

Brot-Aufstrich mit Avocado, Olive und Aubergine

Ein Aufstrich, für den ich Avocados, schwarze Oliven und eine Aubergine verwende.

Ich püriere diese Zutaten mit dem Pürierstab fein.

So erhält man einen leckeren Aufstrich, der mit frischem Chiabatta oder Baguette besonders gut schmeckt.

Auf diese Weise kann man sich auch mit anderen leckeren Zutaten, die hierfür geeignet sind, einen leckeren Aufstrich zubereiten – als Alternative zu Wurst und Käse.

Und der Aufstrich hat noch einen Vorteil: Sie können ihn auch heiß verwerten. Wie? Als Pesto für Pasta. Einfach Pasta zubereiten, Kochwasser abschütten, Pesto dazugeben, verrühren und erhitzen. Dann in zwei tiefen Pasta-Tellern servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:806]

Weißwurst-Suppe mit Croutons

Da zur Zeit Oktoberfest in München ist, veröffentliche ich dazu passenderweise heute und morgen zwei Weißwurst-Gerichte.

Heute eine schöne Suppe mit Weißwurst.

Ich hoffe, dass der Weißwurst-Polizist, Besucher und Leser in meinem Foodblog, mit diesem Gericht einverstanden ist und es sozusagen absegnet. Denn ich habe dieses Gericht aus einer

Kochsendung übernommen, die in Biergärten in Bayern spielt, wo u.a. dieses Gericht serviert wurde. Also sollte das Gericht schon authentisch sein und passen.

Ich bereite die Suppe natürlich mit selbst zubereitetem Genüsefond zu, den ich eingefroren habe. Dieser wird noch kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Weißwürste bereitet man ja zu, indem man sie in voller Größe etwa 10 Minuten in siedendem Wasser ziehen lässt. Nun, ich gebe bei diesem Gericht einfach die in Scheiben geschnittenen Weißwürste in die Brühe und lasse sie dort ziehen und garen.

Frische Weißwürste sind hier im Norden nur schlecht oder auch gar nicht zu bekommen. Ich greife daher zu Weißwürsten aus der Dose, die eine gute Qualität haben.

Dazu kommt viel frische Petersilie noch in die Suppe.

Und garniert wird die Suppe mit frisch in Butter in der Pfanne gebratenen Croutons.

Hhhmmmm, lecker, die Suppe mundet sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:805]

Pilz-Ragout mit Basmati-Reis

Für dieses Ragout habe ich eine bunte Mischung aus Pilzen verwendet. Champignons, Pfifferlinge und Austerpilze.

Das Ragout habe ich verfeinert mit frischem Thymian und Rosmarin.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Cremefine.

Ich habe das erste Mal Cremefine verwendet, eine Variante, die Crème fraîche ersetzt und nur 15 % Fett hat, im Gegensatz zu Crème fraîche, die immerhin 30 % Fett hat. Der weitere Vorteil von Cremefine ist, dass man mit den entsprechenden Zutaten, wie in diesem Fall, ein veganes Gericht zubereiten kann.

Es gelingt auch eine schmackhafte Sauce. Ganz überzeugt hat sie mich aber nicht, ich bleibe wohl eher bei Crème fraîche und nehme den höheren Fettanteil gern in Kauf.

Als Beilage wähle ich einfachen, aber schmackhaften Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:803]

Frischer Salat

Ein einfacher Salat, den es als Beilage zu einem Eintopf gibt.

Zubereitet aus zwei Salatherzen, rot und grün.

Einfach angemacht mit einem Salat-Dressing aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:801]

Orientalischer Couscous-Gemüse-Eintopf mit Geflügel-Würstchen

Ein einfacher, leckerer, orientalisches anmutender Eintopf.

Hauptzutaten sind Couscous und Gemüse.

Sie können den Eintopf variieren, indem Sie nicht das unten aufgelistete Gemüse verwenden, sondern einfach das, das Ihr Kühlschrank gerade hergibt.

Dazu einige Geflügel-Würstchen, kleingeschnitten und im Eintopf kurz erhitzt.

Die Brühe bilde ich selbstverständlich aus selbst zubereitetem, eingefrorenem Gemüsefond.

Der Eintopf ist aufgrund des verwendeten Couscous, vor allem aber wegen der Geflügelwürstchen – und keinen Schweinewürstchen – und auch der frischen Minze ein Gericht, das sehr gut für Muslime geeignet ist.

[amd-zlrecipe-recipe:802]

Schokoladen-Pudding mit Ananas-Kompott

Schokolade und Ananas passen geschmacklich gut zusammen.

Also habe ich zu diesem Schokoladen-Pudding, ein industriell gefertigtes Produkt, ein leckeres Ananas-Kompott zubereitet.

Ich schneide die halbe Ananas in kleine Würfel, gebe sie mir etwas Zucker in eine Schüssel und lasse sie über Nacht im Kühlschrank etwas Flüssigkeit ziehen. Dann wird sie mit dem Pürierstab fein püriert, aber nicht zu fein, damit noch kleine Ananas-Stückchen im Kompott vorhanden sind.

Mit dieser Beigabe zum Pudding kann man also auch aus einem Convenience-Produkt etwas sehr leckeres zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:800]

Tagliolina al limone mit Ananas-Chili-Tomatensauce

Zuerst wollte ich eigentlich ganz normale Spaghetti Bolognese zubereiten.

Die erste Variation gab es, als ich entdeckte, dass ich noch Tagliolina vorrätig hatte. Das ist längliche, aber im Vergleich zu Spaghetti ein klein wenig breitere Pasta, die sehr lecker ist. Also entschied ich mich dafür.

Die zweite Variation ergab sich, als ich von einem Dessert noch etwas Ananas-Kompott übrig hatte. Ich dachte mir, dass dies gut in die Tomatensauce passen würde. Und da die Ananas etwas Fruchtigkeit zur Sauce gibt, entschied ich mich, als Gegenpart einige getrocknete Chilischoten für Schärfe noch dazuzugeben.

Die Sauce, die ich bei geringer Temperatur auf dem Herd 2 Stunden köcheln lasse, ist zwar stückig. Ich habe sie aber mit dem Pürrierstab fein püriert.

Für die Sauce verwende ich frische Tomaten. Kein Tomatenmark. Bei der Zubereitung der Tomaten gibt es unterschiedliche Ansichten. Der eine sagt, unbedingt häuten, da die Haut der Tomaten schlecht verdaubar ist. Der andere sagt, auch zusätzlich noch die Kerne der Tomaten entfernen und nur das Fruchtfleisch verwenden.

Nun, ich habe mich zumindest dazu entschieden, die Tomaten kurz zu blanchieren und die Haut zu entfernen. Ich verwende aber Fruchtfleisch und Kerne, um mehr Masse der Tomaten in der Sauce zu haben.

Das Ergebnis ist tatsächlich eine wohlschmeckende Tomatensauce, die Fruchtigkeit und Schärfe hat.

Und die Pasta, die mit Zitronen hergestellt ist, duftet nach dem Garen schon allein nach Zitrone.

[amd-zlrecipe-recipe:799]

In eigener Sache: Hunde- und Katzenrezepte



Gebratene Hunde

Ein kurze Geschichte dessen, wie sich meine kulinarischen Einstellungen im Laufe der Zeit geändert haben. Wahrheitsgemäß und chronologisch.

Ich habe schon seit jeher gern Innereien gegessen. Alle möglichen Produkte. In den unterschiedlichsten Zubereitungsarten. Schon allein dadurch habe ich als Foodblogger eine gewisse Ausnahmestellung. Die Kategorie „Innereie“ beinhaltet in meinem Foodblog mittlerweile die meisten Rezepte aller Kategorien-Typen. Es ist eben nicht so, wie ein Kollegin einmal sagte: „Bei mir kommt kein Stück Leber auf den Tisch!“ Warum eigentlich nicht? Ich esse Kalbsleber auch roh. Gerade im Zuge einer Kochbewegung, die ein britischer Koch ins Leben gerufen hatte, die „From nose to tail“ lautet. Er hatte sich darüber ärgerte, dass seine Kollegen immer nur die so genannten „guten“ Fleischstücke in der Küche verwendeten, aber den ganzen Rest von z.B. Innereien eben nicht verwerteten. Der Chefredakteur einer bekannten deutschen Koch-Zeitschrift lehnte aber dennoch meine Anfrage

auf eine redaktionelle Zusammenarbeit leider ab. Die vielen Rezepte mit Innereien würden leider seine Werbekunden-Klientel kulinarisch überhaupt nicht ansprechen.

Dann ergab es sich, als ich, gebürtig aus Süddeutschland stammend, vor 22 Jahren nach Hamburg zog, ich feststellen musste, dass es in nahezu jedem Hamburger Stadtteil einen Ross-Schlachter gibt. Dies ist in Süddeutschland nicht so, dort sind Ross-Metzger, wie man dort sagen würde, nahezu unbekannt. Nun, ich ging also dann vor zig Jahren das erste Mal zu einem Ross-Schlachter und kaufte Pferdefleisch. Und zwar Braten, Gulasch und Steak. Und bereitete dieses Fleisch in den unterschiedlichsten Weisen zu. Es mundete und schmeckte vorzüglich. So bereite ich, der ich vor sehr vielen Jahren selbst einmal Reitstunden genommen hatte, heute Pferdefleisch zu und esse es. Auch hierbei würde ich sicherlich bei jungen Girlies, deren pinkfarbenes Kinder- oder Jugendzimmer diverse Pferdeposter zieren und die, so die Eltern gut betucht sind, sicherlich auch Reitstunden haben, keine positive Resonanz erhalten. Sondern eher ein jugendhaftes Gekreische, „dass das doch nicht geht!“.

Schließlich stieß ich durch ein Youtube-Video, das die Verwertung von Heuschrecken bei einer Heuschrecken-Plage in einem Dorf in Schwarzafrika als gebratener Hamburger zeigte, auf die Idee, dass man ja Insekten schließlich auch essen könne. Noch dazu, da die Insekten, die für die Fütterung von Reptilien angeboten werden, allesamt unter sehr hygienischen Bedingungen gezüchtet werden und somit frei sind von Schadstoffen, Schädlingen oder Krankheiten. Gesagt, getan, ich ging sofort in das nächste Zoo-Geschäft in meinem benachbarten Stadtteil und kaufte dort diverse Insekten. Für diese ließ ich mir dann unterschiedliche Zubereitungsarten einfallen. Und auch hier stelle ich fest: Es mundet und schmeckt vorzüglich. Ein Resultat meiner Kochbemühungen mit Insekten war unter anderem, dass ich dann meine Rezepte mit Insekten in einem Kochbuch sammelte und in meinem eigenen Klein-Verlag

veröffentlichte. Es ist ist eines der wenigen Kochbücher dieser Art auf dem Buchmarkt. Hier hat sich meine Einstellung zu einem Produkt diametral geändert. Aus Insekten, zu denen man früher vielleicht „Bäääh!“ sagte, sie als Schädling empfand und eventuell mit dem Finger zerdrückte, wurde ein Nutztier, das auf dem Speisezettel landete. Merkwürdig, nicht wahr?

Nachdem ich hier eine afrikanische Zubereitungsweise übernommen hatte, kam ich auf die Idee, einmal weiter über den kulinarischen oder besser lokalen Tellerrand zu schauen. Ich überlegte, warum, wenn schon Insekten vom Schädling zum Nutztier werden, nicht auch andere Tiere zu Nutztieren werden können. Daher begann ich, das Ganze einmal global zu betrachten.

Und ich stellte fest, dass man für ein Katzen-Gericht nur zu unseren Nachbarn in die Schweiz fahren muss. Dort ist diese Zubereitung nämlich erlaubt. Für den Genuss von Hundefleisch muss man jedoch etwas tiefer in die Tasche greifen und seinen nächsten Urlaub in Asien planen. Dort, in Thailand, Südkorea oder China, bekommt man in speziellen Restaurants auch dieses Fleisch zubereitet zum Essen. Und auch andere Haustiere bekommt man in anderen Ländern auf dem Teller serviert. So ist gebratenes Meerschweinchen in Peru sogar das Nationalgericht. Die oben erwähnten Girlies würden wieder aufschreien. Auch der als Haustier weit verbreitete Wellensittich – ich hatte früher selbst einen solchen in meinem Zimmer – ist ein weit verbreitetes Nutztier bei den Aborigines in Australien und kommt dort regelmäßig auf den Teller. Merkwürdig, nicht wahr?

Und je länger ich darüber nachdachte, umso mehr änderte sich meine Einstellung zu diesen Tieren, so dass ich sie schließlich nicht nur (!) als Haustier, sondern durchaus auch als Nutztier betrachtete. Wie es eben auch bei den Pferden geschah. Und somit entschloss ich mich, da bei Hunde- und Katzenfleisch die Zucht und der Verkauf dieser Tiere zum Verzehr in Deutschland leider verboten ist, zumindest solche

Rezepte in mein Foodblog aufzunehmen. Und diese Rezepte und Fotos habe ich aus anderen Ländern übernommen.

Und nun drehen wir bei der globalen Betrachtungsweise den Spieß einmal um. Kein Inder würde auf die Idee kommen, Mordpläne gegen die westliche Hemisphäre zu schmieden, weil in deren Ländern des öfteren ein dickes Rindersteak auf dem Teller landet. Und dies dennoch nicht, obwohl in Indien die Kuh ein heiliges Tier ist.

Auch kein Muslim würde abwertende Gedanken gegen Christen hegen, in der Weise, dass diese ja doch die Ungläubigen wären, denn bei diesen kommen ja des öfteren Schweineprodukte auf den Teller. Denn der Koran verbietet einem Muslim den Genuss von Schweinefleisch, da in seinen Augen das Schwein ein schmutziges Tier ist.

Wo wollen wir fortfahren? Bei dem Verbot des Alkoholgenusses bei Muslimen aus vergorenen Trauben oder Getreide, nicht jedoch aus Honig? Beim Verzehr nur von kosher gezüchteten, getöteten und zubereiteten Tieren bei Juden? Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Somit kommen wir zum Fazit dieser kleinen Geschichte. Essen ist Kopfsache. Und die Einstellung somit auch Kopfsache. Was wir als Haustier und was wir als Nutztier betrachten, sagt uns alles nur unser Kopf. Und unsere Einstellungen kann man ändern. Man muss sich somit eigentlich nur einmal vor Augen führen, was andere Menschen, Länder, Kulturen und Völker zubereiten und verspeisen. Und schon stellt man fest, dass Produkte, die früher einmal ein „Bäääh!“ und „Igitt!“ auslösten, nun plötzlich auf dem eigenen Speisezettel landen. Merkwürdig, nicht wahr?

Hähnchenschenkel mit Stangensellerie

Ich verwende gern Hähnchenschenkel mit Rückenstück. Da hat man etwas mehr Fleisch zu essen.

Und ich habe bei den Schenkeln mittlerweile die optimale Gardauer herausgefunden, um sie in einer Pfanne mit Deckel in einer Sauce aus Weißwein oder Rotwein zu garen. 15 Minuten sind genau die richtige Gardauer, um die Schenkel innen noch saftig und leicht rosé zu garen. 20 Minuten wären schon zuviel und würden das Fleisch völlig durchgaren und trocken machen.

Ich habe den Stangensellerie einfach nur kleingeschnitten, in etwas Butter gebraten und in einem Schluck Weißwein gegart. Nichts besonderes, aber lecker als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:798]

Hähnchen-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce mit Bohnen- Pilz-Gemüse

Zubereitet habe ich als erstes das Gemüse. Dazu gare ich Buschbohnen. Und brate die in Scheiben geschnittenen Pilze in Fett in der Pfanne. Alles zusammen gebe ich in den Topf mit den Bohnen, würze dort alles, vermische es und halte es warm.

Erst dann bereite ich das Geschnetzelte zu. Denn die

Hähnchenbrustfilet-Streifen sollen diesmal nur einige wenige Minuten angebraten werden, damit sie noch saftig sind.

Als Gewürze verwende ich gemahlene Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

Und die leckere Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Chardonnay.

Die Sauce gelingt dieses Mal wirklich exzellent und hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:797]

Frittierte Spitzpaprika im Teigmantel

Ich habe ein wenig experimentiert, weil ich noch eine große Packung Spitzpaprika vorrätig hatte. Zuerst dachte ich an ein gegartes Gemüse mit Crème fraîche, dann fiel mir die Idee mit der Friteuse ein. Und mit dem Teigmantel.

Ursprünglich wollte ich die Spitzpaprika in einen Bierteig tauchen. Dann fiel mir ein, dass ich ja keinen Alkohol trinke und gar kein Bier vorrätig hatte. ☐

Also habe ich eine normalen, etwas dickflüssigen Pfannkuchenteig zubereitet. Diesen aber sehr pikant und herzhaft mit vielen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Meersalz gewürzt.

Der in Teig gehüllte Paprika muss in der Friteuse nur kurz frittiert werden, jeweils nur drei Minuten. Aber aufgrund der Menge des Paprikas muss man das Frittieren in mehreren Durchgängen vornehmen und den schon frittierten Paprika jeweils gut warmhalten.

Die Paprika passen von der Menge her nicht auf normale Teller, also sollte man sehr große Teller verwenden. Ich habe zu Pizza-Tellern gegriffen.

Und optisch sieht der angerichtete Teller nicht so besonders aus, aber es ist ein Abend-Snack, oder besser doch eine ganze Mahlzeit, und da kann man schon einmal auf gute Optik verzichten.

[amd-zlrecipe-recipe:796]

Wassermelonen-Tarte

Eine etwas andere Verwendung einer Wassermelone, als sie im Sommer einfach immer nur pur aus der Hand zu essen.

Die Tarte gelingt tatsächlich sehr saftig. Es ist daher auch noch jetzt in Spätsommer dringend geraten, die Tarte im Kühlschrank aufzubewahren, denn dadurch erhält sie auch noch eine gewisse Festigkeit durch die Kälte.

Wer mich kennt, weiß, dass ich gerne bei gerade solch empfindlichen und saftigen Zutaten wie diese Wassermelone gerne ein zusätzliches Ei für mehr Festigkeit und Stabilität der Füllmasse hinzugebe, was ich auch dieses Mal tue.

[amd-zlrecipe-recipe:795]

Brat-Teller

Alles gut und kross gebraten. Nichts in Wasser gegart oder in einer Sauce geschmort. Keine Crème fraîche, kein Rotwein oder Weißwein.

Um die Zucchini- und Aubergine-Scheiben schön kross zu bekommen, brate ich sie separat vor dem Braten des Schweinebauchs in zwei Pfannen an. Auberginen saugen viel Öl beim Braten, deswegen ist meistens ein zusätzlicher Schluck Olivenöl vor dem Braten des Schweinebauchs notwendig.

Dazu schön gebratene Pilze.

Und für das gebratene Gemüse frischer Thymian und Rosmarin. Und natürlich eine Portion Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:794]

Rinder-Nackensteak mit Pfifferlingen und Bohnen- Gemüse



In der Pfanne ...

Ich hatte das Glück, dass ich bei meinem Discounter sehr schöne, große, fein marmorierte Rinder-Nackensteak bekam. Das ist eigentlich etwas außergewöhnlich, da er sonst meistens nur Schweine-Nackensteaks – natur oder mariniert – im Sortiment hat.

Noch dazu sind diese Steaks wahrlich riesengroße Steaks, ein einzelnes hat immerhin mehr als 400 g an Gewicht.

Man sollte dieses Gericht wirklich nur essen, wenn man sehr großen Hunger hat. Denn ansonsten rebelliert irgendwann der Magen.

Ich habe die Steaks noch einige Stunden in einer Kräuter-Marinade im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Und brate die Steaks, die ja relativ dick sind, 4 Minuten auf jeweils jeder Seite an, das ergibt hervorragende, medium gebratene Steaks auf den Tellern. Ich gebe zum Braten der Steaks jeweils auch einige Zweige frischer Thymian und Rosmarin und eine zerquetschte Knoblauchzehe für etwas mehr

Aroma in die Pfannen.

Die Steaks gelingen wirklich sehr lecker und schmackhaft und sind auch schön medium gebraten. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität eines Rinder-Rumpsteaks oder -Filetsteaks, die von Konsistenz und Geschmack einfach viel feiner sind. Aber es sind ja auch preiswerte Nackensteaks. Die gut marmoriert sind und einige Fettstücke enthalten, die natürlich Geschmacksträger sind und mitgegessen werden.

Garniert wird das Ganze mit einer Portion Pfifferlingen, die ich allerdings aus der Dose verwende, in der Pfanne anbrate und salze. Und ich gebe die Kräuter und den Knoblauch schon beim Braten der Pfifferlinge hinzu, damit auch diese das Aroma annehmen.

Dazu gibt es als Beilage ein kleines Bohnen-Gemüse aus Buschbohnen, die ich gare, dann salze und pfeffere und auf die beiden Teller verteile. Die Bohnen schmecken köstlich und passen sehr gut zu den kross gebratenen Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:793]

Pferde-Geschnetzeltes mit Kartoffelklößen

Eigentlich sollte man für Geschnetzeltes Bratenfleisch verwenden und dieses sehr lange schmoren.

Nun, ich habe Fleisch zum Kurzbraten genommen, und zwar Pferdesteaks. Diese wollte ich eigentlich nur sehr kurz mit Zwiebeln, Knoblauch und Pilzen anbraten, damit sie innen noch

rosé sind. Beim Zubereiten fiel mir dann jedoch auf, dass ich das Gericht für eine schöne, gut schmeckende und abgebundene Sauce doch eher länger braten sollte. Nun, ich habe es dann 30 Minuten geschmort, was jedoch eindeutig zu wenig war. Das Geschnetzelte war danach doch ein klein wenig zäh. Man sollte das Geschnetzelte also doch eher 2–3 Stunden schmoren.

Bei der Beilage wollte ich eigentlich selbst zubereitete Kartoffelklöße verwenden. Nur, ich fand keine mehr im Gefrierschrank. Hatte ich sie doch schon alle aufgegessen. Also musste ich leider auf Klöße aus der Packung zurückgreifen. Im Foodblog findet sich jedoch bei Eingabe von „Kartoffelklöße“ in das Suchfeld links oben das Grundrezept für leckere, frische, selbst zubereitete Kartoffelklöße, die natürlich zugegebenermaßen deutlich besser schmecken als das Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:792]

Hähnchenlebern mit Mi-Nudeln

Bei der Zubereitung von Leber ist es wichtig, diese nicht zu lange zu braten. Denn sonst wird sie hart und zäh. Sie soll innen möglichst noch leicht rosé sein. Aus diesem Grund brate ich die Hähnchenlebern nur einige Minuten in Butter an.

[amd-zlrecipe-recipe:791]