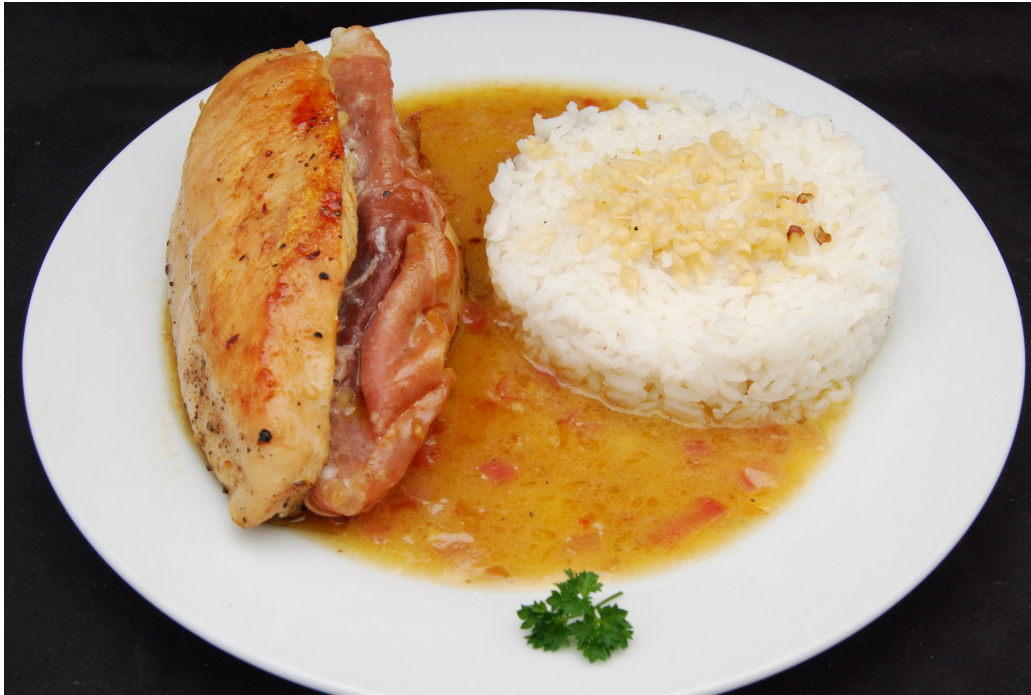


# Gefüllte Hähnchenbrust in Zitronen-Sauce mit Basmati-Reis



Hähnchenbrust im Saucenspiegel

Diesmal als Geflügel Hähnchenbrust gefüllt. Ich fülle die Hähnchenbrust mit italienischem, rohen Schinken, geriebenem Parmesan und gehackten Pnienkernen.

Als Sauce bereite ich eine Zitronen-Sauce zu, für die ich kleingeschnittene Schalotten und Knoblauchzehen in Butter andünste. Ich gebe noch eine größere Portion Butter dazu und lösche mit Weißwein und Zitronensaft ab. Gewürzt wird die Sauce mit Salz und Pfeffer. Auf den Tellern richte ich für die Gerichte schöne Saucenspiegel an.

Dazu als Beilage Basmati-Reis. Ich gebe dem Reis mit einem Eierring Form und ein schönes Aussehen.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrüste

- Butterschmalz

*Für die Füllung:*

- 4–6 Scheiben italienischer, roher Schinken
- frisch geriebener Parmesan
- Pinienkerne

*Für die Sauce:*

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 100 ml Soave
- 2 Zitronen
  
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmhalten.

*Für die Sauce:*

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin andünsten. Restliche Portion Butter dazugeben. Mit Wein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas köcheln lassen und abschmecken.

*Für die Hähnchenbrüste:*

Hähnchenbrüste längs aufschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 2-3 Scheiben italienischen, rohen Schinken längs hineinlegen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben. Einige gehackte Pinienkerne dazugeben. Hähnchenbrüste zuklappen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, dabei Deckel auf der Pfanne lassen.

Saucenspiegel auf zwei Tellern anrichten.

Jeweils einen Eierring auf den Teller stellen, Reis hineingeben und schön in Form anrichten. Eierring wegnehmen. Einige gehackte Pinienkerne auf den Reis geben.

Gefüllte Hähnchenbrust jeweils dazu in den Saucenspiegel geben. Servieren.

---

## Butterschmalz



Geklärte Butter

Butterschmalz oder auch geklärte Butter ist Butter-Reinfett, das aus Butter durch Entfernen von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker gewonnen wird. Butterwchmalz hat einen höheren Rauchpunkt, der bei 205 °C liegt, und lässt sich somit höher erhitzen als Butter. Butterschmalz eignet sich daher sehr gut zum Braten und auch Frittieren.

Ich habe mir das erste Mal aus einer größeren Menge Butter Butterschmalz hergestellt und dachte mir, dass ich die Zubereitung hier als Grundrezept veröffentlichen kann.

Zur Herstellung wird Butter vorsichtig erhitzt und für etwa 30 Minuten flüssig gehalten, ohne sie zu bräunen. Das geronnene Eiweiß setzt sich im Schaum und am Boden ab und das Wasser verdunstet. Man klärt die Butter durch Abschöpfen des Schaumes mit einem Schaumlöffel und anschließendes Abgießen und/oder Filtern des Butterschmalzes durch ein frisches Küchenhandtuch. Man erhält bei der Zubereitung von Butterschmalz etwa 3/4 der Ausgangsmenge an Butter.

Man kann auch ganz einfach die Butter kurz erhitzen, den Schaum abschöpfen, die Butter abgießen und die Molke im Topf zurücklassen.

Und wer es ganz einfach möchte und keinen Schaumlöffel zur Verfügung hat, gibt die Butter einfach komplett durch ein frisches Küchen-Handtuch. Dadurch siebt man Schaum und Molke ab.

Butterschmalz wird bei Zimmertemperaturen fest. Es hält sich im Kühlschrank etwa 15 Monate, bei Zimmertemperatur 9 Monate.

### **Zutaten für etwa 750 g Butterschmalz:**

- 1 kg Butter

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zubereitung siehe oben.

Butterschmalz in Vorratsbehälter geben, verschließen und im

Kühlschrank aufbewahren.

---

# Seelachs mit Gemüse und Brat-Reis



Wok-Pfanne

Ein einfaches Wok-Gericht mit Seelachs, Gemüse und Brat-Reis.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Seelachs-Filets
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 250 g Schnittbohnen

- 1 roter Paprika
- 2 Zucchini
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Soja-Sauce
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Paprika und Zucchini putzen und in grobe Stücke schneiden.

Filets quer in fingerdicke Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 8–10 Minuten vorgaren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Reis darin einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Fisch in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Gemüse dazugeben und einige Minuten mit pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Soja-Sauce hinzugeben. Brat-Reis hinzugeben und untermischen. Sauce abschmecken.

Gericht in Schälchen mit Stäbchen servieren. Notfalls kann man es auch in zwei tiefen Tellern servieren.

---

## Lungenragout mit Penne rigate





### Schmackhaftes Lungenragout

Eigentlich wollte ich mit der Schweinelunge ein traditionelles Lüngerl zubereiten. Ein bekanntes und gern gegessenes Gericht in Bayern und Österreich. Leider wird für ein Lüngerl aber nicht nur Lunge verwendet, sondern auch noch Herz. Und das hatte ich nicht vorrätig.

Also bereite ich ein reines Lungenragout zu. Ich verwende dazu etwa zwei Lungenflügel eines Schweins, das sind etwa 500 g Lunge. Ich säuere die Lunge nach dem Anbraten ein wenig mit Weißwein und Weißwein-Essig. Und binde die Sauce mit Mehl und Sahne. Dazu kommen noch Kapern aus dem Glas.

Die Lunge ist ja an sich ein sehr poröses und schwammiges Gebilde. Sie ist vom Volumen her recht viel, vom Gewicht her jedoch recht weng. Am besten entfernt man beim Zuschneiden in grobe Stücke die große Ader (oder Vene?), da diese sehr fest ist. Die restlichen kleinen Adern oder Venen kann man belassen, sie werden durch einstündiges Köcheln gar gekocht. Beim Zuschneiden, nach dem Anbraten und auch beim weiteren

Köcheln tritt aus der Lunge etwas schaumige Flüssigkeit aus. Diese kann man ruhig ignorieren und die Lunge weiterhin zubereiten. Die Lungenstücke sind nach dem Köcheln auch nicht mehr so groß und schwammig, sie ziehen sich zusammen und werden kleiner.

Das Ganze ergibt ein schönes Ragout, und die Lunge ist nach einer Stunde Köcheln auch sehr zart.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Schweinelunge
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 TL Kapern (Glas)
- 200 ml Soave
- 7–8 EL Weißwein-Essig
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 250 g Penne rigate
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Lunge gut unter kaltem Wasser waschen.

Große Ader der Lunge entfernen. Lunge in grobe Stücke schneiden und auf einen Teller geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Lungenstücke darin kross anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe am Topfboden bilden.



Lungenstücke herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter in den Topf geben. Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in der Butter anbraten. Mit Mehl bestäuben. Alles ein wenig anbraten lassen. Mit Wein ablöschen. Essig hinzugeben. Sahne dazugeben. Röststoffe mit dem Kochlöffel gut vom Topfboden lösen. Kapern hinzugeben. Lungenstücke wieder hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Bei geringer Temperatur zugedeckt 60 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und großzügig das Ragout darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Gebratene Stierhoden mit Spiegeleiern**



Herrlich zarte Stierhoden-Scheiben

Hat man vom Stierhoden-Carpaccio noch einige Scheiben übrig, so kann man diese mariniert ruhig dazu verwenden, um gebratener Stierhoden-Scheiben zuzubereiten. Ansonsten marinierte ich die frisch zugeschnittenen Stierhoden-Scheiben mit Salz und Pfeffer. Und marinieren sie mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Ich kann dieses Produkt und diese Art der Zubereitung nur sehr empfehlen. Die Stierhoden-Scheiben sind ein Genuss. Stierhoden sind ähnlich wie Leber Drüsengewebe, daher sehr weich und man sollte sie nur sehr kurz einige Minuten braten, da die Hoden sonst zu zäh werden. Wenn man ein Entrecôte rare zubereitet und es auf einer Skala von 1–10 Punkte bezüglich seiner Zartheit 10 Punkte bekommt, kommen die gebratenen Stierhoden-Scheiben auf gute 20 Punkte, so zart sind sie.

Den Spiegeleiern gebe ich mit Eiernringen etwas Form und ein schöneres Aussehen auf den Tellern.

*Mein Rat:* Die Stierhoden-Scheiben am Rand etwas einschneiden, da die sie umgebende Haut die Stierhoden-Scheiben beim Braten etwas zusammenziehen lässt.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Stierhoden
- 4 Eier
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 10 Min.

Stierhoden 2–3 Stunden in den Tiefkühlschrank geben, damit sie etwas anfrieren.

Herausnehmen, mit einem scharfen Messer längs einschneiden und die sie umgebende Haut entfernen.

Stierhoden quer in dünne Scheiben schneiden.

Auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico-Essig und Olivenöl marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander in 1–2 Durchgängen Stierhoden-Scheiben auf beiden Seiten jeweils nur 1 Minute kross anbraten. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten.

Zwei Eierringe in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei aufschlagen und in einen der Eierringe geben. Salzen und pfeffern. Spiegeleier in zwei Durchgängen braten. Jeweils zwei Spiegeleier zu den Stierhoden-Scheiben geben. Servieren.

---

# Stierhoden-Carpaccio



## Leckere Antipasti

Heute feiere ich ein wenig und bereite ein besonderes Gericht zu. Ich habe heute meinen 55zigsten Geburtstag.

Ich hatte auch überlegt, zur Feier des Tages essen zu gehen. Ich hätte mich dann für ein Restaurant bei mir in der Nähe entschieden, das nach Art eines bayerischen Brau-Hauses aufgemacht ist. Dort hätte ich eine Schweinshaxe mit Knödeln bestellt. Aber ich hätte dann auch meinen Fotoapparat mitnehmen und das Gericht für mein Foodblog fotografieren müssen. Und das mache ich im Restaurant oder auch im Biergarten nur sehr ungern.

Als Alternative hätte ich auch seit 2 1/2 Jahren endlich mal wieder beim Lieferservice bestellen können. Ich hätte einen China-Imbiss gewählt und dort ein vegetarisches Gericht. Das hätte ich zuhause auch fotografieren können. Aber Fastfood zum

Geburtstag? Dann doch eher nicht.

Also entschied ich mich dafür, doch wieder selbst etwas zuzubereiten und für dieses Carpacchio. Carpacchio ist vom Rinder- und Pferde-Carpacchio bekannt. Es wird aus Rinder- oder Pferde-Rumpsteak zubereitet. Es besteht aus rohen, sehr dünn geschnittenen Scheiben Fleisch, angerichtet auf einem Teller, gesalzen, gepfeffert und mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig garniert. Es schmeckt köstlich.

Auf einen Rat meiner Kollegin Petra Hammerstein, die den Foodblog „DerMutAnderer“ betreibt, habe ich auch einmal rohe Kalbsleber, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, gegessen. Auch das mundet hervorragend.

Und wenn man diese Produkte roh genießen kann, dann kann man auch zur Feier des Tages Stierhoden roh in dünne Scheiben aufgeschnitten, als Carpacchio, genießen. Mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer gewürzt. Mit etwas gutem Olivenöl und Balsamico-Essig mariniert. Ein Gaumenschmaus. Die Stierhoden sind wie die Leber eines Tieres Drüsengewebe. Daher schmecken sie auch wie rohe Leber sehr fein und zart.

Ich habe die insgesamt vier Stierhoden und zusätzliche weitere Innereien, die sonst schwierig zu bekommen sind, von der Online-Metzgerei [Böbel](#) bezogen, die diese Produkte liefert. Für die restlichen drei Stierhoden werde ich in der kommenden Zeit noch einige Rezepte kreieren.

Stierhoden gibt man am besten 2–3 Stunden in den Gefrierschrank, damit sie leicht anfrieren. Dann kann man die sie umgebende Haut leicht abziehen. Und sie anschließend quer in dünne Scheiben schneiden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Stierhoden
- Meersalz



- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- zwei Schippen oder ein halbes Baguette

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Stierhoden 2–3 Stunden in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen und mit einem scharfen Messer die äußere Haut längs einschneiden. Mit den Fingern die Haut um den Stierhoden abziehen.

Stierhoden quer in dünne Scheiben schneiden.

Scheiben auf einem Teller anrichten. Mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Mit etwas gutem Balsamico-Essig und Olivenöl marinieren. Servieren.

---

## **Saueres Kronfleisch mit Petersilien-Kartoffeln**



### Schmackhaftes Innereien-Gericht

Als Kronfleisch wird in Bayern und Österreich das Zwerchfell bezeichnet, das die Brusthöhle von der Bauchhöhle bei Rind, Kalb und Schwein trennt. Das Kronfleisch ist zwar ein grobfaseriges und trockenes Muskelfleisch, wird aber zu den Innereien gezählt. Es wird als einfaches Suppenfleisch, als Zutat von Bruckfleisch und auch als Gulasch verwendet.

Für saures Kronfleisch wird das Fleisch in dünne Scheiben geschnitten, mit gehackten Zwiebeln angebraten, mit Mehl bestäubt, mit Essig und Fond abgelöscht, gedünstet und mit Sahne verfeinert. Außerdem kommen noch Kapern in die Sauce.

Das Fleisch kräuselt sich beim Kochen zusammen und erinnert an eine Krone, daher stammt der Name Kronfleisch. Im Englischen heißt das Kronfleisch „Skirt Steak“. Das Kronfleisch ist nach dem Garen in dem Ragout sehr zart.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Kronfleisch

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 TL Kapern
- 1 EL Mehl
- 3 EL Weißwein-Essig
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 6 Kartoffeln
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Kronfleisch quer in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Kronfleisch dazugeben. Mit Mehl bestäuben und alles kräftig anbraten.

Mit Essig ablöschen. Fond hinzugeben. Sahne dazugeben. Kapern hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 12–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abblühen lassen. In grobe Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin kurz schwenken. Salzen und pfeffern. Petersilie dazugeben und alles vermischen.

Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten, Kronfleisch mit Sauce großzügig darüber geben und servieren.

---

## Gebackenes Kalbshirn mit Bratkartoffeln



Schmackhaftes Kalbshirn

Vom Kalbshirn ist zwar nicht viel übrig geblieben, aber ich kann doch noch einige Scheiben gebackenes Kalbshirn zubereiten. Dazu gibt es als Beilage Bratkartoffeln.

Die Kalbshirn-Scheiben werden ganz klassisch mehliert, durch Ei gezogen und dann durch Semmelbrösel.

Für die Bratkartoffeln verwende ich Bio-Kartoffeln, bei denen

man die Schale mitessen kann.

*Mein Rat:* Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authetischer und schmackhafter.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 350 g Kalbshirn
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6–8 EL Semmelbrösel
- 6 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bratkartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Kalbshirn in Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

In jeweils einen kleinen Teller Mehl, dann Eier und schließlich Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kalbshirn-Scheiben nacheinander zuerst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. In das siedende Öl geben und auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen.

Bratkartoffel in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten kross braten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zu den Kalbshirn-Scheiben geben. Servieren.

---



# Überbackene Champignons mit Cocktail-Tomaten



Leckerer Abend-Snack

Ein kleiner Abend-Snack. Zubereitet aus Champignons aus der Dose, dazu frische Cocktail-Tomaten. Und überbacken mit geriebenem Gouda.

Das Gericht ist sehr schnell zubereitet und benötigt im Backofen auch nur 10–15 Minuten.

*Mein Rat:* Das Gericht lässt sich mit Kräutern wie Majoran oder Thymian noch verfeinern.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 480 g Champignons (Dose)
- 25–30 Cocktail-Tomaten
- 100 g geriebener Gouda

- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10–15 Min.

Backofen auf 240 °C Umluft erhitzen.

Cocktail-Tomaten halbieren.

Cocktail-Tomaten und Pilze in eine Auflaufform geben und vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüber geben und verteilen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 10–15 Minuten in den Backofen geben.

---

## Kalbshirn mit Röhrei und Cocktail-Tomaten



## Leckeres Kalbshirn-Gericht

Auch dieses zweite Gericht mit Kalbshirn bereite ich nach einem Kochbuch zu, und zwar nach „Das Kochbuch der verpönten Küche“ von Wolfram Siebeck.

Das Kalbshirn wird wie beim vorherigen Rezept vorbereitet.

Dann wird das Kalbshirn nur noch mit Rührei in der Pfanne angebraten, Cocktail-Tomaten hinzugegeben und gesalzen und gepfeffert.

Das Kalbshirn passt sehr gut zum Rührei.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 350 g Kalbshirn
- 4 Eier
- 8 Cocktail-Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Öl



**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Cocktail-Tomaten vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, in die Pfanne geben und verrühren. Kalbshirn dazugeben, mit dem Kochlöffel verkleinern und mit dem Rührei verrühren. Cocktail-Tomaten dazugeben und nur kurz erhitzen. Salzen und pfeffern.

Kalbshirn mit Rührei und Cocktail-Tomaten kann man aus der Pfanne essen. Oder man gibt es auf zwei Teller. Servieren.

---

## Rezept „Gebratenes Hundefleisch mit Gemüse und Reis“ – Nachtrag



Gebratenes Hundefleischgericht, mit einem Hundeschweif als Dekoration (links)

Ich weiß natürlich, dass dieses in der Überschrift genannte

Rezept bei vielen Lesern, vor allem Hundebesitzern, auf Widerwillen und auch Ekel stößt.

Nun, es scheint bei den Besuchern meines Foodblogs und somit meinen Lesern aber auch von Interesse zu sein. Denn das Rezept ist mit 10.000 Aufrufen seit heute das am meisten aufgerufene und vermutlich auch gelesene Rezept in meinem Foodblog. Das Thema scheint somit doch durchaus von Interesse zu sein. Weiter so, liebe Besucher!

Man macht eine interessante Erfahrung, wenn man seine Einstellung ändert und beginnt, Hunde – wohlgemerkt Hunde(rassen), die extra für den Verzehr gezüchtet werden – nicht nur als Haustiere, sondern auch als Lebensmittel anzusehen. Und andere, bisherige Haustiere wie Katzen oder Meerschweinchen auch.

*Foto: © allmystery.de*

---

## **Champignon-Tarte**





Schöne, pikante Tarte

Jetzt musste ich heute einmal zwischendurch etwas anderes kochen bzw. backen als ein Innereien-Gericht. Ich hatte noch Champignons übrig, die ich verwerten musste und die mir sonst verdorben wären.

Also habe ich schnell eine Champignon-Tarte zubereitet.

Ich gebe ausnahmsweise sechs Eier in die Füllung, damit diese bei dieser Menge von Champignons beim Erkalten auch stockt.

*Mein Rat:* Die Tarte wirklich gut abkühlen lassen, damit der Eierstich und der Käse fest werden. Wenn die Tart noch lauwarm ist, hat man den Eindruck, ein warmes Eieromelett zu essen.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 ml geriebener Gouda
- 350 braune Champignons
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. Käse dazugeben. Champignons hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Füllmasse in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut plan verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen. Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

---

# Entrecôte mit 4-Pfeffer-Sauce und Pommes frites



Leckeres Steak mit Pommes frites

Diesmal gibt es ein schönes Sonntags-Gericht, Steak mit Pommes frites. Ich bereite Entrecôtes rare zu.

Dazu gibt es eine 4-Pfeffer-Sauce, zubereitet aus weißem, grünem, rosa und schwarzem Pfeffer.

Als Beilage Pommes frites. Ich gebe die Pfeffer-Sauce ausnahmsweise über die Pommes frites, wie man es auch mit Ketchup oder Mayonnaise macht.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Entrecôte à ca. 200 g
- 100 ml Gemüfefond
- 50 ml Sahne

- frisch geriebener Pfeffer (weiß, rosa, grün, schwarz)
- Salz
- Pommes frites

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Fond in einem Topf erhitzen. Sahne dazugeben. Viel frisch geriebenen Pfeffer hinzugeben. Mit Salz würzen. Sauce abschmecken.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes in das siedende Fett geben und etwa 10 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und salzen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Entrecôtes darin auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten anbraten. Herausnehmen und zu den Pommes frites geben.

Sauce über die Entrecôtes und die Pommes frites geben. Servieren.

---

## Gemüsefond







## Alle Zutaten im Bräter

Da mein Vorrat an tiefgefronem Gemüsefond aufgebraucht war, musste ich mal wieder für Nachschub sorgen.

Ich gare drei Hühnerfüße für Aroma und Farbe des Fonds mit. Hühnerfüße sind zwar nicht direkt Innereien, aber sie sind ja kein (Muskel-)Fleisch und man kann sie so im weitesten Sinne zu den Innereien zählen.

Hühnerfüße sind übrigens in China sehr beliebt. Die Chinesen essen sie in Restaurants vor dem Hauptgang als Vorspeise und kauen sehr gern auf dem Knorpel herum.

*Mein Rat:* Nicht zu viele Wurzeln verwenden, sie machen den Fond süß.

*Noch ein Rat:* Ein Fond wird nie gesalzen. Er wird erst bei der engültigen Zubereitung für Saucen, Eintopf oder Suppe gesalzen.

### **Zutaten für etwa 3 l Fond:**

- 4 Suppengrün (Sellerie, Lauch, Wurzeln)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Peperoni
- ein Stück Ingwer
- 3 Hühnerfüße

### *Gewürze:*

- 1 TL grüne Pfefferkröner
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1/4 Stück Sternanis
- 2 Gewürznelken

### **Zubereitungszeit:** 4 Stdn.

Suppengrün grob zerkleinern.



Alle Zutaten in einen großen Bräter geben. Mit Wasser auffüllen.

Bei geringer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln.

Zutaten mit dem Schaumlöffel herausheben. Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch in eine große Schüssel geben. Eventuell mit Eiweiß oder Klärfleisch [klären](#).

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

## Kalbshirn-Suppe



Sehr schmackhafte Suppe

Das erste Gericht mit Kalbshirn, das ich zubereite, ist eine

Kalbshirn-Suppe.

Das Kalbshirn sollte vorher, wie in meinem letzten Beitrag geschrieben, schon etwas vorbereitet sein.

Ich gehe bei diesem Rezept und auch bei der vorherigen Zubereitung ausnahmsweise einmal nach einem Kochbuch, und zwar nach „[Das Kochbuch der verpönten Küche](#)“ von Wolfram Siebeck. Das Buch ist sehr schön, aufwändig gestaltet und produziert und enthält sehr viele schöne Rezepte zu Innereien. Sehr empfehlenswert.

Da die einzige Zutat in dieser Suppe „Fleisch“ ist, also eine Innereie, verwende ich für die Suppe einen kräftigen Fleischfond.

Dazu passt etwas Baguette.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 ml Fleischfond
- 175 g Kalbshirn
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Petersilie

### **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Das vorbereitete Kalbshirn in grobe Stücke zerschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen und Kalbshirnstücke darin 5 Minuten etwas garen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit frisch geriebenem Muskat würzen. Mit Petersilie garnieren. Servieren. Baguete dazu reichen.

---

# Kalbshirn



Blanchiertes, abgekühltes Kalbshirn

Hirn hat an sich keinen eigenen Geschmack. Aber es nimmt Geschmack und Aromen von anderen Produkten an. Das Kalbshirn muss für die drei hier folgenden Rezepte Kalbshirn-Suppe, Kalbshirn mit Rührei und gebackenes Kalbshirn zuerst ein wenig vorbereitet werden.

Das Kalbshirn kommt in nur siedenden Gemüsefond und zieht dort 15 Minuten. Dann kann man es herausnehmen und für die weiteren Gerichte verwenden. Der Fond selbst wird sehr kräftig gewürzt, so dass er fast schon überwürzt ist. Mit Lorbeerblättern, Gewürznelken, Salz und Pfeffer wird sehr kräftig gewürzt und dem Kalbshirn etwas Aroma gegeben.



## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 l Gemüsefond
- 350 g Kalbshirn
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Lorbeerblätter und Gewürznelken hineingeben. Essig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Kalbshirn vorsichtig in den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Kalbshirn vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.