

Panierte Rinderlebern mit Zwiebelgemüse



Schöne Lebern mit Gemüse

Heute wollte ich aus besonderem Anlass eigentlich Stierhoden zubereiten. Aber ich müsste sie bei einem Online-Shop bestellen. Und sie sind recht teuer. Da ich bei einer solchen Bestellung auch noch andere Innereien, Spezialitäten und Leckereien mitbestellen würde, wäre die Bestellung ziemlich kostspielig. Daher habe ich davon abgesehen. Und kann dieses Gericht heute nicht zubereiten.

Daher bemühe ich heute nochmals die Friteuse. Und bereite eine andere Innereie, panierte Rinderleber, zu.

Da die Leber Drüsengewebe ist, gebe ich ihr im siedenden Fett nur zwei Minuten. Das Innere darf gern noch etwas rosé sein.

Die panierten Lebern haben eine Anmutung wie Wiener Schnitzel.

Mein Rat: Zu Leber passen immer Zwiebeln. Deshalb gibt es als

Beilage in Butter gebratene Zwiebeln. Auch Apfelmus passt zu Leber. Dies habe ich jedoch nicht vorrätig.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Rinderleber (200 g)
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel und Schalotte in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Lebern auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Lebern erst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. Für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Salzen.

Lebern auf einen Teller geben, Gemüse dazugeben und alles servieren.

Paniertes Schweineherz mit Bohnen-Champignon-Gemüse



Ein herrliches Stück Herz

Die Friteuse bleibt weiterhin im Einsatz. Diesmal bereite ich ein großes Stück Schweineherz zu, das ich einfach würze, paniere und frittiere.

Man frittiert das Schweineherz-Stück je nach Dicke bei 180 °C heißem Fett etwa 4–6 Minuten. Da das Herz Muskelfleisch ist, darf es innen gern noch etwas rosé sein.

Dazu gibt es einfach etwas Buschbohnen mit in Butter gebratenen Champignons.

Mein Rat: Bohnen unbedingt gut durchgaren, in halbrohem Zustand sind sie gesundheitsgefährdend.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Stück Schweineherz (350 g)
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- 100 g Buschbohnen
- 2 große, weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$ TL Bohnenkraut
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Bohnen putzen, Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 20 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Bohnen dazugeben. Bohnenkraut dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.



Schön saftiges Herz

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweineherz auf allen Seiten gut mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. Für etwa 4–6 Minuten in das siedende Fett geben. Zur Hälfte der Frittierzeit einmal im siedenden Fett wenden. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und alles servieren.

Panierte Nackenkamm-Röllchen mit frittiertem Gemüse



Röllchen mit Gemüse

Und wieder einmal kommt die Friteuse zum Einsatz. In letzter Zeit habe ich diverse „Röllchen“-Gerichte zubereitet. Einfach die Füllung zubereiten, zu verwendendes Produkt für die Röllchen füllen, rollen und zusammenbinden. Dann panieren und im siedenden Fett der Friteuse einige Minuten frittieren.

Ich habe für die Röllchen Nackenkamm verwendet, von dem ich zwei dünne Scheiben abgeschnitten habe. Man kann aber auch Nackenkoteletts verwenden und diese entbeinen.

Mein Rat: Wer einen Fleischklopfer als Arbeitsgerät sein eigen nennt, sollte die Fleischscheiben durchaus ein wenig flacher klopfen.

Für die Füllung verwende ich einfach Champignons. Dazu Schalotte und Knoblauch. Und frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Mein Rat: Selbst zubereitete Semmelbrösel machen die Füllung und auch die Panade authentischer und schmackhafter.

Als Beilage bereite ich einfach in dünne, kurze Scheibchen

geschnittenes Gemüse zu, das ich einige Minuten im siedenden Fett frittiere.

Und noch ein Rat: Ruhig Küchengarn zum Zusammenbinden der Röllchen verwenden, es übersteht den Frittiervorgang unbeschadet.

Zutaten für 1 Person:

Für das Gemüse:

- 1 Wurzel
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Kartoffel
- 10 Buschbohnen
- Salz

Für die Füllung:

- 2 große, weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- 1 Ei
- 1 EL [Semmelbrösel](#)
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Röllchen:

- 2 Scheiben Schweine-Nackenkamm
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)

- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit 8 Min.

Für die Füllung:

Champignons sehr klein schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und zusammen mit dem Thymian auf einem Schneidebrett kleinweigen. In die Schüssel geben. Ei und Semmelbrösel dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren und die Semmelbrösel etwas quellen lassen.

Für das Gemüse:

Gemüse putzen und je nach Bedarf schälen. Alles in dünne, kurze Scheiben schneiden, Paprika in Streifen, diese dritteln, Bohnen ebenfalls dritteln.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Zuerst Kartoffelscheiben und Bohnen für eine Minute in das siedende Fett geben. Dann restliches Gemüse dazugeben und weitere zwei Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

Für die Röllchen:

Fleischscheiben auf ein Schneidebrett geben und auf jeweils beiden Seiten kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Längs jeweils zwei Stücke Küchengarn unterlegen. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte der Fleischscheiben geben und aus der Füllung ein dickes Röllchen formen. Fleischscheiben zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Röllchen zuerst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. In die Friteuse geben und 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf den Teller mit dem Gemüse geben. Küchengarn entfernen. Servieren.

Fisch-Tarte



Eine sehr schmackhafte Tarte

Auch mit Fisch kann man eine Tarte zubereiten. Ich verwende Seelachsfilets und Lachsfilet.

Anstelle der für die Füllung üblicherweise verwendeten Sahne verwende ich Fischfond, den ich stark reduziere, damit er eine ähnlich sämige Konsistenz hat wie Sahne.

Bei einer Fisch-Tarte darf natürlich Dill nicht fehlen, den

ich mangels einem frischem Kraut getrocknet hinzugebe.

Mein Rat: Bei der Zubereitung des Hefeteigs nach dem Grundrezept die Milch nicht zu sehr erhitzen. Der Hefeteig ist bei dieser Zubereitung nicht richtig aufgegangen. Ich hatte vermutlich die Milch zu sehr erhitzt und ein Teil der Hefebakterien ist in der heißen Milch abgestorben. Die Tarte ist aber dennoch sehr gut gelungen.

Noch ein Rat: Selbst zubereiteten Fischfond verwenden. Die Tarte gewinnt dadurch an Aroma und Geschmack.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 750 ml [Fischfond](#)
- 200 g geriebener Gouda
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Seelachsfilet
- 150 g Lachsfilet
- 2 TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Backzeit 30 Min.

Fischfond in einen kleinen Topf geben, erhitzen und auf 200 ml reduzieren.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Fisch in kleine Stücke zerschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch

darin andünsten. Fisch dazugeben und kurz mit anbraten. In eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Fischfond dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. Gouda dazugeben. Dill hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Fisch dazugeben und nochmals verrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Füllung in den Tarte-Boden in einer Spring-Backform geben und verteilen. Auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte sehr vorsichtig vom Backformboden auf das Kuchengitter geben. 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

Schweinerücken mit Rosmarin- Bratkartoffeln und Champignons



Leckeres Schweinekotelett mit Kartoffeln und Pilzen

Ich hatte bei meinem Supermarkt ein 1 kg schweres Stück Schweinerücken gekauft und war zunächst der Meinung, ich hätte ein besonders edles Stück Fleisch erhalten. Beim Recherchieren stellte ich fest, dass der Schweinerücken dem entbeinten Kotelett des Schweins entspricht. Also doch ein eher gewöhnliches Fleischstück, geeignet zum Kurzbraten. Aber auch zum Schmoren, was ich auch ausprobieren werde.

Ich schneide zwei recht dünne Scheiben Schweinerücken ab und brate sie jeweils 1 Minute auf jeder Seite an. Das ist ausreichend, um ein weitestgehend durchgegartes Stück Fleisch

zu erhalten.

Dazu brate ich einige Champignons, in dünne Scheiben geschnitten, in Butter an.

Und eigentlich sollte es als weitere Beilage einfach ein paar in Butter geschwenkte Kartoffelchen mit Rosmarin geben. Aber es sind dann doch Rosmarin-Bratkartoffelchen geworden.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Schweinerücken (entbeintes Schweinekotelett)
- 3 Kartoffeln
- 2 große, weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen und erkalten lassen. Pellen und in kleine Stücke schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und kleinwiegen.

Schweinerückenscheiben auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonscheiben einige Minuten darin anbraten. Salzen, auf einen großen Teller geben und warmstellen.

Nochmals einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Kartoffelwürfelchen darin einige Minuten kross anbraten. Salzen, Rosmarin dazugeben und alles vermischen. Ebenfalls auf den großen Teller geben und warmstellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinerückenscheiben jeweils 1 Minute auf jeder Seite kräftig anbraten.

Schweinerückenscheiben zu den Kartoffeln und Champignons geben und servieren.

Innereien-Tarte



Schmackhafte und würzige Tarte

Ich hatte schon seit längerem überlegt, eine pikante Tarte mit Innereien zuzubereiten. Eine Tarte lässt sich ja mit Hackfleisch und Speck zubereiten. Also lässt sich auch eine Tarte mit Innereien zubereiten.

Ich verwende als Innereien Hähnchenherzen, -mägen und -lebern. Dazu gebe ich noch eine Schalotte und Knoblauch.

Die Tarte benötigt Röststoffe. Also dünste ich zuerst das

Gemüse kurz an. Dann brate ich Herzen und Mägen als Muskelfleisch einige Minuten mit an. Lebern als Drüsengewebe werden nur ganz kurz mit angebraten. Vermutlich werden die Lebern beim 30-minütigen Backen der Tarte im Backofen etwas trocken.

Gewürzt wird kräftig mit gemahlenem Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel.

Die Tarte ist sehr schmackhaft und würzig.

Zutaten:

Für den Teig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- 1 große Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 175 g Hähnchenherzen
- 175 g Hähnchenmägen
- 175 g Hähnchenlebern
- 1 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Fettgewebe muss bei den Innereien nicht entfernt werden, für die Verwendung der Innereien als Zutaten für die Tarte spielt das keine große Rolle. Herzen, Mägen und Lebern kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Herzen und Mägen dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Lebern dazugeben und kurz mit anbraten. Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Gouda dazugeben. Innereien Mischung dazugeben und alles mit dem Backlöffel gut verrühren.

Backform auf 180 °C Umluft erhitzen.

Füllung in den Tarte-Boden in der Spring-Backform geben und verteilen. Dies gelingt am besten durch rhythmisches Schütteln und Rotieren der Backform und dann mit dem Backlöffel. Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der

Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig vom Backformboden auf das Kuchengitter geben. 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

Backbuch „Tartes“



Mein neues Backbuch zu Tartes

Vorankündigung eines neuen Backbuchs. Erscheint vermutlich im August 2015.

20 Backvariationen zu süßen, pikanten und süß-pikanten Tartes und Klassikern. Und zwei Grundrezepte für Teigzubereitung für den Tarte-Boden.

Etwa 60 Seiten, sehr viele Farbfotos
eBook-PDF und iBook

Jeweils € 3,99

Ohne Worte



Aufgrund unterschiedlicher Dicke das hintere Steak medium, das vordere rare

2 südamerikanische Rinder-Hüftsteaks (jeweils etwa 180 g)

+ 3 weiße Champignons

+ frisch gemahlene Meersalz

+ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

+ Olivenöl

= Abendessen. ☐

Haschee mit Penne Rigate



Feines Haschee mit Pasta

Haschee ist ein Gericht aus gekochtem oder gebratenem Fleisch, ähnlich wie ein Gulasch oder Ragout. Die Besonderheit eines Haschees ist jedoch, dass die Zutaten sehr fein zerkleinert werden.

Ich verwende Hackfleisch für das Haschee. Ich habe fertig hergestelltes Hackfleisch gekauft und muss somit nicht noch große Fleischstücke durch den Fleischwolf drehen und somit haschieren.

Ich gebe noch eine Schalotte, Knoblauchzehen und etwa roten Paprika, Zucchini und Wurzel zum Hackfleisch hinzu, das ich aber alles sehr fein zerkleinere.

Mein Rat: Wie ein gutes Gulasch oder Ragout auch, das Haschee zugedeckt bei geringer Temperatur mindestens eine Stunde

köcheln lassen, damit sich schöne Aromen bilden.

Dazu gibt es Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hackfleisch
- 200 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{4}$ kleine Zucchini
- $\frac{1}{2}$ kleine Wurzel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Rotwein
- 150 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Wurzel putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauchzehen darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Es sollen sich sehr kräftige Röstspuren vom Tomatenmark am Topfboden bilden, das Tomatenmark soll aber nicht anbrennen. Gemüse dazugeben und alles vermischen. Mit Rotwein ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden gut ablösen. Fond dazugeben. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Haschee kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Haschee darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Sashimi



Leckerer Sashimi

Ein Snack. Für den Abend. Zum Fernsehschauen. Etwas roher Lachs als Sashimi in kurze, dünne Scheiben geschnitten. Dazu helle Sojasauce zum Tunken. Und ein wenig Baguette.

Mein Rat: Mit Stäbchen essen, es ist schließlich ein japanisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g roher Lachs
- helle Sojasauce

- Baguette

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachs in kurze, dünne Scheiben schneiden. Auf einem Schneidenrett anrichten.

Eine Schale mit heller Sojasauce dazugeben.

Mit etwas Baguette servieren.

Rösti



Fast ein wenig angebrannt

Schon lange nicht mehr zubereitet. Aber sehr schnell und einfach zuzubereiten. Man benötigt nur eine Zutat dafür. Ich verwende gekochte Kartoffeln dazu.

Mein Rat: Nur rohe oder gekochte Kartoffeln verwenden, denn

nur dann sind es Röstli. Verwendet man Eier zur Bindung der Kartoffelmasse oder noch andere Zutaten, sind es eher Kartoffel-Pfannkuchen.

Ich gebe den Röstli noch ein spezielles Aroma, da ich sie in Gewürzöl mit Habanero und Knoblauch brate.

Noch ein Rat: Beim Braten unbedingt die Küchentür schließen. Das siedende Öl raucht doch sehr stark und ein Rauchmelder wird hierbei schnell aktiv.

Zutaten für 1 Person:

- 8–9 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Gewürzöl (Habanero, Knoblauch)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 35 Min.

Kartoffeln schälen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Kartoffeln auf einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen.

Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Kartoffelmenge in die Pfanne geben. Eventuell zuerst einen Eierring verwenden, um dem Röstli eine runde Form zu geben. Diesen dann entfernen und das Röstli mit einem Pfannenwender etwas flach drücken. Röstli auf jeder Seite etwa 3 Minuten bei hoher Temperatur schön kross und braun braten. Darauf achten, dass das Röstli nicht anbrennt. Das Röstli mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Eventuell noch etwas Öl in die Pfanne geben. Zweites Röstli auf die gleiche Weise zubereiten. Auf den Teller geben und alles servieren.

Kabeljau mit Speckbohnen und Salzkartoffeln



Voller Teller

Kabeljau hat ein kräftiges Aroma. Und verträgt daher auch kräftige Aromen. Aus diesem Grund bereite ich ihn zusammen mit Speckbohnen zu. Die Bohnen zerkleinere ich nicht, sondern belasse sie im Ganzen. Ich verfeinere die Speckbohnen mit etwas Bohnenkraut.

Dazu gibt es drei Salzkartöffelchen.

Ein Sößchen bereite ich aus trockenem Weißwein und Fischfond zu.

Das Kabeljaufilet brate ich nur in Butter an.

Zutaten für 1 Person:

Für den Kabeljau:

- 300 g Kabeljau
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml [Fischfond](#)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für die Speckbohnen:

- etwa 150 g Buschbohnen
 - 60 g durchwachsener Bauchspeck
 - 1 TL Bohnenkraut
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- 3 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Bohnen putzen. Speck in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln schälen.

Salzwasser in zwei Töpfen erhitzen. In einem Topf Bohnen 20 Minuten, im zweiten Topf Kartoffeln 15 Minuten garen. Jeweils herausheben und in eine Schüssel geben. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und warmstellen.

Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Etwas Butter dazugeben und Bohnen hinzugeben. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kabeljaufilet auf ein Schneidebrett geben und auf beiden

Seiten mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht verbrennt. Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Kabeljaufilet auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce verrühren und alles etwas köcheln lassen.

Kabeljaufilet auf einen Teller geben. Speckbohnen und Kartoffeln dazugeben. Sauce über den Kartoffeln verteilen und ein wenig über das Kabeljaufilet. Alles servieren.

Hähnchenbrust mit Chinakohl



Leckeres, asiatisches Gericht

Mit Chinakohl koche ich immer gerne. Vor allem bereite ich

gerne panierte und frittierte Chinakohl-Röllchen mit unterschiedlichsten Füllungen zu.

Hier bereite ich Chinakohl asiatisch zu. Mit Hähnchenbrust. Mit nur vier Zutaten bereitet man hier ein schnelles, einfaches, aber schmackhaftes Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- 3 Chinakohlblätter
- 2 EL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden. Chinakohlblätter quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrust und Chinakohl hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Etwas Wasser für mehr Sauce dazugeben. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben und Hähnchenbrust mit Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Speck-Erdbeer-Tarte



Bei Zimmertemperatur leicht flüssig

Eine Tarte, bei der ich die Kombination Süß und Pikant ausprobiere. Erdbeeren und aromatischer Safran-Honig für die Süße, und Speck und eine Käsemischung von Mozzarella, Parmesan und Gouda für das Pikante.

Die Tarte ist eine interessante Mischung aus süßen und pikanten Aromen.

Mein Rat: Unbedingt im Kühlschrank gut erkalten lassen. Bei Zimmertemperatur ist die Füllung leicht flüssig – vermutlich wegen des Saftes der Erdbeeren.

Zutaten:

Für den Teig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 120 g durchwachsener Bauchspeck

- 100 g geriebener Gouda
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Akazien-Safran-Honig

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.

Speck und Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Erdbeeren putzen und kleinschneiden.

Eine Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Gouda, Mozzarella und Parmesan dazugeben. Dann Speckwürfel. Ebenfalls Erdbeerstückchen. Honig dazugeben. Alles gut verrühren. Füllung in den Tarte-Boden in der Spring-Backform geben und verteilen.

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



Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig vom Backformboden auf das Kuchengitter geben. Im Kühlschrank für 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

Gewürzöl



Hier das Grundrezept
für Gewürzöl.

Mit einem guten Olivenöl als Grundlage kann man mit diversen Zutaten unterschiedlichst aromatisierte Gewürzöle herstellen und somit auch für die unterschiedlichsten Verwendungszwecke anwenden.

In diesem Fall stelle ich ein wirklich scharfes Gewürzöl mit einer roten Habanero und Knoblauch her.

Mein Rat: Einfach mit den unterschiedlichsten frischen Kräutern und/oder ganzen Gewürzen einige Gewürzöle herstellen und ausprobieren.

Wenn man wie in meinem Fall eine solch dünne und schlanke Flasche für das Öl verwendet, hat man einerseits eventuell

Probleme, die Zutaten in die Flasche zu bekommen. Aber auch, wenn man schon einmal Gewürzöl hergestellt hat und die Flasche von Resten reinigen will, kann dies schwierig werden. In diesem Fall einfach die Reste aus der Flasche herausschütteln, nur mit sehr heißem Wasser spülen und etwas abtrocknen lassen. Das Öl konserviert ja eventuell in der Flasche übrig bleibende Reste, an die man aufgrund der Form der Flasche nicht oder nur sehr schwer herankommt.

Noch ein Rat: Das frisch hergestellte Gewürzöl 1–2 Wochen an einem dunklen Ort wie einer Vorratskammer ziehen lassen, so nimmt das Öl am besten die Aromen der zugegebenen Produkte auf.

Zutaten:

- Olivenöl
- 1 rote Habanero
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 1–2 Wochen

Habanero putzen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Olivenöl in ein geeignetes Gefäß geben. Habanero und Knoblauch dazugeben.

Gefäß gut verschließen und das Öl an einem dunklen Ort 1–2 Wochen ziehen lassen.

Meeresfrüchte mit Gemüse und

roten Linsen



Leckerer Gericht mit Meeresfrüchten, Gemüse, Linsen und Bulgur

Ich koche ein Gericht mit Meeresfrüchten wie Garnelen und Krabbenfleisch, das durch die Verwendung einer bestimmten Zutat seinen besonderen, wenn auch teuren Touch erhält.

Die Sauce bereite ich mit trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond zu.

Dazu kommen einige Gemüsesorten. Eine viertel rote Habanero verleiht dem Gericht etwas Schärfe. Gemischt wird das Ganze mit feinem Bulgur und roten Linsen.

Verfeinert wird das Gericht mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan.

Der dem Gericht am Ende der Zubereitung hinzugegebene Russian Style Beluga Kaviar hat einen nussigen, kräftigen und mild salzigen Geschmack.

Wer nun allerdings meint, dass ein so qualitativ hochwertiges und sehr teures Produkt wie Kaviar – der ja nur aus Fischeiern besteht – nun auch ein gänzlich reines Naturprodukt ist, der muss feststellen, dass dieser Kaviar neben Störroggen und Salz auch einen Konservierungsstoff enthält – diesen allerdings nur in allergeringster Menge. Und auch das Königskrabbenfleisch enthält diverse Stabilisatoren und Konservierungsstoffe.

Kaviar sollte man natürlich nicht zum Kochen verwenden. Er ist zu teuer, die Mengen zu gering und er würde beim Kochen zerfallen, seinen typischen Geschmack aufgeben oder gar nicht mehr zu schmecken sein. Ich verwende ihn insofern für das Gericht, indem ich ihn nur am Ende der Zubereitung in normalem Zustand und kalt auf das Gericht geben und etwas untermische. Somit verfeinert er das Gericht noch etwas und gibt sein typisches Aroma dabei ab.

Ich habe den Kaviar aus einem [Webshop](#) bezogen. Er wird innerhalb von wenigen Tagen gekühlt in einer Styroporverpackung geliefert. Der Webshop wird von der Firma Sepehr Dad Caviar GmbH betrieben, die ihren Sitz in Deutschland hat. Sie bezieht Kaviar aus Zuchtanlagen in unterschiedlichen Ländern. Der beste und teuerste Kaviar kommt aus den Ländern Uruguay und Iran und wird dort auf qualitativ höchstem Niveau nach den modernsten Standards produziert. Wer nun unbedingt ein deutsches Produkt kaufen will, findet auch deutschen Kaviar aus deutscher Zucht im Webshop. Darüber hinaus findet man im Webshop noch andere Kaviarsorten, auch farbigen asiatischen Kaviar, und auch andere Meeresprodukte.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Riesengarnelenschwänze (10–12 Stück)
- 140 g Königskrabbenfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- $\frac{1}{4}$ rote Habanero
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ kleine Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- 1 Chinakohlblatt
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 140 g rote Linsen
- $\frac{1}{4}$ Tasse feiner Bulgur
- $\frac{1}{2}$ Topf Basilikum
- Parmesan
- 2 TL Russian Style Beluga Kaviar (15 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Habanero putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zucchini und Wurzel in kurze Stifte schneiden.

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Salzen. Bulgur dazugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Linsen dazugeben und zugedeckt etwa 10–12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb und in eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Habanero darin andünsten. Gemüse dazugeben und etwas mit anbraten. Dann Garnelen und Krebsfleisch dazugeben und ebenfalls t anbraten. Mit einem Achuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Linsen und Bulgur dazugeben, alles

verrühren und etwas köcheln lassen. Basilikum untermischen.

Alles in zwei tiefen Tellern verteilen. Etwas frisch gerieben Parmesan darüber geben. Mit jeweils einem Teelöffel Kaviar drapieren und alles servieren.