

# BLUTWURST CUPCAKES MIT SAUERKRAUT FROSTING

## BLUTWURST CUPCAKES MIT SAUERKRAUT FROSTING

Blutwurst Muffins kennt ihr von mir - lecker und schmeckt wie Blutwurst mit Kartoffelpüree. Als wir im Olympiastadion von der Generation WOW bekocht wurden hat mich vor allem das Tellerchen von Maria Groß inspiriert. Eine Blutwurstpraline, eine Creme aus Sauerkraut und Mascarpone - lecker und raffiniert. Irgendwie hat mich das auf die Idee für diese Blutwurst Cupcakes gebracht und die habe ich mit dem passenden Rohkostsalat vom Sauerkraut mit Minze und Koriander auf den Teller gebracht. Der kleine Cupcake war auf Raumtemperatur, der große war noch warm. Eine super leckere Kombination und ein lustiger Hingucker!



Zutaten für 4 große und 12 kleine Cupcakes:

120g Mehl

1 TL Backpulver

1 Blutwurst

1 Ei

50g Butter

200g Schmand

Pfeffer & Salz

Für das Frosting:

150g rohes Sauerkraut

250ml Sauerkrautsaft

1 TL Kümmel

150g Mascarpone

100g Frischkäse

Pfeffer & Salz

Für den Salat:

200g rohes Sauerkraut

2 Äpfel

1 EL Sesamöl

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

1 Orange

Pfeffer

Zubereitung:

Das Sauerkraut fein hacken und zusammen mit dem Sauerkrautsaft und dem Kümmel aufkochen.



Die Temperatur reduzieren und den Mascarpone einrühren. Den Deckel angekippt auflegen und ab und an umrühren. Es dauert in etwa 1,5 Stunden bis das Ganze zu einer dicken Crème eingekocht ist. Die Creme etwas abkühlen lassen und den Frischkäse einrühren. In einen Spritzbeutel oder eine Dekor-Spritze füllen und 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.



Für die Muffins die Blutwurst aus dem Darm holen und mit der Butter anbraten.



Die Blutwurst mit allen anderen Zutaten für die Muffins zu einem glatten Teig verrühren.



Die Muffinbleche mit Förmchen bestücken und den Teig gleichmäßig darauf verteilen.



Ich backe zuerst die Mini-Muffins, die brauchen in etwa 10-12 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Backofen. Erst kurz vor dem Essen wandern die großen Muffins für 18 Minuten in den Backofen.



Für den Sauerkrautsalat das Sauerkraut grob zerkleinern. Den Apfel schälen und raspeln. Koriander und Minze fein hacken. Beides mit dem Sauerkraut vermengen und mit Sesamöl und Orangensaft anmachen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.



Das Frosting mit der Spritztülle auf die Muffins auftragen und sie in leckere, herzhaft Cupcakes

verwandeln.

Einen kalten, einen warmen Cupcake und etwas Sauerkrautsalat zusammen anrichten.

Greift zu und lasst euch überraschen!



---

# GEFÜLLTE TORTILLA-ECKEN UND WÜRZIGE HÄHNCHENKEULEN

## GEFÜLLTE TORTILLA-ECKEN UND WÜRZIGE HÄHNCHENKEULEN

In den letzten Wochen sind bei Facebook, Twitter und Instagram so viele leckere Tortilla Fotos aufgetaucht, dass es auch bei mir mal wieder an der Zeit war welche zu zaubern. Die Guacamole findet man in diesem Fall zwischen den Tortillas und dazu gab es ein paar kleine Hähnchenkeulen – genau das Richtige für ein schnelles Abendessen. Und weil die [Giftigeblonde](#) und [die Rabenmutter](#) noch immer auf der Suche nach Rezepten sind, [die den Geldbeutel schonen](#), bin ich mit diesem Gericht mal wieder dabei.



### Zutaten für 2 Personen:

5 kleine Hähnchenkeulen

etwas Olivenöl

1-2 TL Cayennepfeffer

1/2 EL Zitronenpfeffer

### Für die Tortillas:

4 Weizenmehltortillas

1 Avocado

3 EL Frischkäse

1/2 rote Paprika

1/2 grüne Paprika

1 Schalotte

Pfeffer & Salz

1/2 Bund Koriander

1 Spritzer Limettensaft

Zubereitung:

Olivöl, Cayennepfeffer und Zitronenpfeffer verrühren und die Keulchen damit einpinseln. Bei 180°C für 25 Minuten in den Backofen schieben.

Für die „Guacamole“ werden die Paprika und die Schalotte sehr fein gewürfelt. Der Koriander wird fein gehackt. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und aus der Schale löffeln. Den Frischkäse dazu geben und alles mit der Gabel zu einer glatten Crème zerdrücken. Das gehackte Gemüse dazu geben und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Wenn die Keulen fast fertig sind wird eine beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzt. Eine Tortilla hinein legen und mit der Guacamole bestreichen.



Eine zweite Tortilla drauf legen und das Ganze nach ca. 40 Sekunden wenden.



Aus der Pfanne nehmen und mit der zweiten Fuhre genau so verfahren. Die Tortillas vierteln – jetzt haben wir lecker gefüllte Tortilla-Ecken.



Die Keulchen aus dem Ofen holen und mit den Tortillas auf den Tisch stellen.



Greift zu und lasst es euch schmecken!

Der Preis für zwei Personen liegt in etwa bei: 6,50€



---

# GRÜNER SMOOTHIE MIT PAK-CHOI UND MANGO

## GRÜNER SMOOTHIE MIT PAK-CHOI UND MANGO

Grüne Smoothies sind lecker und gesund – das ist nichts Neues. Aus meiner Sicht sind sie aber auch hervorragend dazu geeignet den Kühlschrank aufzuräumen. So bekommt man schnell und unkompliziert einen leckeren Drink. In diesem Fall hatte ich noch etwas Pak-Choi und Salatgurke im Gemüsefach. Für die Süße kamen getrocknete Aprikosen und eine Mango dazu. Ich habe auch noch etwas frischen Koriander im Kühlschrank gefunden und da ich die Kombination aus Mango und Koriander einfach liebe musste der einfach mit in den Smoothie. Etwas Orangensaft für die Extra-Dosis Vitamin C und schon ist er fertig!



### Zutaten für 1 großes Glas:

2 Mini Pak-Choi

10cm Salatgurke

1 Mango

4 getrocknete Aprikosen

2 Saftorangen

1/2 Bund Koriander

5-6 Eiswürfel

### Zubereitung:

Die Mango vom Kern schneiden und schälen, die Gurke vierteln, den Pak-Choi klein zupfen und die Aprikosen klein würfeln. Alles zusammen mit dem Koriander in den Mixer geben. Den Saft aus den Orangen dazu pressen und einige Eiswürfel dazu geben. Mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind und der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat.

Abschmecken und kalt genießen.

Gesund und lecker!



# GÄNSESANDWICH IM ASIA-STYLE – FREI NACH JAMIE OLIVER

## GÄNSESANDWICH IM ASIA-STYLE – FREI NACH JAMIE OLIVER

Es gibt diese Tage kurz nach Weihnachten, da will man von Braten, Rotkohl und Klößen einfach nix mehr sehen. Leider stapeln sich genau davon die Reste im Kühlschrank und wegwerfen kommt nicht in Frage. In den letzten Jahren war ich immer mit schnellen Rezepten unterwegs und daran hat sich auch dieses Jahr nichts geändert. Gab es in den letzten Jahren [Tomatensuppe mit Gänsebraten](#), [Gänsepirelli](#) und [Grünkohl mit gebratenen Klößen](#) hat dieses Jahr Jamie Oliver's [Leftover turkey banh mi](#) den Bratenresten eine ganz andere Richtung gegeben. Asiatisch ist es geworden, auch wenn ich mich bei den Zutaten eher am Kühlschranksinhalt orientiert habe. Super lecker und wird so ähnlich ganz sicher auch nochmal mit [Pulled Pork](#) ausprobiert!



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Ciabatta, Baguette oder anderes Brot, hier Walnussciabatta
- ca. 200g Bratenreste, z.B. vom Gänsebraten
- 2-3 EL Tabasco Sauce Buffalo Style, oder süß scharfe Chili Sauce
- 3-4 EL Mayonnaise
- 1 Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 1 Stück Ingwer, ca. 2-3cm
- 1/2 Salatgurke, im Original Karotten & Weißkohl
- Salz

### Zubereitung:

Das Brot wärme ich 10 Minuten lang bei 130°C im Backofen auf. In dieser Zeit kommt die klein gezupfte Gans (bei mir ohne zusätzliches Öl) in die Pfanne. Bei mittlerer Hitze erwärmen...



... und dann die Tabasco Sauce unterrühren. Auf kleinster Stufe warm halten.

Für die Mayonnaise die Mayo, die Hälfte vom Koriander (klein gezupft und mit Stängelchen), Sojasauce, klein gewürfelten Ingwer und Knoblauch in den Mixer geben und fein pürieren. Abschmecken und bei Bedarf noch nachwürzen. Super lecker kann ich da nur sagen!



Für die Gurke kommt das erste Mal mein neuer Küchenmaschinenaufsatz für den Braun Multiquick Stabmixer zum Einsatz – so schnell kann man gar nicht gucken, so schnell ich die geraspelt! Über den berichte ich euch aber an anderer Stelle nochmal ausführlich. Die Gurke längst vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke raspeln. Geht natürlich auch mit einer klassischen Reibe.



Wenn Fleisch, Gemüse und Mayo fertig sind hole ich das Brot aus dem Ofen, schneide es auf und halbiere es dann nochmal. Nun wird das Gänsesandwich belegt.

Auf die Böden kommt jetzt eine großzügige Portion würziger Gänsebraten.



Der wird im nächsten Schritt unter reichlich geraspelter Gurke versteckt. Leicht salzen.



Die asiatische Koriander-Mayonnaise zur Hälfte über die geraspelte Gurke geben, den Rest auf dem Deckel vom Sandwich verstreichen. Die restlichen Koriander Blätter klein zupfen und darüber geben.



Den Deckel auf das Gänsesandwich setzen und sofort servieren.

Schmeckt super frisch und würzig – genau das Richtige nach den Weihnachtstagen.

Greift zu!



---

## ROTE BETE SPAGHETTI MIT ASIA-NOTE

### Rote Bete Spaghetti mit Asia-Note

Es gibt Rezepte die muss man einfach probieren. Am besten jetzt, gleich und sofort! Gut, so schnell geht es dann meistens nicht – aber lange habe ich in diesem Fall nicht gebraucht. Mia's Pasta mit

roter Bete hatte auf mich nämlich die gleiche Wirkung wie vor einiger Zeit Ariane's Säuferspaghetti - muss wohl an den bunten Nudeln liegen... oder wie seht ihr das? Bei mir gibt es die Pasta übrigens mit leicht asiatischem Einschlag.



#### Zutaten für 3 Personen:

2 Knollen frische rote Bete

3 Knoblauchzehen

etwas Zitronengrasöl

1 scharfe Chili

1 Schalotte

1 kleines Bund Koriander

1 Limette

etwas Salz

200g Spaghettini

#### Zubereitung:

Von der roten Bete am Stiel- und Wurzelansatz ein Stück abschneiden und die Knollen mit Zitronengrasöl beträufeln und auf der Schnittfläche leicht salzen. In eine kleine Auflaufform legen und den ungeschälten Knoblauch dazu geben. Eine Stunde bei 180°C im vorgeheizten Backofen verschwinden lassen.

Die Chili und die Schalotte klein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Mit dem fein gehackten Koriander in den Mixer geben.

10 Minuten vor Ende einen Topf mit Salzwasser für die Pasta aufsetzen. Die Spaghettini al dente kochen.

Die rote Bete aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Die Schale entfernen und die Knollen vierteln. Den Knoblauch aus der Schale drücken und beides mit in den Mixer geben. Den Abrieb und Saft von der Limette zufügen und alles einmal gut durchmischen.



Nach und nach etwas Kochwasser von der Pasta dazu geben und immer wieder mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Die rote Bete Crème über die abgegossene Pasta geben.



...und gut vermengen bis alle Nudeln knallig pink sind!



Abschmecken und bei Bedarf noch etwas salzen. Schärfe muss bei mir nicht mehr ran, die Chili aus dem Garten hatte genug bums. Wer ein etwas milderer Exemplar erwischt hat kann z.B. mit etwas Tabasco nachhelfen.

Die Pasta auf die Teller verteilen und erstmal diese Hammer-Farbe wirken lassen. Danke an Mia für die tolle Inspiration.

Einfach und genial!



---

## SPAGHETTI MIT KÜRBIS-KÄSE SAUCE

### Spaghetti mit Kürbis-Käse Sauce

Es gibt Zutaten mit denen ich eigentlich nicht mehr wirklich koche. Schmelzkäse gehört dazu. Wenn sich dann aber die 7-köpfige Raupe zum Essen ankündigt, dann habe ich eine ziemlich genaue Vorstellung davon was ihr schmeckt. Und das ist nunmal Pasta mit Käsesauce... mit Schmelzkäse. Und was soll ich sagen - die Kombination Butternutkürbis und Schmelzkäse war wirklich lecker!



### Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßer Butternut-Kürbis

2 milde Chilis

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500ml Gemüsebrühe

200g Schmelzkäse

3 EL Apfelessig

Pfeffer & Salz

100g Speckwürfel

1/2 Bund Koriander

500g Spaghetti

Zubereitung:

Den Kürbis, den Knoblauch und die Zwiebel schälen und würfeln. Die Chili grob in Ringe schneiden. Alles zusammen mit der Brühe in den Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen.



Das weich gekochte Gemüse in den Mixer geben und zu einer glatten Crème mixen. Die kommt zurück in den Topf, dann wird der Schmelzkäse eingerührt.

Parallel erhitze ich das Wasser für die Pasta, die wird dann al dente gekocht.

Der Speck wird ohne zusätzliches Öl in der Pfanne braun angebraten. Dann wird auch der Speck unter die Sauce gemengt.



Die cremige Sauce mit Apfelessig, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pasta abgießen und zurück in den Topf geben. Mit zwei Kellen Sauce verrühren.



Die Pasta auf die Teller verteilen und noch eine Kelle Sauce über jede Portion geben. Den Koriander fein hacken und darüber streuseln.

Lasst es euch schmecken – ein potentielles Lieblingsrezept!



---

## HÄHNCHEN IN SCHARFER KOKOS-CURRY SAUCE

Hähnchen in scharfer Kokos-Curry Sauce

Mal wieder ein Hähnchencurry, das gab es schon lange nicht. Diesmal aber anders als sonst

(auweia, das Rezept ist schon alt) – ich habe das Hähnchen in der Pfanne gebraten und dann mit Reis und Sauce auf dem Teller platziert. Super lecker und ganz schnell gemacht!



#### Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets

etwas Salz

Erdnussöl

120g Reis

200ml Kokosmilch

2 TL gelbe Currypaste

1 gute Prise Zucker

1/2 Limette

1/2 Bund Koriander

#### Zubereitung:

Die Kokosmilch in einer beschichteten Pfanne erhitzen und um die Hälfte reduzieren lassen.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen – das dauert bei mir 16 Minuten. Er sollte schön locker werden.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten scharf anbraten. Ich war etwas spät dran und habe sie dann noch mittig halbiert, so dass ich zwei „Schnitzel“ hatte – das würde ich beim nächsten Mal gleich so machen.



Die Currypaste in die reduzierte Kokosmilch einrühren und eine Prise Zucker dazu geben. Umrühren bis sich Paste und Zucker aufgelöst haben und mit dem Saft aus der halben Limette abschmecken.

Jetzt sollte auch der Reis fertig sein.



Den Reis auf dem Teller platzieren, die Sauce dazu geben und das Hähnchen in Streifen aufschneiden und in die Sauce setzen. Etwas frisch gehackten Koriander darüber geben, mehr braucht es nicht.

Vorsicht - scharf!



---

# BISONSTEAK MIT TOMATE-KORIANDER SALAT

## Bisonsteak mit Tomate-Koriander Salat

Frustkäufe kennt wohl jeder, manchmal kann man sich selbst so einfach ein bisschen aufmuntern. Mich hat an der Fleischtheke das Bison-Rumpsteak angelacht. Da konnte ich einfach nicht nein sagen. „Den Preis haben Sie gesehen?“ Fragt mich die Verkäuferin. Soll ich jetzt ein schlechtes Gewissen haben? Sollte ich vielleicht. 5,99€ pro 100g, aber es sind ja kleine Steaks - reden wir also nicht weiter drüber. So ein schönes Stück Fleisch verdient eine besonders gute Beilage, die ihm aber nicht die Show stiehlt. Tomate-Koriander Salat mit Tomaten aus dem Garten und Kartoffelpüree nach Johann Lafer. Ich habe zum Geburtstag nämlich Den großen Lafer geschenkt bekommen und will wissen, ob sein Kartoffelpüree besser ist als meins. Lecker ist es, ein bisschen aufwendiger auch - aber es schmeckt ziemlich vergleichbar mit dieser Variante hier. Was sagt uns das? Das Geheimnis liegt in Butter und Sahne!



### Zutaten für 2 Personen:

2 Bison-Steaks (zusammen 380g)

Salz & Pfeffer

Olivenöl

Balsamico Bianco

300g Tomaten

1 rote Paprika

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund Koriander

300g Kartoffeln

25g Butter

75g Schlagsahne

50ml Milch

1 Prise Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält, gewürfelt und 20 Minuten im Dampfgareinsatz gar gedämpft.

In dieser Zeit schneide ich die Tomaten in Viertel, Paprika, Knoblauch und Zwiebel werden in sehr feine Würfel geschnitten. Den Koriander fein hacken und untermengen. Den Salat beiseite stellen.

Die Steaks rundum mit Olivenöl einreiben und salzen.



Die Steakpfanne erhitzen und die Steaks hinein legen. Meine brauchen von jeder Seite 3 Minuten, dann sind sie medium.



Die Kartoffeln abgießen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Die klein gewürfelte, kalte Butter dazu geben und untermengen. Die Hälfte der Sahne und Milch aufkochen, mit Muskat würzen und in die Kartoffelmasse einrühren. Die restliche Sahne aufschlagen und ebenfalls unterrühren. Mit dem Kochlöffel vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Püree ist wirklich schön luftig.

Den Salat mit Pfeffer und Salz würzen und mit Essig und Öl anmachen. Ich nehme kein spezielles Öl oder Essig – ich will dem Fleisch nicht die Show stehlen.

Die Steaks mit Kartoffelpüree und Tomaten-Koriandersalat anrichten. Ich stelle noch Kräuterbutter und Tabasco auf den Tisch, aber das Fleisch hat einen so wunderbaren Eigengeschmack, dass wir es beide lieber „pur“ genießen.

Guten Appetit!



---

## ENSALADA DE GARBANZOS – KICHERERBSENSALAT

## ENSALADA DE GARBANZOS – KICHERERBSENSALAT

Wenn euch die gefüllten Champignons noch nicht überzeugt haben, dann ist dieser Ensalada de Garbanzos definitiv ein schlagendes Argument um am Kiosk mal das „Lust am Kochen“ Tapas-Magazin mitzunehmen! Bessere Hälfte konnte es sich erst nicht vorstellen, war dann aber genau so begeistert wie ich. Frisch, lecker und mal etwas anderes.



### ZUTATEN FÜR 2 HUNGRIGE PERSONEN + EIN KLEINER REST:

400g Kichererbsen (1 Dose)

2 Tomaten (im Original 1 Tomate)

1/2 Salatgurke (im Original 1 Landgurke)

1 Karotte

2 kleine Lolo Salate aus dem Garten (im Original 3 Salatblätter)

3 Lauchzwiebeln

1 kleines Bund Koriander

10 Gewürzgurken

3 EL Olivenöl

2 EL Sherry Essig

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet. Die Tomaten, die Gurke, die Karotte, die Lauchzwiebeln, den Salat und die Gewürzgurken kleinschneiden. Alle Zutaten sollten in etwa Kichererbsengröße haben. Den Koriander sehr fein hacken.

Die Kichererbsen und das Gemüse in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Essig und Öl abschmecken. Im Originalrezept wird nicht genau festgelegt welcher Essig empfohlen wird, da könnt ihr euch also austoben - ich fand Sherry Essig sehr passend. Mit Pfeffer und Salz würzen und sofort servieren.

Wenn der Salat „für später“ vorbereitet wird solltet ihr das Dressing erst in letzter Minute dazu geben damit die Tomaten und der Salat nicht labberig werden.

Greift zu!



---

## SCHNELLE REISNUDELSUPPE MIT KORIANDER

### SCHNELLE REISNUDELSUPPE MIT KORIANDER

Susanne von [Magentratzerl](#) fragt auf [Zorras Kochtopf](#) nach den [Schätzen aus unserer Vorratskammer](#). Natürlich fallen mir sofort einige halb vergessene Zutaten ein... die Polenta die 60 Minuten kochen will, Sushi Reis, Reisnudeln, eine Dose Sandklaffmuscheln... ich entscheide mich für die Glasnudeln und koche damit ein ganz einfaches und sehr leckeres Süsschen. Asiatisch und mit



vielen frischen Zutaten aufgewertet. Außerdem ist es ein bissl scharf und super schnell gemacht – genau das Richtige nach Feierabend!



#### Zutaten für 2 Personen:

1 l Rinderbrühe

1 Bund Glasnudeln

1 Daumen großes Stück Ingwer

etwas Erdnussöl

5 Champignons

2 kleine, rote Chilis

3 Frühlingszwiebeln

1 Limette

1/2 Bund Koriander

#### Zubereitung:

Ich weiche die Glasnudeln in Wasser ein. In dieser Zeit schwinde ich den in kleine Würfel geschnittenen Ingwer in etwas Erdnussöl an. Mit der Brühe ablöschen und die fein geschnittenen Champignons und die in dünne Ringe geschnittene Chili dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln und die Frühlingszwiebelringe in die Suppe geben und das Ganze mit Limettensaft abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander servieren.

Lecker!

