

TOMATEN RICOTTA SUPPE MIT ETWAS MINZE

TOMATEN RICOTTA SUPPE MIT ETWAS MINZE

Bevor es mit den Topaktuellen „nach dem Urlaub Rezepten“ los geht habe ich hier noch ein Schälchen Suppe für euch. Passend zum Sommer ein Tomatensüppchen für das ihr nicht lange in der Küche stehen müsst und das nicht kochend heiß, sondern leicht abgekühlt serviert wird. Die Minze gibt dem Ganzen dann noch den kleinen Frischekick!



Zutaten für 2 Personen:

1kg Tomaten

1 Zwiebel

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

3 Knoblauchzehen

250g Ricotta

2 EL Sherryessig

10-12 Blätter Minze

Zubereitung:

Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Die Zwiebel vierteln und den Knoblauch ungeschält dazu geben.

Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Für 40 Minuten bei 200°C in den Backofen schieben, ihr könnt so lange wieder die Sonne genießen.

Die gebackenen Tomaten, Zwiebel und den aus der Schale gedrückten Knoblauch in den Mixer geben. Den kalten Ricotta und die frischen Minzblättchen zufügen und alles zu einer glatten Suppe mixen.

Mit Essig, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Die Tomaten Ricotta Suppe auf zwei Schälchen verteilen und pur oder mit etwas Brot servieren.

Lasst es euch schmecken!



BLUTWURST MIT APFEL-KAROTTEN SALAT

BLUTWURST MIT APFEL-KAROTTEN SALAT

Es geht weiter mit der Blutwurst - nachdem uns der Rohkostsalat vom Sauerkraut mit Minze und Koriander zu den Cupcakes so gut geschmeckt hat gab es ihn noch in einer zweiten Variante. Mit

Apfel und Karotte, Sesamöl, Orangensaft, Koriander und Minze – die Reste habe ich mit ins Büro genommen wo sie kameradschaftlich geteilt wurden. Dieser Salat hat wirklich alle überzeugt!



Zutaten für 2 Personen (Salat für 4):

2 Blutwürste

etwas Rapsöl

Für den Salat:

4 Karotten

2 Äpfel

3 EL Sesamöl

1 Orange

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

Pfeffer & Salz

Für das Kartoffelpüree:

4 Kartoffeln (mittelgroß)

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

70g Schlagsahne

etwas Milch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Salzwasser geben. Aufkochen und ca. 12 Minuten gar kochen.

Die Karotten schälen, die Äpfel entkernen und vierteln. Alles nacheinander mit grober Raspel in die Küchenmaschine geben. Koriander und Minze fein hacken. Den Saft aus der Orange und das Sesamöl darüber geben, alles gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



In der Pfanne etwas Öl erhitzen, die Würste mit der Gabel einstecken damit sie nicht platzen und rundum braten. Das dauert in etwa 8 Minuten, dann sind sie gar.

Die Kartoffeln abgießen, stampfen, mit der Sahne verrühren und danach so viel Milch langsam einrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Blutwurst, Kartoffelpüree und Apfel-Karotten Salat gemeinsam anrichten.

Ein schnelles Abendessen!



KNACKIGES STEAKSANDWICH

KNACKIGES STEAKSANDWICH

Wir lieben Steaksandwichs und ihr werdet dieses Sandwich auch lieben – da bin ich ganz sicher. Knusprig, krachend, im Baguette oder Ciabatta. Mit reichlich leckerer, würziger Sauce und üppig belegt mit allem was das Herz begehrt. Das saftige Steak wird am besten medium oder medium-rare gebraten und mit frischem Salat kombiniert. Besonders Radieschen bringen hier eine schöne Würze ins Spiel.



Zutaten für 1 großes Baguette:

1 Brot, z.B. Baguette oder Ciabatta

Für die Senfsauce:

3 EL Senf

1 EL Ketchup

½ TL Paprikapulver

½ TL Cumin

1 Prise Chilipulver

Für die Bohnen-Minze Paste:

50g weiße Bohnen

100g TK-Erbesen

2 Zweige frische Minze

2 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

½ Zitrone

1 kleine Knoblauchzehe

¼ Zwiebel

50g griechischer Joghurt

Für den Belag:

400g Steak, am besten Entrecôte

Olivenöl

Salz & Pfeffer

50g Rucola

2 Tomaten, z.B. Oxsherzen

6 Radieschen

1/3 Salatgurke

Zubereitung:

Für die Bohnen-Minze Paste werden die Bohnen 12 Minuten in Salzwasser gekocht, die Erbsen 8 Minuten. Die Knoblauchzehe, die Zwiebel und die Minze sehr fein hacken und zusammen mit Bohnen und Erbsen in den Mixer geben. Saft und Abrieb der Zitrone, Olivenöl, Pfeffer und Salz zufügen und alles zu einer leicht stückigen Paste mixen. Den Joghurt dazu geben und nochmal zu einer glatten Paste mixen.

In einer Schüssel Senf, Ketchup, Paprikapulver, Chilipulver und Cumin zu einer würzigen Sauce verrühren.

Das Steak rundherum salzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und abhängig von der Dicke von jeder Seite in etwa 3-4 Minuten fertig braten. Erst danach mit Pfeffer würzen und 3 Minuten ruhen lassen.

Den Rucola waschen, Tomaten, Gurke und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Das Brot im Ofen aufbacken bis es den gewünschten Knuspergrad hat. Aufschneiden und den

Boden mit der Bohnen-Minze Paste und den Deckel großzügig mit der Senfsauce bestreichen.

Den Boden mit Rucola, Gurke, Tomate und Radieschen belegen. Das Steak vom Fettauge befreien und in dünne Streifen aufschneiden. Das Fleisch großzügig auf dem Salat platzieren und dann beherzt den Deckel aufsetzen.

Mit Holzspießen fixieren und erst danach in Stücken schneiden.

Greift zu!

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 etwas 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!



MAROKKANISCH GEWÜRZTES BRATHÄHNCHEN MIT COUSCOUS

Dieses Rezept enthält Werbung

MAROKKANISCH GEWÜRZTES BRATHÄHNCHEN MIT COUSCOUS

Letzte Woche Montag war der erste Tag meines angekündigten „Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest“. Montag – ein ganz normaler Arbeitstag. Kein großartig komplizierter Schnickschnack, es soll einfach ein leckeres Brathähnchen geben. Das wird bei mir mit einem marokkanischen Hähnchengewürz aus Marrakesch eingepinselt, dazu gibt es Couscous, Minzjoghurt und einen leckeren Karottensalat. Das Hähnchen hat das Pro Planet Label und wurde somit mit nicht gentechnisch veränderten Futtermitteln ernährt und mit geringerer Besatzdichte aufgezogen. Mir ist besonders die Sache mit dem gentechnisch veränderten Futter wichtig – ich finde gentechnisch veränderte Lebensmittel sehr fraglich und möchte das weder direkt noch indirekt zu mir nehmen. Das Hähnchengewürz haben wir aus dem Urlaub mitgebracht, Joghurt, Karotten und Couscous sind aus dem Rewe Bio-Sortiment. Die Minze habe ich im eigenen Garten gezogen und getrocknet. Ich würde sagen für den ersten Tag hat alles gut geklappt, nur die Gemüsebrühe war nicht Bio... aber man lernt ja dazu. Sonst musste ich für keine Zutat nach Ersatz suchen und wir hatten ein leckeres und relativ unkompliziertes Abendessen.



Zutaten für 2-3 Personen:

1 Brathähnchen, 1,2kg

3 TL Hähnchengewürz, hier eine marokkanische Gewürzmischung

3 EL (Bio-) Olivenöl

Für den Couscous:

125g (Bio-) Couscous

250ml Gemüsebrühe

Für den Salat:

3 (Bio-) Karotten, ca. 350g

3 EL Sesamöl

3 EL Orangensaft

Pfeffer & Salz

1 TL (Fair Trade) Honig

Für den Joghurt:

150g (Bio-) Joghurt

1 TL getrocknete Minze

1 TL (Fair Trade) Honig

Zubereitung:

Für das Hähnchen rühre ich aus dem marokkanischen Gewürz und Olivenöl eine Gewürzmischung an. Das Hähnchen kommt auf den Spieß und wird rundherum eingepinselt. So verschwindet es für gut 1 Stunde bei 180°C im Backofen wo es seine Runden dreht.



Die Karotten grob raspeln und mit Sesamöl, Orangensaft, Honig, Pfeffer und Salz ein Dressing anrühren. Alles gut vermischen und abschmecken.



Für den Minzjoghurt die getrocknete Minze unter den Joghurt rühren und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Dann mit Honig abschmecken.



Den Couscous in die kalte Brühe geben und kurz aufkochen. 5 Minuten im abgedeckten Topf quellen lassen.

Das fertige Hähnchen aus dem Ofen holen und vom Spieß schieben.



Das Hähnchen halbieren und auf jeden Teller ein halbes Hähnchen, etwas Couscous, Karottensalat und einen Klecks Minzjoghurt geben.

Lecker, frisch und einfach gemacht!



Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative "Gemeinsam Gutes tun" statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.



HIMBEER-MINZE EIS

Himbeer-Minze Eis

Aus einem neuen Kochbuch sollte man sofort kochen – sonst steht es auf einmal wochenlang im Regal und das hat es nicht verdient. Nehmen wir mal den [USA-Urlaub](#) als Ausrede, trotzdem war es wirklich an der Zeit die Post-it's zu reduzieren. Von welchem Buch ich überhaupt rede? [DAYlicious](#) – das super coole Blogger-Kochbuch. Ist übrigens reiner Zufall, dass die beiden ersten Rezepte die ich ausprobiert habe von [Liz & Jewels](#) kommen, die anderen Mädels haben auch tolle Leckereien auf den Tisch gestellt!

Dieses Eis ist im Original noch mit Zitronensaft gemacht, mir war es aber durch die Himbeeren schon erfrischend genug.



Zutaten für 6-8 Kugeln (700ml):

300g TK-Himbeeren

125g brauner Zucker

300g Schlagsahne (im Original nur 250g)

1 Bund Minze (gehackt 4-5 EL)

im Original: Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Ich liebe meinen Braun-Stabmixer. Wirklich, diese stufenlose Geschwindigkeitsregelung ist super. Also schlage ich erst mit dem Schneebeenaufsatz die Sahne steif ohne Butter zu produzieren...



...und stecke den Griff dann direkt rüber auf den Mixer wo ich aus Himbeeren, Zucker und etwas klein gehackter, frischer Minze aus dem Garten eine gleichmäßige, leicht bröselige Masse zauber.

Ich fand es einfacher die Minze direkt mit zu mixen, so musste ich sie nicht so fein hacken. Die Himbeer-Zucker Masse mit der Sahne vermengen.



In eine verschließbare Plastikschüssel umfüllen...



...und mindestens 6 Stunden im Tiefkühler zuende frieren. Für die Eismaschine scheint mir die Masse zu fest, das wird im Rezept auch nicht vorgeschlagen.

Schmeckt super und macht Lust auf mehr...



MOJITOS UND DER KARNEVALL DER KULTUREN 2014

Mojitos und der Karnevall der Kulturen 2014

Wo könnten wir am Pfingssonntag wohl sein? Richtig - auf dem Karnevall der Kulturen. Wie jedes Jahr haben wir uns wieder auf den Weg zur Feststrecke gemacht. Es gab afrikanische Hähnchenkeulenspieße, leckeres Brot und kalte Drinks. Leider konnte ich nicht so viel essen, bei 34°C bleibt der große Hunger ein bissl aus. Das hat aber nichts daran geändert, dass wir uns an der

Feststrecke wunderbar amüsiert haben! Und wer noch Lust hat, heute geht es zumindest kulinarisch noch weiter.



Tolle Kostüme, viele Kunststücke, laute Trommeln, so zieht der Karnevall durch Berlin.



Die Zeit vergeht wie im Flug als ein Wagen nach dem anderen an uns vorbei zieht.



Auf unserem Rückweg nehme ich am Gewürzstand wieder ein paar neue Schätze mit. Im Park sind Schlagzeuger, Akrobaten und Tänzer versammelt und begeistern die Menge. Ich trinke noch einen Mojito als kleine Erfrischung und auch am Erdbeer-Brombeer Caipi komme ich nicht vorbei.

Zuhause fällt mir dann auf - einen Mojito könnte ich uns noch mixen!



Zutaten pro Mojito:

1 Limette

8 Blätter Minze

2 EL brauner Zucker

5cl Rum

5cl Selters

Crushed Eis

Zubereitung:

Die halbe Limette vierteln und die Würfel mit dem Zucker und der Minze (bei mir etwas klein gezupft) in ein Glas geben. Mit dem Stößel bearbeiten und den Saft von der anderen Limettenhälfte dazu pressen. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen und den Rum und die Selter dazu geben. Mit dem Löffel gut umrühren damit sich der Zucker etwas löst.

Sofort mit Strohhalmen servieren.

Auf die Sommerabende!



BOHNEN-RUCOLA OMELETT

BOHNEN-RUCOLA OMELETT

Der Bohnen-Minz Dip kam gleich am nächsten Morgen zum Frühstück wieder zum Einsatz. Mit ein paar Eiern, etwas Rucola, Zwiebeln und einem leckeren, italienischen Ziegenkäse wurde daraus ein leckeres Bohnen-Rucola Omelett! So lass ich mir mein Frühstück schmecken...



Zutaten für 2 Personen:

4 Eier

1 voller EL Bohnen-Minz Dip (Basis ohne Joghurt)

1/2 Zwiebel

etwas Rapsöl

1 kleines Bund Rucola

Pfeffer & Salz

40g Ziegenkäse

Zubereitung:

Ich schneide die Zwiebel in feine Würfel und schwitze sie mit etwas Öl in der Pfanne an bis sie glasig ist.

Das Ei mit dem Bohnen-Minz Dip verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rucola fein hacken und unterheben.

Die Ei-Masse in die Pfanne geben und etwas setzen lassen. Dann den klein gebröselten Ziegenkäse darüber verteilen.



Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Nach guten 3 Minuten hat das Ei die benötigte Konsistenz und kann vorsichtig gewendet werden.



Das Bohnen-Rucola Omelett noch 2 Minuten zu Ende stocken lassen und beherzt nochmal wenden

während ihr es auf einem Teller platziert.

Ein schönes Sonntagsfrühstück!



GRÜNER BOHNEN-MINZ DIP

GRÜNER BOHNEN-MINZ DIP

Manchmal passt einfach alles zusammen – Dr. Michi hatte mir einen Teil ihrer weißen Bohnen aus Italien mitgebracht, im Jamie Oliver Magazin gab es ein wunderbares Rezept für Erbsen-Bohnen Varianten und [Zorra](#) sucht nach [Rezepten mit griechischem Joghurt](#). Da habe ich auf jeden Fall eine Idee und nach einer kleinen Pilgertour in den Garten komme ich mit frischer Minze bewaffnet zurück. Ein Blick in den Tiefkühler fördert die benötigten Erbsen zutage. Der Dip passt zu so ziemlich allem, Steaksandwichs, Omletts, Pasta – lebt euch aus!



Zutaten für ein Dipschälchen:

200g Bohnen

400g TK-Erbsen

3 Zweige Minze

5 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1/4 Zwiebel

150g griechischer Joghurt

Zubereitung:

Ich koche die Bohnen 12 Minuten lang in Salzwasser bis sie gar sind. Abgießen, beiseite stellen und die Erbsen 8 Minuten lang in Salzwasser kochen. Ich mache das nacheinander – das spart dem Geschirrspüler Abwasch.

Bohnen und Erbsen mit der geschälten Knoblauchzehe, der fein gehackten Zwiebel, der grob gehackten Minze, Olivenöl, dem Abrieb der Zitronenschale und dem Saft der Zitrone in einen ausreichend großen Mixer geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte stelle ich als Basis für weitere Experimente so in den Kühlschrank, der Rest wird mit dem Joghurt zusammen nochmal kurz in den Mixer gegeben. Die Joghurt Variante ist dann direkt auf einem herrlichen Steak-Sandwich gelandet.

Schmeckt großartig!



Eingereicht für das Event:



MINZ-HIMBEER COCKTAIL

MINZ-HIMBEER COCKTAIL

Das Team vom Küchenatlas-Blog hat sich für die Tee Challenge Rezept mit Tee gewünscht. Die Auswahl war dabei etwas eingeschränkt, erlaubt waren grüner Tee (den ich gerne trinke aber selbst mit Stoppuhr einfach nicht gescheit kochen kann), Pfefferminztee und Hagebutte. Eigentlich alles nicht so recht meins, ich bin bei Tee eher ein Fan von lustigen, aromatisierten Mischungen mit Namen wie „persischer Basar“, „türkischer Apfel“ oder „brasilianische Limette“. Nobody is perfect – aber während ich gelegentlich doch noch grübel fällt mir ein, dass mir Minztee mit frisch aufgebrühter Minze durchaus schmeckt. Nur einen Tee kochen ist aber nicht erlaubt, das wäre wohl auch etwas langweilig, aber ich habe eine Idee. Kennt ihr von Bacardi diesen Razz-Mojito? Sehr lecker, mit Himbeer-Rum, Sprite, Minze, Zucker und Himbeeren. Ich gehe in diese Richtung und koche mir zuerst einen schönen Schluck frischen Minztee!



Zutaten für 2 Gläser:

1 gute Hand voll Minzblätter

8cl heißes Wasser

2 EL Agavensirup (oder Honig)

2 Hand voll Himbeeren (so knapp 20 Stück)

8cl weißer Rum

2 TL Himbeersirup

crushed ice

Zubereitung:

Ich verteile die frische Minze auf 2 Gläser und erhitze etwas Wasser im Wasserkocher. Wenn es kocht gieße ich je 4cl heißes Wasser in die Gläser. Den Agavensirup einrühren und das Ganze in Ruhe abkühlen lassen. Das dauert so in etwa 12-15 Minuten.



Die Gläser mit crushed ice befüllen und den Rum dazu geben. Gut umrühren und dabei mehr oder weniger vorsichtig einige Himbeeren und den Himbeersirup mit einrühren. Die restlichen Himbeeren stecke ich auf Holzspieße und platziere sie zusammen mit den Strohhalmen in den Gläsern.

Auf die Tea Time / Cocktail Hour!



Eingereicht für das Event:



BLOGPARADE
TEE CHALLENGE

© narumol pug-Fotolia.com