durchrösten. Kalt stellen. Butter zerlassen. Die Zwetschken waschen, gut abstropfen, halbieren und entkernen. Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Strudelteig ausziehen.* Die Ränder rundumadum mit der zerlassenden Butter bestreichen. Die Mohnfülle auf zwei Drittel des Teiges verteilen, die Zwetschken gleichmäßig auf den Mohn verstreuen. Die Ränder auf die Fülle klappen, Strudel einrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Butter bestreichen und für 35–40 min. backen, bis der Strudel goldbraun ist. In Stücke schneiden und mit Staubzucker bestreut servieren – schmeckt warm und kalt!
Der Strudelteig hat übrigens den Test mit Rapsöl bestens bestanden: Er lässt sich sehr gut ziehen und der Geschmack ist schön neutral, sodass man den Teig sicher nicht nur für süße Strudel verwenden kann, sondern auch für pikante!

* EINE ANLEITUNG, WIE MAN STRUDELTEIG RICHTIG AUSZIEHT, IST EBENFALLS AUF DEM BLOG DER TURBOHAUSFRAU ZU FINDEN.

DAS BLOG PUHLSKITCHEN

puhlskitchen.com

Ich tobe mich seit nun 1,5 Jahren auf www.puhlskitchen.com aus. Auf meinem Blog finden nicht nur Süßschnäbelchen ihr heißbegehrtes Lieblingsstück, sondern auch die Verehrer der herzhaften Gerichte. Viele meiner Rezepte sind komplett von mir entwickelt oder so stark vom Original abgewandelt, dass letztendlich etwas völlig Neues entsteht. Mein größtes Problem ist es, dass ich mich überhaupt nicht an Rezepte halten kann – auch beim Backen nicht. Da wird oft zusammengeworfen, was gerade die Vorratskammer oder der Kühlschrank zu bieten hat. Oft packt mich die Schreibwut, dann gibt es neben dem Rezept auch eine Anekdote aus meinem Leben.

Ich achte sehr darauf, saisonal und auch regional einzukaufen. Je nach Jahreszeit bediene ich mich im elterlichen Garten, denn da schmeckt das Obst und Gemüse einfach am besten.

Aufgrund eines Vollzeitjobs bleibt meist nur am Wochenende die Zeit, sich in der Küche auszutoben, dann aber richtig. Es kommt nicht selten vor, dass ich mich nach meinem Einkauf auf dem Wochenmarkt für gleich mehrere Stunden – und das können locker 7–8 werden – in die Küche begebe und erst nach dem mehrgängigen Abendessen total erschöpft, aber auch satt und glücklich auf die Couch falle.

KRÄUTER-GNOCCHI

MIT WARMEN GEMÜSE-DRESSING

Zutaten für 3 Personen

40 g gemischte Kräuter nach Gusto
400 g Ricotta
3 Eigelb
50 g Parmesan
160 g Mehl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
je 1 rote und orange/
gelbe Paprikaschote
1 kleine Zucchini
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
230 ml Tomatensaft
3 EL Himbeeressig
4 EL Rapsöl
Salz
Cayennepfeffer
1 EL Butter
2 Rosmarinzweige
etwas geriebenen Parmesan

Zubereitung

Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Parmesan fein reiben. Ricotta mit den Eigelben, den Kräutern und dem Parmesan verrühren. Mehl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ordentlich mit den Händen verkneten. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig in 4 Teile portionieren und in ca. 2 cm dicke Rollen formen. Mit einem Messer in etwa 3 cm breite Stücke schneiden.

Paprikaschoten und Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Schlotte mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Himbeeressig ablöschen und etwas einkochen lassen. Paprika- und Zucchiniwürfel hinzugeben und 5 Minuten anbraten. Mit Tomatensaft aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit Wasser in einem Kopf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi darin solange kochen, bis sie nach oben aufsteigen. Wasser abgießen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Rosmarinzweige hinzufügen und die Gnocchi darin durchschwenken bis sie etwas Farbe bekommen. Das Gemüse auf den Teller geben, Gnocchi darauf verteilen und mit fein geriebenem Parmesan bestreuen.

DAS BLOG PUHLSKITCHEN

Zubereitung

Zwetschgenmus

Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Grob würfeln. In einem Topf die Zwetschgen mit weißem und braunem Vanillezucker und Zimtblüten verrühren und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Fruchtmus erhitzen und 25 Minuten einköcheln lassen. Fein pürieren und in zuvor sterilisierte Gläser abfüllen.

Quark-Öl-Teig

Backofen auf 180 °C vorheizen. Magerquark mit dem Rapsöl, dem Zitronenabrieb, der Milch, dem Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl mit Backpulver und der Prise Salz vermischen und zur Quark-Öl-Mischung geben. Alles schnell miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Den Boden einer Backform (24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Teig großzügig ausrollen (damit genügend Rand und etwas zum Umklappen vorhanden ist), die Backform damit auslegen und einen hohen Rand bilden. Pflaumenmus gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Auf dem Teigboden verteilen und den überstehenden Rand darüber klappen und festdrücken (wie bei einer Galette). Den Rand mit etwas Milch bestreichen und 30–35 Minuten in den Ofen schieben. 5 Minuten vor Backende den Zwetschgenkuchen aus dem Ofen nehmen und die Zwetschgen mit etwas Zwetschgenmus glasieren. Nach dem Backen den Kuchen vollständig auskühlen lassen.

Puderzucker mit einigen Spritzern Zitronensaft glattrühen und den Kuchen damit besprenkeln. Anschneiden und genießen!

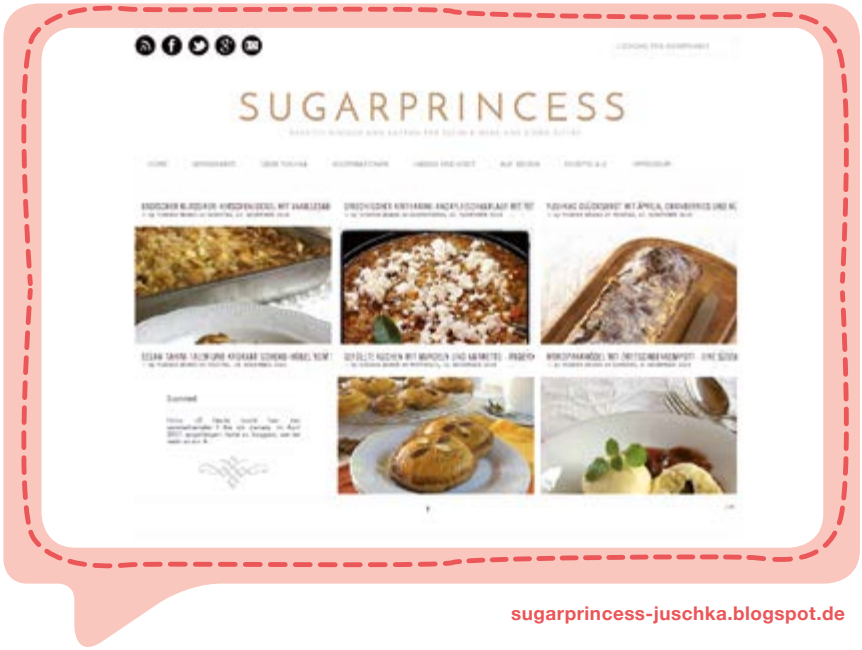
Zutaten

Zwetschgenmus:
600 g Zwetschgen
130 g weißer Zucker
30 g brauner Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 Stück Zimtblüten

Quark-Öl-Teig:
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
50 g Zucker
Abrieb einer Bio-Zitrone
130 g Magerquark
90 ml Rapsöl
60 ml Milch
etwas Milch zum Bestreichen
400 g Zwetschgen
100 g + 1 EL Zwetschgenmus
50 g Puderzucker
einige Spritzer Zitronensaft

ZWETSCHGENKUCHEN

DAS BLOG SUGARPRINCESS



sugarprincess-juschka.blogspot.de

Ich heiße Yushka und lebe mit meinen sechs Kindern und meinem Ritter Wolfgang im schönen Kraichgau. Seit fünfeinhalb Jahren schreibe ich auf meinem Blog Sugarprincess über Alltägliches, über die Organisation und den Haushalt in der Großfamilie, über unsere Reisen und über das, was uns glücklich und das, was uns traurig macht. Außerdem finden sich auf Sugarprincess inzwischen schon eine ganze Menge leckerer herzhafter und natürlich auch himmlisch süßer Rezepte.
Besonderen Spaß habe ich an opulent verzierten Torten und Motivtorten, aber auch an der Zubereitung orientalischer und griechischer Gerichte. Genauso aber findet man bei mir Rezepte für die alltägliche Küche, für das tägliche Brot, fürs ausgedehnte Frühstück und für die sonntägliche Kaffeetafel.

PEKANNUSS-TORTE

MIT RICOTTA-CREME UND ORANGENKARAMELL

Zutaten:
Für den Teig:
4 Eier
200 g Rapsöl, neutrales
160 g Zucker
1 Apfel, geviertelt
ca. 130 g Hokkaido-Fruchfleisch, grob gewürfelt
100 g Pekannüsse
(alternativ Wal- oder Haselnüsse) – ich hatte eine 200 g-Packung Pekannüsse mit Schale – einige davon fürs Dekor zurückbehalten
100 g Zartbitterschokolade in Stücken
Schalenabrieb einer halben Bio-Orange
200 g Mehl
1 Päckchen Weinstein-Backpulver

Für das Orangenkaramell:
100 g Puderzucker
400 ml Orangensaft (frisch gepresst aus etwa vier Saftorangen)
4 cl Orangenlikör (z.B. Grand Marnier oder Cointreau)

Für die Ricotta-Creme (ich hatte die Hälfte der Zutaten, was sich als etwas zu wenig herausstellte, also habe ich die Angaben verdoppelt. Wer es gerne opulent mag, möge sich daran halten, wer nicht, darf die Angaben gern auch wieder halbieren):
200 g weiche Butter
200 g Mascobado-Vollrohrzucker
120 ml Orangenkaramell (von dem zuvor hergestellten abnehmen - der Rest dient zum Tränken der Böden und zum Beträufeln der Torte)
500 g Ricotta
abgeriebene Schale einer halben Bio-Orange
optional: Orangenwürfel (aus Filets einer Orange geschnitten)

Fürs Dekor:
drei bis vier Nüsse, möglichst unversehrt aus der Schale gerettet oder aber grob zerkleinert
12 Orangenviertel von einer Bio-Orange

Zubereitung:

Ich bereite zunächst eine 26er-Springform vor, indem ich sie mit etwas Butter ausfette und ganz leicht bemehle. Dann heize ich den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vor.

Für den Teig gebe ich alle Zutaten außer Mehl und Backpulver in den Thermomix und zerkleinere sie eine Minute auf Stufe 6. Wer ohne Thermomix arbeitet, sollte zunächst den Apfel, das Kürbisfleisch und die Schokolade fein hacken und dann alle übrigen Zutaten außer Mehl und Backpulver hinzugeben und alles miteinander zu einer homogenen Masse verrühren. Ich ziehe anschließend das Mehl und das Backpulver nur sehr kurz (10 Sekunden auf Stufe 4) unter. Ohne Thermomix sollte das Unterziehen des Mehl-Backpulver-Gemischs ebenfalls zügig geschehen. Es entsteht ein geschmeidiger, stark duftender Teig, den ich dann in die vorbereitete Springform gieße und im vorgeheizten Ofen etwa 50 bis 60 Minuten backe, bis die Garprobe zufriedenstellend ausfällt.

Ich lasse den Kuchen zunächst zehn Minuten in der Form abkühlen, dann öffne ich die Springform und lasse ihn auf einem Kuchengitter weiter vollständig auskühlen. In der Zwischenzeit kann ich das Orangenkaramell und die Ricotta-Creme vorbereiten.

Für das Orangenkaramell lasse ich den Puderzucker in einem Topf schmelzen, bis ein hellgelbes Karamell entstanden ist. Ich lösche es unter Rühren und weiterhin auf der Platte stehend mit dem frisch gepressten Orangensaft ab (Vorsicht, das kann spritzen!) und lasse es nun weiter auf mittlerer Hitze etwa 10 bis 20 Minuten einkochen, bis ein dicklicher Sirup entstanden ist. Ich ziehe das Karamell vom Feuer und lasse es etwas abkühlen. Jetzt kann ich den Orangenlikör unterrühren – das gibt dem Orangenkaramell den besonderen Kick.

Für die Ricotta-Creme rühre ich die weiche Butter mit dem Mascobado-Zucker im Thermomix weißcremig, ziehe dann 120 ml von dem Orangenkaramell unter, reibe die Orangenschale darüber und rühre schließlich den Ricotta unter, bis eine geschmeidige Creme entstanden ist. Der Zucker sollte im ersten Schritt solange gerührt werden, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Wer mag, kann jetzt noch die gewürfelten und abgetropften Orangenfilets unterrühren. Sollte die Creme an diesem Punkt noch zu flüssig sein, stelle ich sie eine halbe Stunde in den Kühlschrank, bis sie soweit angezogen hat, dass ich die Torte damit füllen kann. Inzwischen schneide ich den Kuchen zwei Mal horizontal durch, so dass drei dünne Böden entstehen.

Diese werden nun jeweils mit etwas Orangenkaramell getränkt – sollte das Karamell inzwischen zu dick geworden sein, kann man einfach noch etwas Likör zum Verdünnen hinzugeben. Ich setze den untersten Boden auf eine Tortenplatte und bestreiche ihn mit etwa einem Drittel der Ricotta-Orangen-Creme. Ich setze den zweiten Boden auf und bestreiche ihn ebenfalls mit Creme. Nun kommt der dritte Boden als Deckel obenauf und wird mit der restlichen Creme schwungvoll bestrichen, so dass kleine Berge und Täler auf der Oberfläche entstehen.

Für die Dekoration schneide ich nun eine Orange in Ringe und dann in Viertel und dekoriere sie rundherum. Einige Nüsse, die übrig geblieben sind, verteile ich oben auf der Torte. Schließlich beträufle ich sie üppig mit dem restlichen goldenen Orangenkaramellsirup... Die Torte darf ruhig etwas fließen – das macht sie erst richtig attraktiv. Ich serviere die Pekannuss-Torte raumtemperiert und mit einer guten Tasse Kaffe oder Tee. Unbedingt dazu muss auch ein Glas kaltes klares Wasser. Sollte etwas übrig bleiben, hält sich die Torte im Kühlschrank problemlos mehrere Tage. Sie zieht durch und wird immer besser. Vor dem Servieren sollte sie jedoch unbedingt wieder Raumtemperatur angenommen haben.

thesisters-kitchen.blogspot.de

DAS BLOG THE SISTERS KITCHEN

Backen und Kochen mit Herz und Seele – das ist der Leitfaden für unseren Blog. Wir – das sind Kathrin, Tina & Larissa – sind drei Schwestern aus dem schönen Rheinland, also aus Köln und Umgebung. Seit Juni 2014 bloggen wir auf „The Sisters Kitchen“. Unser Blog ist entstanden, um unsere Familienrezepte zusammenzutragen und um etwas zusammen zu unternehmen. Wichtig ist uns das verantwortungsvolle Umgehen mit Nahrungsmitteln – wir versuchen, uns hauptsächlich mit saisonalen Rezepten den Alltag zu versüßen!

Bei uns findet ihr nicht nur viele gebackene Köstlichkeiten wie leckere Kuchen oder Muffins sondern auch ganz viel Eis – Tina liebt Eis! – andere Süßspeisen aller Art und natürlich auch viele herzhafte Gerichte. Jede von uns hat ihre eigenen Vorlieben, die sich auch in den einzelnen Beiträgen widerspiegeln. Ganz groß wird demnächst noch die Abteilung „Hochzeitstorten“ – Larissa ist in einem Alter, in dem alle heiraten, da will doch was Tolles gezaubert werden! Auch zu den einzelnen Jahreszeiten wird sich unser Blog noch füllen: Es gibt einen Adventskalender mit 24 Plätzchenrezepten, zu Karneval (NEIN, Fasching gibt es hier nicht!) gibt es Mutzemandeln und zu Ostern darf das Osterlamm natürlich nicht fehlen. So kochen und backen wir uns übers Jahr und hoffen, dass ihr alle genauso viel Freude daran habt wie wir!

MARONEN-APFELKUCHEN

Und so geht’s:

Ungekochte Maronen kreuzförmig einschneiden und für 30 Min. in einen Topf mit kaltem Wasser legen. Danach den Topf auf höchster Stufe einschalten und die Maronen 15–20 Min. kochen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Abkühlen lassen und schälen. Die braune dünne Haut muss auch ab, sie schmeckt bitter. Alternativ die Maronen einschneiden und 20 Min. bei 200 °C Umluft 20–25 Min. im Backofen rösten. Maronen oder Kastanien mit einem Multi-Zerkleinerer pürieren. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und fein einschneiden. Den Backofen auf 160 °C Ober-Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Eier trennen und den Eischnee mit der Prise Salz sehr steif schlagen. Den Zucker dazugeben und schlagen, bis die Masse glänzt. Nun die Eigelb einzeln jeweils eine Minute unterrühren. Der Teig sollte nicht großartig eingefallen sein. Das Kastanienpüree, die Sahne und das Mehl gemischt mit der Stärke und dem Backpulver abwechselnd auf niedrigster Stufe unter den Teig rühren.

Backpapier nass machen und zusammen knüllen. Dann in eine Brownieform oder eine 20 cm-Springform geben. Das Wasser wird beim Backen abgegeben und macht den Teig saftiger. Den Teig in die Form geben, die Äpfel darauf verteilen. Zucker, Zimt und Mandeln mischen und über die Äpfel geben. Im vorgeheizten Backofen 45–50 Min. backen.

Ihr braucht:

4 Eier
1 Prise Salz
30 g dunkler Rohrzucker oder Muscovado-Zucker
70 g Puderzucker (bei mir auch aus Rohrzucker)
260 g Maronen, roh oder 150 g gekochte Kastanien aus dem Glas
200 g Sahne
100 g Reismehl
50 g Speisestärke
1 TL Backpulver (bei Gluten-Unverträglichkeit auf die Zutatenliste achten! Weinsteinbackpulver ist meistens glutenfrei)
200 ml Rapsöl
3 Äpfel
2 EL Zucker
0,5 TL Zimt
30 g Mandelblättchen

CREMIGER TONKA-KÄSEKUCHEN

MIT RAPSÖL

Ihr braucht:
4 Eier
Prise Salz
100 g Puderzucker
1 Pck. Vanilllezucker
Tonkabohne
1 Pck. Vanillepuddingpulver
500 g Magerquark
500 g Schichtkäse
200 ml Rapsöl

Und so geht's:
Den Backofen auf 150 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
Trennt die Eier und schlagt das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee auf.
In einer anderen Schüssel gebt ihr zu dem Eigelb nun den Zucker, den Vanillezucker und etwas Tonkabohne (ungefähr in den Mengen von Muskat) hinzu und rührt die Zucker-Ei Masse schaumig auf.
Zu der Zucker-Ei Masse gebt ihr nun den Quark und das Puddingpulver hinzu und rührt alles zu einer glatten Masse.
Anschließend gebt ihr noch das Öl hinzu (vergesst das bloß nicht~~,so wie ich beim ersten Mal...~~)
Zuletzt wird noch vorsichtig der Eischnee untergehoben um den Käsekuchen luftiger zu machen. Eine 26 cm-Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Fett bepinseln.
Füllt nun die Käsekuchenmasse in die Springform und stellt den Kuchen für 70–80 Min. in den vorgeheizten Backofen, bis er goldgelb ist.

DAS BLOG UTECHT SCHREIBT

utecht.wordpress.com

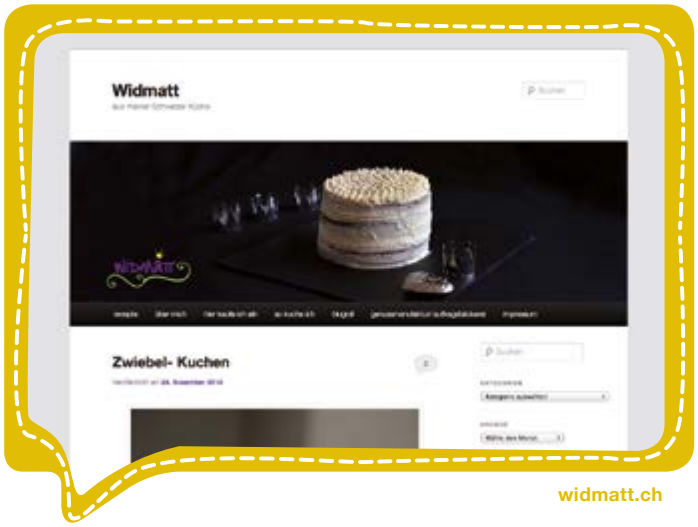
Utecht schreibt

Und zwar über Speis und Trank, Provinz und Punk. Seit Anfang 2010 veröffentlicht der bekennende Niederrheiner und Netzbewohner Joerg Utecht, der hauptberuflich als Journalist und Pressesprecher seine Brötchen verdient, als kulinarischer Schwadroneur auf dem Blog Geschichten aus eigenen und fremden Küchen. Neben selbst entwickelten Rezepten und Adaptionen großer Meister sind es das Bekenntnis zum kleinen Glück, das Lob der Provinz, die Lust an der Abschweifung und ein fanatisches Qualitätsbewusstsein, das ihn zur schreiberischen Selbstdarstellung treibt. Neben der Möglichkeit zu regelmäßigen popkulturellen Exkursen und der Freundschaftspflege zu anderen Foodies ist der Hauptblog für Joerg Utecht konzeptuell zweierlei: Intellektueller Ausgleichssport und unendlicher Ideenspeicher. Dies alles geschieht übrigens ohne jegliche Monetarisierungsabsicht im Amateurgeiste des Do-it-yourself als kleiner Teil des gourmandisen Undergrounds.

ZWIEBELMARMELADE

Zutaten:
800 g Zwiebeln
1 Apfel (Boskop z.B.)
4 EL mildes Rapskernöl
50 ml Riesling (trocken)
50 ml weißer Balsamico
70 g Honig
5 Pimentkörner
2 frische Lorbeerblätter
1 Prise Salz

Die Hälfte der geschälten Zwiebeln würfeln und in einem weiten Topf mit dem Öl bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Umrühren zehn Minuten dünsten. Dann die andere, in Spalten geschnittene Zwiebelhälfte hinzugeben und weitere zehn Minuten garen. Den Honig und die Gewürze hinzugeben und das Ganze leicht karamellisieren lassen. Mit dem Wein ablöschen und alle Flüssigkeit verkochen. Den geriebenen Apfel dazu und nun bei geschlossenem Deckel 30 Minuten bei geringer Temperatur einkochen. Abschließend mit dem Balsamico abschmecken, kurz aufkochen lassen und in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen.



widmatt.ch

Der Schweizer Foodblog widmatt.ch: Meinen Schweizer Foodblog mit alltagstauglichen Familienrezepten betreibe ich seit 2010. Hier lebe ich meine Leidenschaft fürs Kochen und Backen aus und veröffentliche mehrmals wöchentlich Rezepte. Mein Blog steht für handgemachte, aber auch kindergerechte Küche. Mir liegt das saisonale und regionale Kochen am Herzen und ich lebe das mit meiner Familie. So kaufe ich sehr gerne bei Produzenten in meiner Region ein und möchte aufzeigen, dass es ohne Riesenaufwand möglich ist, gesunde, abwechslungsreiche, aber auch inspirierte Küche aus aller Welt auf den Alltagstisch zu bringen. Daneben dürfen es gerne auch mal aufwändigere Gerichte für uns oder Gäste sein, aber auch Rezepte für die Verwertung von Resten haben ihren festen Platz in meiner Alltagsküche. Täglich koche ich für meine drei Kinder und meinen Mann und verwöhne auch gerne unsere Freunde, Verwandten und Nachbarn. Ich hole mir Ideen dafür in meiner sehr großen Kochbuchsammlung, in Heften aber auch im Internet. So bietet mein widmatt.ch-Blog einen kulinarischen Einblick auf unseren Familientisch.

Meine Kontaktdaten: www.widmatt.ch Foodblog & Genussmanufaktur
Irene Thut-Bangerter · Widmattstrasse 4 · 4573 Lohn-Ammannsegg
Telefon +41 32 677 00 84 · Mobil +41 78 763 43 36 · E-Mail irene@widmatt.ch

Zubereitung:
Den Salat rüsten und in Streifen schneiden. In leicht warmem Wasser gründlich waschen und in der Salatschleuder trocknen. Alle Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen ganz gut verrühren. Probieren und allenfalls noch etwas nachwürzen. Genügend Salat für die Familie dazugeben und alles gut verrühren.
E Guete!

DAS BLOG WIDMATT

ENDIVIENSALAT

MIT RAPSÖL-SALATSAUCE

Zutaten für eine große Salatschüssel:
1 Endiviensalat
6 EL Schweizer Rapsöl
2 EL Kräuteressig
1 EL Crema di Balsamico
2 TL Mayonnaise
1 TL Senf
2 TL Wasser
etwas Muskatnuss
wenig Aromat
wenig Pfeffer
ganz wenig Chilipulver

REZEPTVERZEICHNIS

A

Apfelblechkuchen **32**
Asiatischer Wirsingsalat **68**

B

Basilikum-Pesto **56**
Birnen-Cake **28**
Brot mit Rapsöl **54**
Bulgur im Rap(s)Style **16**

C

Chili-Öl
Confierter Wolfsbarsch **62**
Cremiger Tonka-Käsekuchen **92**

E

Eifreie Mayonnaise **26**
Endiviensalat **96**

F

Fenchel-Safran-Suppe **40**

G

Garnelen-Kartoffel-Spieß **44**
Gebeizter Saibling **48**
Gemüsemuffins **58**
Gröstl vom Herbstgemüse **78**

H

Hack-Wirsing-Kuchen **60**

K

Kartoffel-Dinkel-Brötchen **52**
Kräuter-Gnocchi **82**
Kürbis-Püree **74**

M

Mandel-Nektarinen-Törtchen **34**
Marokkanischer Mandelkuchen **64**
Maronen-Apfelkuchen **90**
Maronenrisotto **36**
Mediterrane Gemüsetarte **30**
Mexikanische Muffins **50**
Mohn-Zwetschken-Strudel **80**
Möhrengrünpesto **22**
Muschel-Pilaw **76**

P

Pasta mit Kohlrabi **18**
Pekannuss-Torte **86**
Pikanter Zwetschgenkuchen **66**
Pommes von der Batate **24**
Potato-Wedges **70**

S

Schmorgurken **42**
Schweinsbratwürstel **20**
Spaghetti Bovista **72**
Spaghettikürbis **38**

Z

Zwetschgenkuchen **84**
Zwiebelmarmelade **94**

IMPRESSUM

Herausgeber:
Union zur Förderung von Oel- und
Proteinpflanzen e.V. (UFOP)
Claire-Waldoff-Str. 7
10117 Berlin
www.ufop.de

Redaktion:
WPR COMMUNICATION, Berlin/Königswinter

Gestaltung:
WPR COMMUNICATION, Berlin/Königswinter

Bildnachweis:
http://amorundkartoffelsack.blogspot.de: S. 16 + 17
http://barbaras-spielwiese.blogspot.de: S. 18 + 19
http://www.bushcook.de: S. 8, 20 + 21
http://coconutandvanilla.com/de: S. 22 + 23
https://conjanrw.wordpress.com: 24 + 25
http://cooketteria.blogspot.de: 26 + 27
http://dental-food.blogspot.de: S. 32, 33, 34 + 35
https://diekuechenzuckerschnecke.wordpress.com: 8, 28, 29, 30 + 31
http://gourmet-buedchen.blogspot.de: S. 8, 36, 37, 38 + 39
http://herzenskoechin.com: S. 40, 41, 42 + 43
http://www.ilseblogt.at: S. 46 + 47
http://kaquushausmannskost.blogspot.de: S. 8, 46, 47, 48 + 49
http://www.kochmaedchen.de: S. 8, 50, 51, 52 + 53
http://www.kochtopf.me: S. 9, 54 + 55
http://www.kuechenjunge.com: S. 56 + 57
http://lanisleckerecke.blogspot.de: S. 9, 58, 59, 60 + 61
http://leberkassemmel.blogspot.de: S. 62 + 63
http://lecker-mit-gerim.blogspot.de: S. 64, 65, 66 + 67
http://lenasfoodforfriends.wordpress.com: S. 9, 68 + 69
http://www.magentratzerl.com: S. 70 + 71
http://www.multikulinarisch.es: S. 72, 73, 74 + 75
http://www.nesrinskueche.com: S. 9, 76 + 77
http://www.oberstrifftsahne.com: S. 78 + 79
http://puhlskitchen.com: S. 9, 82, 83, 84 + 85
http://sugarprincess-juschka.blogspot.de: S. 86, 87, 88 + 89
http://thesisters-kitchen.blogspot.de: S. 90, 91, 92 + 93
http://turbohausfrau.blogspot.de: S. 80 + 81
http://utecht.wordpress.com: S. 94 + 95
http://www.widmatt.ch: S. 96 + 97
UFOP e.V.: Titel + Rücktitel, S. 4, 5, 6, 7, 89, 10
Kristian Sekulic – iStockphoto.com: 12 + 13
DLG e.V. : S. 12
agrikom GmbH: S. 13
voltan1 – iStockphoto.com: S. 81

Die im Buch veröffentlichten Rezepte sind geistiges Eigentum des jeweiligen Bloggers bzw. keinem Autoren eindeutig zuzuordnende Klassiker. Die Rechte für die Fotos liegen bei den Betreibern des jeweiligen Blogs. Mit der Teilnahme am Blog-Event „Rapsölution“ von Peggy Schatz (www.multikulinarisch.de) und der Bereitstellung des jeweiligen Text- und Bildmaterials haben die in diesem Kochbuch veröffentlichten Blogs der UFOP die Rechte an Bildern und Rezepten für den Abdruck innerhalb dieses Kochbuchs (Auflage 10.000) sowie evtl. werblicher Maßnahmen für das Kochbuch überlassen.
Mit der Eingabe der Rezepte haben die Teilnehmer erklärt, dass mit den eingereichten Texten und Bildern keine Urheberrechte verletzt werden.