

Meine Rezeptsammlung

Rezepte, die selbst ich hinbekomme

- [Ralfs Lieblingskuchen](#)
 - [Mutters Apfelkuchen](#)
 - [Latte Macchiato Kuchen](#)
 - [Zitronentarte mit Olivenöl](#)
 - [Zitronen-Tarte \(Mürbeteig\)](#)
- [Grillen](#)
 - [Spareribs](#)
- [Low Carb](#)
 - [Erbsen-Dip \(Guacamole\) auf geröstetem Bauernbrot](#)
 - [Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen \(High Protein\)](#)

Ralfs Lieblingskuchen

Mutters Apfelkuchen

Zutaten

Menge	Zutat
2 kg	Äpfel Boskop oder Jonathan, gut zum Backen und säuerlich
600 g	Mehl
300 g	Zucker
300 g	Butter
1 Päck.	Backpulver
1 Päck.	Vanillezucker
1	Ei (nicht zu klein)
2 EL	Rum
1 Prise	Salz

Backzeit

Ca. 55 Minuten bei 180°C mit Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene. Backofen nicht vorheizen!

Zubereitung

Schritt 1:

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver gut vermengen. Mischung auf den Tisch geben und eine Mulde bilden. In die Mulde Zucker, Vanillezucker, Salz, Rum und Ei geben. Auf den

Mehlrand Butter in kleinen Flocken verteilen und kneten, bis alle Zutaten gut vermengt und der Teig rollfähig ist. Anschließend den Teig in Alu-Folie wickeln und für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

Anmerkung: Zubereitung auch mit KitchenAid möglich. Dann große Schüssel und normaler Rührhaken (ohne Gummilippe). Besser wäre der Feingebäckrührer, da er die Butter besser verteilt. Ohne ihn muss noch von Hand nachgearbeitet werden.

Schritt 2:

Während der Teig im Kühlschrank ruht, die Äpfel vierteln, das Gehäuse entfernen und schälen. Bei großen Äpfeln wie Boskop von jedem viertel ca. vier Scheiben schneiden, bei kleineren Äpfeln drei Scheiben. Die Scheiben dürfen nicht zu dünn werden.

Schritt 3:

Backpapier in Größe des Backblechs ausschneiden und leicht bemehlen. Teig aus dem Kühlschrank holen und auf dem Backpapier ausrollen. Dabei an den Rändern eine Wulst formen. Anschließend mit Apfelscheiben belegen. Backofen auf 200°C mit Ober- und Unterhitze stellen und Backblech auf der mittleren Schiene einschieben. Nach 10 Minuten Temperatur auf 180°C senken. Die gesamte Backzeit beträgt ca. 55-60 Minuten. Nach 55 Minuten eine Stäbchenprobe in der Mitte nehmen.

Den fertigen Apfelkuchen aus dem Backofen nehmen und bei Bedarf den noch warmen Kuchen mit Zimtzucker bestreuen. Der Zimtzucker kann auch kurz vor Abschluss des Backvorgangs zugegeben werden, wenn er glasieren soll.

Latte Macchiato Kuchen

Zutaten

100 g	Kuvertüre, weiß
200 g	Schlagsahne
2 TL	Espresso Kaffeepulver, löslich
50 ml	Karamellsirup
250 g	Butter (weich)
275 g	Zucker
1 EL	Vanilleextrakt
4	Eier
450 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
2 EL	Kakaopulver, dunkel
50 g	Puderzucker zum Bestäuben

Backzeit

Ca. 50Minuten bei 160°C Umluft.

Zubereitung

Je 100 ml Sahne aufkochen. In einem Teil der Sahne die Kuvertüre schmelzen, im anderen den Kaffee auflösen und den Sirup unterrühren. Beides abkühlen lassen.

Das Mehl sieben und mit dem Backpulver gut vermischen. Die weiche Butter mit dem Zucker und dem Vanilleextrakt schaumig rühren. Die Eier nacheinander unterrühren. Anschließend das Mehl kurz unterrühren. Den Teig halbieren. Unter die eine Hälfte die Sahne mit der Kuvertüre und unter die andere die Espresso-Sahne und den Kakao rühren.

Eine Gugelhupfform einfetten und bei Bedarf ausstreuen. Zuerst mit dem dunklen Teig befüllen. Den hellen Teig darauf geben und nicht mit dem dunklen Teig verrühren. Im bei Umluft auf 160°C vorgeheizten Backofen ca. 50 min. backen (Stäbchenprobe).

Den fertigen Latte Macchiato Kuchen nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.

Zitronentarte mit Olivenöl



Zutaten

Für den Boden

40 g	Kokosöl
35 g	Hirseflocken
1 TL	Vanilleextrakt
3 EL	Ahornsirup
65 g	Mandelmehl
25 g	Kokosflocken
100 g	Buchweizenmehl
20 g	Reismehl

Für die Füllung

2	Eier
2	Eigelb
200 g	Zucker
4	Bio-Zitronen
1 Bund	Frische Minze
3 EL	Olivenöl
2 TL	Speisestärke

Zubereitung

Boden

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und einfach verrühren. Die fertige Masse in eine rechteckige Tarte-Form geben, andrücken und 10 Minuten bei 170°C backen.

Füllung

Zitronen reiben und auspressen. Beides in einen Topf geben. Dazu zwei ganze Eier und zwei Eigelb sowie den Zucker geben. Nun die Flüssigkeit im Topf unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Flüssigkeit sich etwas andickt. Etwas Flüssigkeit entnehmen und mit der Speisestärke vermengen. Die Mischung in den Topf geben und weiter erhitzen und stets rühren, bis sich eine puddingartige Masse ergibt. Die heiße Masse durch ein Sieb in eine Schüssel füllen und das Olivenöl hinzufügen und gut verrühren.

Nun kann die noch warme Masse auf dem Boden verteilt werden. Vor dem Verzehr sollte die Tarte für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank und mit Zitronenscheiben und Minzblättern dekoriert werden.

Video

[Hier gibt es das Video zur Tarte](#)

Zitronen-Tarte (Mürbeteig)



Zutaten

Für den Mürbeteig

200 g	Weizenmehl
100 g	Butter
60 g	Puderzucker
2	Eigelb

Für die Creme

3	Zitronen (unbehandelt)
150 ml	Zitronensaft
200 g	Zucker

1 Prise	Salz
5	Eier
150 ml	Sahne

Zum Dekorieren

- Puderzucker
- Zitronenmelisse

Zubereitung

Utensilien

Trockenerbsen zum Blindbacken, Tarteform

Boden

Für den Mürbeteig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Stücke schneiden und mit Puderzucker und Eigelb hineingeben. Die Zutaten zuerst mit einem Messer zusammenhacken, dann mit den Händen rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen, in eine Tarte-Form mit 26 cm Durchmesser legen, den Rand andrücken und überstehenden Teig abschneiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zurechtgeschnittenes Backpapier einlegen, Hülsenfrüchte einfüllen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Backofen 15 Minuten blindbacken. Aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier wieder entfernen.

Füllung

Für die Creme die Zitronenschale von den Zitronen abreiben. Zitronenschale zusammen mit Zitronensaft, Zucker und Salz mit einem Handrührgerät auf niedriger Stufe so lange rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Eier nach und nach dazugeben und unterrühren. Die Sahne unter Rühren zugießen.

Die Masse in einen Topf umfüllen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren auf etwa 70 Grad erhitzen. Wichtig, die Masse darf nicht kochen. Die Masse durch ein Sieb passieren und auf den vorgebackenen Teigboden füllen.

Backen

Die Tarte bei 110 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 90 °C) im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen. Ofen ausschalten und bei offener Backofentür auf Raumtemperatur langsam abkühlen lassen. Die Tarte über Nacht durchziehen lassen.

Dekorieren

Zitronen-Tarte aus der Form lösen, mit Puderzucker besieben, mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Video

[Hier geht es zum Video](#)

Grillen

Spareribs

Spare Ribs vom Gasgrill sind bei vielen Grillfans sehr beliebt, und das hat mehrere gute Gründe. Ein großer Vorteil ist die einfache Handhabung. Ein Gasgrill ermöglicht eine präzise Kontrolle der Temperatur, was besonders wichtig für Spare Ribs ist, die langsam und gleichmäßig gegart werden müssen. Zudem heizt ein Gasgrill schnell auf und ist sofort einsatzbereit, sodass du nicht lange auf die richtige Glut warten musst. Auch die saubere Nutzung ist ein Pluspunkt, da Gasgrills einfacher zu reinigen sind als Holzkohlegrills und keinen Rauch erzeugen, der die Nachbarn stören könnte.

Ein weiterer Vorteil ist die gleichmäßige Garung. Gasgrills eignen sich hervorragend für das indirekte Grillen, was für Spare Ribs ideal ist. Die Hitze kommt von den Seiten, sodass die Ribs langsam und gleichmäßig gegart werden. Gasgrills halten die Temperatur konstant, was wichtig ist, um die Ribs zart und saftig zu bekommen. In diesem Artikel findest Du alles, was Du brauchst, um die perfekten Spare Ribs vom Gasgrill zu machen - und das in nur 90 Minuten.

Das richtige Fleisch für Spare Ribs vom Gasgrill

Die Wahl des richtigen Fleisches ist entscheidend für schnelle und leckere Spare Ribs vom Grill. Hier sind ein paar Tipps, welches Fleisch sich am besten eignet:

Die Auswahl des Fleisches: Welches Fleisch für Spare Ribs vom Grill?

1. Baby Back Ribs

Warum sie perfekt sind:

- **Dünnere und zarter:** [Baby Back Ribs](#) stammen vom oberen Teil der Schweinerippe, nahe der Wirbelsäule. Sie sind dünner und brauchen daher weniger Zeit zum Garen.
- **Kürzere Garzeit:** Da sie kleiner und zarter sind, sind sie in kürzerer Zeit fertig als dickere Spare Ribs.

- **Einfach zu handhaben:** Sie lassen sich leicht würzen und grillen, perfekt für eine schnelle Zubereitung.

2. St. Louis Style Ribs

Warum sie auch eine gute Wahl sind:

- **Etwas fleischiger:** Die [St. Louis Style Ribs](#) stammen aus dem unteren Teil der Rippe und sind etwas fleischiger als Baby Back Ribs, aber immer noch relativ schnell gar.
- **Gleichmäßiger Schnitt:** Sie sind gleichmäßiger geschnitten, was eine gleichmäßige Garung auf dem Grill erleichtert.

Hier ist eine einfache Anleitung, wie du in nur 90 Minuten superleckere Spare Ribs auf dem Gasgrill zubereiten kannst.

Was du vermeiden solltest:

- **Sehr dicke Spare Ribs:** Diese brauchen deutlich länger, um zart zu werden, was bei einer schnellen Zubereitung problematisch sein kann.
- **Ribs mit viel Knorpel:** Diese sind schwerer zu essen und weniger zart.

Wenn du schnelle Spare Ribs zubereiten möchtest, sind Baby Back Ribs die beste Wahl. Sie sind dünn, zart und schnell fertig, ohne dass du Abstriche beim Geschmack machen musst. St. Louis Style Ribs sind auch eine gute Alternative, wenn du etwas fleischigere Ribs bevorzugst.

Für das Grillen von Spare Ribs auf einem Gasgrill ist es wichtig, einen Grill zu wählen, der eine gleichmäßige Hitzeverteilung und genug Platz für indirektes Grillen bietet. Hier sind einige Empfehlungen und wichtige Features, die ein guter Gasgrill haben sollte:

Welchen Gasgrill brauche ich für Spare Ribs vom Gasgrill?

Die Marke ist nicht entscheidend, aber das hier erleichtert Dir den Weg zu den besten Spare Ribs vom Gasgrill

Wichtige Features eines Gasgrills für Spare Ribs

1. Indirekte Grillzone:

- **Mehrere Brenner:** Ein Grill mit mindestens drei Brennern ermöglicht es dir, eine indirekte Grillzone einzurichten. Die Ribs werden in der Zone ohne direkte Hitze platziert, während die äußeren Brenner eingeschaltet bleiben.

2. Große Grillfläche:

- **Platz für Ribs:** Eine großzügige Grillfläche ist wichtig, damit die Ribs nicht direkt über der Flamme liegen und genug Raum zum Garen haben.

3. Deckel und Thermometer:

- **Konstante Temperatur:** Ein Deckel hilft, die Hitze zu halten und gleichmäßig zu verteilen. Ein eingebautes Thermometer hilft dir, die Temperatur im Auge zu behalten.

4. Räucherbox:

- **Zusätzlicher Geschmack:** Eine Räucherbox für Holzchips ist praktisch, um den Ribs ein rauchiges Aroma zu verleihen.

5. Gusseiserne Grillroste:

- **Wärmespeicherung:** Gusseiserne Roste speichern die Wärme gut und sorgen für eine gleichmäßige Garung und schöne Grillstreifen.

Was du brauchst:

- Spare Ribs (Baby Back Ribs sind perfekt)
- Lieblings-Rub (Gewürzmischung)
- BBQ-Soße
- Alufolie
- Gasgrill

Schritt-für-Schritt: Spare Ribs vom Gasgrill in 90 Minuten

1. Vorbereitung

1. **Membran entfernen:** Die dünne Haut auf der Knochenseite der Ribs abziehen. Das geht am besten mit einem Messer und etwas Küchenpapier.
2. **Rub auftragen:** Reibe die Ribs großzügig mit deinem Lieblings-Rub ein. Lass das Ganze für etwa 10-15 Minuten einwirken.

2. Grill vorbereiten

1. **Vorheizen:** Heize den Gasgrill auf etwa 180°C vor. Nutze dabei die indirekte Grillmethode. Das heißt, die mittleren Brenner bleiben aus und die äußeren sind an.
2. **Räucherbox:** Wenn du magst, kannst du eine Räucherbox mit Holzchips (z.B. Hickory oder Apfel) auf den Grill legen, um den Ribs ein rauchiges Aroma zu geben.

3. Grillen

1. **Erste Grillphase (20 Minuten):** Lege die Ribs auf den Grill, weg von der direkten Hitze (indirekte Zone). Schließe den Deckel und lass die Ribs etwa 20 Minuten grillen.
2. **Wickeln (40 Minuten):** Nimm die Ribs vom Grill und wickle sie fest in Alufolie. Gib etwas Apfelsaft oder Bier dazu, um die Ribs saftig zu halten. Lege die eingewickelten Ribs wieder auf den Grill und grille sie für weitere 40 Minuten bei indirekter Hitze.
3. **Finale Phase (30 Minuten):** Entferne die Alufolie und lege die Ribs zurück auf den Grill. Bestreiche sie großzügig mit BBQ-Soße. Lass sie weitere 30 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden und erneut mit BBQ-Soße bestreichen. Dadurch karamellisiert die Soße und die Ribs bekommen eine schöne, klebrige Glasur.

4. Servieren

Nimm die Ribs vom Grill und lass sie kurz ruhen. Schneide sie dann zwischen den Knochen auf und serviere sie heiß. Dazu passen perfekt Coleslaw und Maiskolben!

Tipps & Tricks für Spare Ribs vom Gaggrill

Hier sind einige wertvolle Tipps und Tricks, um perfekte Spare Ribs auf dem Gasgrill zu zaubern:

1. Die richtige Vorbereitung

- **Membran entfernen:** Entferne die dünne Haut (Membran) auf der Knochenseite der Ribs. Das macht sie zarter und die Gewürze können besser einziehen.
- **Marinieren:** Würze die Ribs mit deinem Lieblings-Rub und lass sie mindestens eine Stunde (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen. So können die Aromen tief ins Fleisch eindringen.

2. Den Grill richtig einrichten

- **Indirektes Grillen:** Nutze die indirekte Grillmethode, indem du die mittleren Brenner ausschaltest und nur die äußeren anmachst. So verhinderst du, dass die Ribs direkt über

der Flamme liegen und verbrennen.

- **Temperatur:** Halte die Grilltemperatur konstant bei etwa 180°C. Eine gleichmäßige, niedrige Temperatur sorgt dafür, dass die Ribs langsam und gleichmäßig garen.

3. Räuchern für mehr Geschmack

- **Räucherbox:** Verwende eine Räucherbox mit Holzchips (z.B. Hickory oder Apfel) für ein rauchiges Aroma. Weiche die Chips vorher in Wasser ein, damit sie langsamer und gleichmäßiger rauchen.
- **Platzierung:** Stelle die Räucherbox direkt über einen der Brenner, die an sind, um den Rauch gleichmäßig zu verteilen.

4. Grillen in Phasen

- **Erste Phase:** Lege die Ribs auf den Grill, weg von der direkten Hitze, und grille sie etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel.
- **Wickeln:** Wickle die Ribs in Alufolie und gib etwas Flüssigkeit (Apfelsaft oder Bier) dazu. Das hält sie saftig. Grille sie weitere 40 Minuten.
- **Finale Phase:** Entferne die Alufolie, bestreiche die Ribs großzügig mit BBQ-Soße und grille sie weitere 30 Minuten. Wende sie dabei ab und zu und bestreiche sie erneut mit Soße.

5. Die richtige BBQ-Soße

- **Hausgemacht oder gekauft:** Verwende deine Lieblings-BBQ-Soße oder mache eine eigene. Eine Mischung aus süßen und würzigen Aromen passt perfekt zu Ribs.
- **Mehrfach auftragen:** Trage die Soße während der letzten Grillphase mehrmals auf, damit sie schön karamellisiert und die Ribs eine klebrige, leckere Glasur bekommen.

6. Ruhezeit

- **Nach dem Grillen:** Lass die Ribs nach dem Grillen kurz ruhen (etwa 5-10 Minuten), bevor du sie anschneidest. Das hilft, die Säfte im Fleisch zu behalten.

7. Das richtige Zubehör

- **Thermometer:** Ein Fleischthermometer hilft, die Kerntemperatur im Auge zu behalten. Die Ribs sind perfekt, wenn sie eine Innentemperatur von etwa 75-80°C erreicht haben.
- **Grillzange:** Verwende eine gute Grillzange, um die Ribs zu wenden und zu handhaben, ohne das Fleisch zu zerreißen.

Mit diesen Tipps und Tricks gelingen dir Spare Ribs vom Gasgrill garantiert. Viel Spaß beim Grillen und guten Appetit!

Spare Ribs vom Gasgrill sind die perfekte Wahl für alle Grillfans, die schnell und einfach leckere Ribs zubereiten möchten. Mit den richtigen Tipps und Tricks gelingt es jedem, zarte und saftige Ribs zu grillen. Ein Gasgrill bietet zahlreiche Vorteile wie präzise Temperaturkontrolle, schnelle Einsatzbereitschaft und einfache Handhabung, die besonders bei der Zubereitung von Spare Ribs wichtig sind.

Dank der indirekten Grillmethode und der Möglichkeit, eine konstante Hitze zu halten, werden die Ribs gleichmäßig gegart und bekommen eine wunderbare Rauchnote, wenn man eine Räucherbox verwendet. Die Vielseitigkeit des Gasgrills erlaubt es, verschiedene Zubereitungstechniken auszuprobieren und immer neue Geschmackserlebnisse zu schaffen.

Mit dem 90 Minuten Rezept für Spare Ribs gelingt es, in kurzer Zeit hervorragende Ribs auf den Tisch zu bringen. Die Vorbereitung mit der richtigen Gewürzmischung und das Grillen in Phasen sorgen dafür, dass die Ribs perfekt durchgegart und mit einer köstlichen BBQ-Soße überzogen sind.

Ob für ein schnelles Abendessen oder eine Grillparty mit Freunden, Spare Ribs vom Gasgrill sind immer eine gute Wahl. Mit etwas Übung und den beschriebenen Techniken kann jeder Grillfan jedes Mal perfekte Spare Ribs zubereiten und seine Gäste beeindrucken. Viel Spaß beim Grillen und guten Appetit!

Low Carb

Low Carb

Erbsen-Dip (Guacamole) auf geröstetem Bauernbrot



Für 4 Portionen, Zubereitung: ca. 35 Min.

- 200 g Erbsen (frisch ausgepalt oder TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stängel frische Minze
- 1-2 EL Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Chilipulver (nach Belieben)
- 4 Eier • 4 Scheiben Bauernbrot
- junge Erbsentriebe (Triebspitzen) zum Garnieren

1. Erbsen in kochendes Salzwasser geben und 4–5 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben.
2. Knoblauch abziehen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und dazugeben. Zusammen mit dem Frischkäse alles nach Belieben fein oder noch leicht stückig pürieren. Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver unterrühren.
3. Brotscheiben toasten oder in einer beschichteten Pfanne beidseitig kurz anrösten. Brote mit Guacamole bestreichen.
4. In einem großen Topf Wasser erhitzen und salzen. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, nacheinander in das siedende, aber nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und 2–3 Min. pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf die Erbsencreme geben. Die Brote mit Erbsentrieben garniert servieren.

Tipp: Statt mit pochierten Eiern können Sie die Brote auch mit Spiegeleiern belegen.

Low Carb

Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen (High Protein)



Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Hähnchenbrustfilet(s)
180 g	Mie-Nudeln
1	Paprikaschote(n), rote
2	Lauchzwiebel(n)
1	Karotte(n)
100 g	Mungobohnenkeimlinge
15 g	Erdnüsse, gehackt

4 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
1 Prise(n)	Zucker
n. B.	Salz & Pfeffer

Das Gemüse und das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Karotte fein raspeln und die Paprika sowie die Lauchzwiebeln in längliche Streifen bzw. Ringe schneiden.

Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und der Paprika ca. 3 - 4 Minuten scharf anbraten.

Währenddessen die Mie Nudeln in ca. 5 Min bissfest kochen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Nun die Nudeln sowie alle übrigen Zutaten mit in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiter braten. Mit Salz Pfeffer und ggf. mehr Sojasauce abschmecken.

Nach Bedarf mit gehackten Erdnüssen und Lauchzwiebel garnieren.

Nährwertangaben pro Portion:
678 Kcal | 87 g Kohlenhydrate | 50 g Eiweiß | 15 g Fett

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kcal p. P.	ca. 678