

# Pfannkuchen-Suppe



Da ich vor kurzem Pfannkuchen zubereitet habe, bereite ich dabei meistens noch einen weiteren Pfannkuchen zu. So kann man sich schnell und einfach eine schöne Suppe zubereiten.

Schön, wenn man auch noch frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren hat.

Ich führe die Zubereitung des Pfannkuchens aber hier nochmal auf, damit man dies nachvollziehen kann.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden, die Suppe schmeckt besser.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 ml Gemüfefond
- Salz

- schwarzen Pfeffer
- Schnittlauch

*Für den Pfannkuchen:*

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

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

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Pfannkuchen herausnehmen und auf einen Teller geben. In feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinwiegen. Fond in einem Topf erhitzen. Pfannkuchenstreifen dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben, mit Schnittlauch garnieren und alles servieren.

---

## **Pfannkuchen mit Pfifferling-Füllung**



Einen Pfannkuchen habe ich schon lange nicht mehr zubereitet. Ich hatte deswegen richtig Appetit darauf.

Ich bereite die Füllung mit Pfifferlingen zu, wobei ich auf tiefgefrorene Pfifferlinge zurückgreife. Dazu etwas frische Petersilie.

Mein Rat: Bereitet man den Teig etwas dicker zu, erhält man einen Pfannkuchen. Gibt man mehr Milch hinzu, erhält man eine dünne Crêpes.

Noch ein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden, die Füllung schmeckt dann noch authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für den Teig:*

- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- Milch

### *Für die Füllung:*

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g Pfifferlinge
- 1/2 Bund Petersilie
- Gemüsefond
- Olivenöl
  
- Salz
- schwarzer Pfeffer

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Schneebesen verrühren.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pfifferlinge dazugeben und mit anbraten. Etwas Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie dazugeben. Etwas köcheln lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben und gut verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten einige Minuten braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Füllung darauf geben und Pfannkuchen zusammenschlagen. Servieren.

---

# Fleisch für Männer



Schmackhaftes Steak mit Böhnchen

Nach den vielen vegetarischen Gerichten mit Kürbis musste nun wieder Fleisch her. Fleisch für Männer.

Mein Discounter hat portioniertes, cellophaniertes Fleisch von süfamerikanischen Rindern. Die Qualität ist gut. Die Rumpsteaks hatten nur etwa 180–200 g. Das war mir zu wenig. Ich entschied mich für ein Entrecôte mit 300 g. 100 % Fleisch.

Dazu gibt es einfach einige Böhnchen.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Entrecôte
- 150 g grüne Bohnen
- Salz
- Steakpfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Bohnen putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Öl darf rauchen. Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Salzen und pfeffern.

Bohnen dazugeben. Salzen. Alles servieren.

---

## Speckomelett



Ein einfaches Omelett, mit Speck zubereitet.

Eine grüne Peperoni sorgt für etwas Schärfe.

## Zutaten für 1 Person:

- 6 Eier
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 125 g durchwachsener Bauchspeck
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Peperoni darin anbraten. Speck dazugeben und ebenfalls anbraten. Eier dazugeben. Alles gut vermengen und kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Omelett auf einen Teller geben und servieren.

---

# Kürbisgnocchi mit Soja-Sauce



Bei mir ist jetzt schon richtig Kürbiszeit, denn diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer dunklen Soja-Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

## Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- Olivenöl
- 2–3 EL dunkle Soja-Sauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Wasser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

---

## Chorizo-Oliven-Pizza



Pizza vor dem Backen ...

Da kam ich doch auf ungewohntem Wege zu fertigem Pizzateig, also einem industriell hergestellten Produkt. Bereite ich eine Pizza zu, dann bereite ich ja auch den Teig manuell als Hefeteig zu. Damit der industriell gefertigte Teig doch seine Verwendung findet, bereite ich eine Pizza daraus zu.

Wie es aber bei solch industriell zubereitetem Teig so ist, ließ er sich nicht auf das Backblech ausrollen. Es war ein einziger Teigklumpen. Also habe ich ihn auf dem Backblech ausgedrückt, es ergab somit nur ein halbes Backblech.

Als Salami habe ich eine würzige Chorizo gewählt. Ich belege den Teig nur mit Chorizo und Oliven. Darüber kommt Mozzarella.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Packung Pizzateig
- 200 ml Tomatensauce
- 100 g Chorizo
- 100 g schwarze Oliven
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)

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

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Oliven halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Pizzateig auf einem Backblech auslegen. Tomatensauce darüber verteilen. Chorizo darauf verteilen. Oliven ebenfalls darauf verteilen. Mozzarellascheiben darauf geben.

Backblech auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.



... und nach dem Backen

Herausnehmen, Pizza in Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Servieren.

---

# Am 22.11. findet das 4. Mal #twitterkocht statt



Nehmt teil am 4. Twitterkocht-Event mit 3Glocken.

Am 22.11. wird von 18–19 Uhr wieder unter der 3Glocken-Timeline auf Twitter ein Gericht gekocht. Sei dabei und nimm teil.

#twitterkocht und @3glocken.

---

## Frittierter Kürbis



Diesmal bereite ich den Kürbis in der Friteuse zu. Ein schnelles Abendessen als kleiner Snack.

Ich verwende einen Butternusskürbis, das ist der einzige Kürbis, dessen Schale man mitessen kann.

Ich gebe dem Kürbis etwa 3–4 Minuten in der Friteuse, dann ist er kross frittiert.

Den Kürbis einfach mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 kg Butternusskürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 3–4 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Butternusskürbis der Länge nach halbieren. Kerne entfernen. Kürbis quer in halbe Scheiben schneiden.

Kürbis für 3–4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

---

## **Kürbisgnocchi mit süß-scharfer Sauce**



Leckere Gnocchi mit Sauce

Diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer asiatischen süß-scharfen Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis

ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etwas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

### **Zutaten für etwa 90 Gnocchi:**

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- Olivenöl
- süß-scharfe Sauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Wasser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

---

## Kürbisgnocchi mit Tomaten-Sauce



Leckere Gnocci mit viel Tomatensauce

Ich bereite diesmal Gnocci aus Kürbis zu. Zu diesem Gericht hat mich [Lamiacuccina](#) angeregt.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Man kann die Gnocchi auch mit einer fertigen Asia-Sauce oder einfach Sojasauce zubereiten.

Zum Garnieren passt natürlich etwas frisch geriebener Parmesan dazu.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für etwa 90 Gnocchi:*

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat

*Für die Sauce:*

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
  
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.  
Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit

Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Wasser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung aufheben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tomaten dazugeben. Rosmarin dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gnocchi in die Sauce geben und erhitzen.

Gnocchi mit Sauce auf einen Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

---

## **Eierspätzle-Pfanne**



Ein

schnelles Pfannengericht.

Bei den Pilzen greife ich auf tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge zurück.

Mein Rat: Das Gericht wie immer aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g frische Eierspätzle
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g Steinpilze
- 100 g Pfifferlinge
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Speck in kurze Streifen schneiden. Pilze grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Pilze dazugeben und kurz mit anbraten. Spätzle dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut

vermischen und servieren.

---

## Entrecôte mit Pilzgemüse



Leckerer Steak mit Pilzen

Ein kleines Abendessen. Schnell zubereitet.

Das Entrecôte brate ich nur jeweils 1–2 Minuten auf jeder Seite an, da ich es rare verzehre.

Bei den Pilzen greife ich auf tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge zurück.

Für etwas Farbe mische ich kleingeschnittene Petersilie unter das Pilzgemüse.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (ca. 230 g)

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 150 g Steinpilze
- 150 g Pfifferlinge
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Pilze grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pilze dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Steak in die Pfanne geben und auf jeder Seite jeweils 1–2 Minuten anbraten. Herausnehmen, zu den Pilzen geben und salzen und pfeffern. Alles servieren.

---

## **Mediterranes Herz-Leber-Ragout mit Reis**



Leckeres, mediterranes Ragout

Ich bereite ein Pfannengericht mit Herz und Leber zu. Ich wähle für die Innereien Hähnchenherzen und -lebern. Ich brate die Herzen und Lebern nur kurz an. Die Lebern sind innen noch rosé, die Herzen als Muskelfleisch ebenso.

Für mediterranen Geschmack sorgt viel frischer Rosmarin. Für etwas Schärfe eine grüne Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und auch mit anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen..

Ich würze nur mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Wer etwas Sauce am Ragout haben möchte, gibt einen Schuss Weißwein hinzu.

Dazu wähle ich als Beilage Basmatireis.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Hähnchenherzen
- 200 g Hähnchenlebern
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- $\frac{1}{2}$  Topf Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

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

Herzen und Lebern von Fett befreien und Lebern grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und ebenfalls anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Reis in zwei tiefenTeller geben und Ragout darüber verteilen. Alles servieren.

---

# Rumpsteaks



## Leckere Steaks

Zwei Rumpsteaks von südamerikanischen Rindern. Eine geballte Fleischladung. Und eine Natürlichkeit und Echtheit, wie man sie nur von Gemüsesorten oder Pasta kennt.

Artgerechte Aufzucht der Rinder liefert einwandfreies Fleisch. Ein qualitativ sehr gutes Produkt. 100 % Fleisch.

Ich brate die Rumpsteaks jeweils nur 1 Minute auf jeder Seite an, da ich sie rare verzehre.

Dazu nur drei einfache Zusatzprodukte: Frisch gemahlene Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, bestes Olivenöl.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 2 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten.

Steaks auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

---

## Lebergeschnetzeltes in Ras-el-Hanout-Sauce mit Reis



Optisch nicht so ganz ansprechend

Wie vor kurzem das Lebergeschnetzelte in einer Curry-Sauce, bereite ich Lebergeschnetzeltes in einer Ras-el-Hanout-Sauce zu.

Ich verwende diesmal Hähnchenlebern. Ich brate die Lebern nur kurz an, damit sie innen noch rosé sind.

Ras el-Hanout ist eine arabische Würzmischung und heißt „Chef des Ladens“, weil nur der Chef diese komplizierte

Gewürzmischung herstellen darf.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden anstelle von industriellem aus Brühpulver oder -würfel, es ergibt einen besseren Geschmack.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 220 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüfefond
- 2 TL Ras el-Hanout
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Lebern grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Lebern darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter hineingeben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Fond dazugeben. Ras el-Hanout hinzugeben. Alles verrühren und auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebern dazugeben und kurz erhitzen.

Reis in einen tiefen Teller geben und Lebern mit viel Sauce darüber geben. Alles servieren.

---

# Gefüllte Gänsekeule in Weißwein-Sauce mit Maccheroni



Leckere, gefüllte Keule mit Pasta und viel Sauce

Ich habe zwei Gänsekeulen gekauft. Ich entbeine Gänsekeulen gerne, so lassen sie sich besser zubereiten und auch füllen. Eine Gänsekeule werde ich demnächst mit der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen zubereiten. Die zweite fülle ich mit Käse und frischem Rosmarin und wickle die Keule in Speckscheiben. Ich bereite sie in einem Topf auf dem Herd zu.

Gänsekeulen in verschiedensten Zubereitungsarten findet man ja auch in der gehobenen Gastronomie. Nicht ganz passend zu meinem Foodblog, aber dennoch interessant für den einen oder anderen ist die Website [Gastrostore](#), die recht interessant ist. Restaurantbetreiber finden dort Equipment jeglicher Art. Bei einer Online-Bestellung lässt sich auch recht viel Geld sparen. Wesentlich ist hier auch, dass auch eine umfassende telefonische Beratung angeboten wird. Wer es ganz einfach haben möchte für sein Restaurant, kann die Website-Betreiber ganze Gastronomieprojekte planen lassen.

Die Sauce bereite ich aus Weißwein zu. Für etwas Schärfe sorgt eine orange Peperoni.

Dazu wähle ich als Beilage Pasta.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein scharfes Entbeinmesser verwenden, dann geht das Entbeinen sehr schnell.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Gänsekeule
- 250 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Peperoni
- 3 Speckscheiben
- 50 g geriebener Mozzarella
- 2 Zweige Rosmarin
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gänsekeule entbeinen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden.

Gänsekeule auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Längs 3–4 Stücke Küchengarn auf ein Schneidebrett geben. Drei Scheiben Speck längs nebeneinander darauf legen. Gänsekeule mit der Hautseite längs darauf legen. Käse in die Mitte der Keule geben. Dann Rosmarinzweige quer darauf geben. Zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gänsekeule auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Peperoni dazugeben und mit anbraten. Gänsekeule dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gänsekeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und Küchengarn entfernen. Auch Rosmarinzweige entfernen. Keule halbieren und jeweils auf einen Teller geben. Pasta dazugeben. Sauce darüber verteilen. Alles servieren.