

# Gefüllte Putenoberkeule mit Hörnchennudeln



Die gefüllte Putenoberkeule lässt sich sehr schön anrichten

Ich hatte eine Putenoberkeule gekauft, ganze 1,2 kg. Und ich entschied mich, seit langer Zeit einmal wieder, sie zu entbeinen. Ich hatte gleich überlegt, gefüllte Putenoberkeule zuzubereiten. Und das Entbeinen ergab zwei Fleischstücke, von denen ich das eine quer fülle wie in diesem Rezept. Und das zweite eignet sich gut, um es längs zu füllen. Dies jedoch dann in einem anderen Rezept.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein wirklich scharfes Entbeinmesser verwenden.

Wer als Arbeitsgerät einen Fleischklopper in der Küche hat, kann die Putenoberkeule auf einem Schneidebrett vor dem Füllen noch etwas flach klopfen.

Ich fülle die Putenoberkeule mit einigen Gemüsestiften,

frischen Kräutern und für etwas Würze frisch geriebenem Parmesan. Die gegarte Putenoberkeule hat nach dem Zerteilen in zwei Teile sogar den Vorteil, dass man jedes Teil mit den Gemügestiften der Füllung nach oben schön auf jeweils einem Teller anrichten kann.

Beim Entbeinen kann das Fleisch manchmal nicht komplett zusammenhängend sein und etwas „stückig“. Aus diesem Grund wickle ich die gefüllte Putenoberkeule für mehr Stabilität in einige Scheiben roher Schinken und binde sie dann mit Küchengarnt zusammen. Bauchspeckscheiben habe ich keine vorrätig.

Ich gare die gefüllte Putenoberkeule in einer dunklen Mehlschwitze im Bräter im Backofen.

Dazu gibt es Pasta als Beilage.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Putenoberkeule
- 8 Scheiben roher Schinken
- Salz
- weißer Pfeffer
- Küchengarnt

### *Für die Füllung:*

- Etwas Zucchini
- Etwas roter Paprika
- Etwas Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Oregano
- Parmesan

### *Für die Sauce:*

- 2 EL Mehl

- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Butter
- 250 g Hörnchennudeln

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

Zucchini, Paprika und Wurzel putzen und jeweils etwa 10 dünne Stifte in der Breite der zu füllenden Putenoberkeule zuschneiden. Lauchzwiebel putzen und im Ganzen belassen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Stifte schneiden.

Schinkenscheiben überlappend längs auf ein Schneidebrett legen. Drei Stück Küchengarn längs unter die Schinkenscheiben ziehen. Putenoberkeule längs auf die Schinkenscheiben legen. Putenoberkeule mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein darüber reiben. Gemüsestifte mischen, Kräuterzweige dazugeben und alles quer in die Mitte der Putenoberkeule geben. Knoblauchstifte in die Füllung mischen. Putenoberkeule zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Butter in einem Bräter erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren braun anbraten. Fond dazugeben, aufkochen lassen und alles verrühren.

Gefüllte Putenoberkeule mit der Überlappungsstelle nach unten in den Bräter und diesen auf mittlerer Ebene zugedeckt in den Backofen geben. Wenn alles die Temperatur des Backofens angenommen hat und die Sauce köchelt, Temperatur auf 180 °C Umluft herunterdrehen und Putenoberkeule ab da 30 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule auf ein Schneidebrett geben, Küchengarn entfernen und Putenoberkeule

quer in zwei Teile schneiden. Man kann nun die Kräuterzweige entfernen, dann zerfallen aber die Putenoberkeulenstücke mit der Füllung etwas. Am besten richtet man die Putenoberkeulenstücke mit der Anschnittseite nach unten und der nach oben ragenden Gemüsestifte-Füllung auf jeweils einem Teller an und entfernt die Kräuterzweige beim Essen.

Pasta zu den Putenoberkeulenstücken geben. Sauce abschmecken, über die Pasta geben und alles servieren.

---

## **Gefüllte, scharfe Fischröllchen mit Bulgur**



Hier müssen noch die Fäden gezogen werden ...

Und wieder einmal habe ich die Friteuse „ausgepackt“. Nachdem ich nun in letzter Zeit desöfteren Paniertes in der Friteuse frittiert habe, wollte ich nun einmal Fischfilets füllen,

panieren und ebenfalls frittieren. Ich gebe den gefüllten Fischfilets vier Minuten im siedenden Fett.

Bei der Füllung stand ich vor der Wahl: Eine Füllung mit dünnen Gemügestiften, oder eine scharfe Füllung mit Peperoni. Ich entschied mich für letzteres und füllte die Fischfilets jeweils mit einer roten Peperoni.

Dazu bereite ich ein Sößchen zu aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und etwas trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond.

Als Beilage gibt es feinen Bulgur.

Die Sauce wird natürlich nur über den Bulgur gegeben und nicht über die frittierten Fischröllchen, diese würden ja ihre Knusprigkeit verlieren.

Mein Rat: Zum Binden der Fischfilets Küchengarn verwenden. Hätte ich für die Festigkeit der gefüllten Fischfilets Holzstäbchen verwendet, hätte ich Schwierigkeiten gehabt, diese zu panieren. Ich entschied mich für Küchengarn, obwohl ich nicht wusste, ob es das Frittieren überstehen würde. Es schaffte es jedoch mit Bravour.

Und noch ein Rat: Stellt man die Semmelbrösel selbst her, wird die Panade noch authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- Küchengarn
- Salz
- weißer Pfeffer

*Für die Füllung:*

- 2 rote Peperoni

*Für die Sauce:*

- 1 Schalotte
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Lauchzwiebel
  - trockener Weißwein
  - 50 ml [Fischfond](#)
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Butter
- 
- $\frac{1}{2}$  Tasse feiner Bulgur

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min. | Frittierzeit 4 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

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

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmstellen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Peperonis putzen. Fischfilets auf ein Schneidebrett legen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit der Innenseite nach oben auf das Schneidebrett legen. Jeweils ein längeres Stück Küchengarn längs in die Mitte unter die Fischfilets ziehen. Auf das jeweils dünnere Ende der Fischfilets quer eine Peperoni legen. Fischfilets zusammenrollen und jeweils mit dem Küchengarn zusammenbinden. Die Fischröllchen mit dem Küchengarn nochmals schräg versetzt 1–2 Male zusammenbinden.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Fischröllchen jeweils zuerst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Für vier Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, antropfen lassen, auf einen Teller geben und die Fäden ziehen. Bulgur dazugeben. Sauce über den Bulgur geben und servieren.

---

## **Eierspätzle-Zwiebel-Speck-Eier-Pfanne**



Sehr leckeres Gericht

Heute musste es schnell gehen. Ich hatte nicht viel Zeit, ein aufwändiges Gericht zuzubereiten.

Also habe ich aus sieben einfachen Zutaten ein leckeres Pfannengericht zubereitet.

Ich verwende frische Eierspätzle, dann Speckstreifen und Zwiebeln und Knoblauch. Eine grüne Jalapeño sorgt für etwas Schärfe. Dazu kommen einige Eier.

Garniert wird das Ganze mit gehobeltem Parmesan. Ich habe jedoch vergessen, diesen vor dem anschließenden Fotografieren über dem Gericht zu verteilen.

Das ergibt ein sehr schnell zubereitetes, einfaches und sehr schmackhaftes Gericht. Und gegessen wird das Ganze natürlich wie immer aus der Pfanne.

Und ja, sehr viel länger hätte der Name für das Rezept nicht werden dürfen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g frische Eierspätzle
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño
- 4 Eier
- gehobelter Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel halbieren, dann in Streifen schneiden. Knoblauchzehen in kurze Stifte schneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño dazugeben und mit anbraten. Wenn das aus dem Speck ausgetretene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl dazugeben.

Eierspätzle dazugeben und mit anbraten. Eier aufschlagen, darüber geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten kräftig anbraten.

Frisch gehobelten Parmesan darüber geben und in der Pfanne servieren.

---

## Entrecôte exklusiv



Sehr leckere Zubereitung

Ich hatte ja vor einiger Zeit Entrecôte gekauft und davon noch eines vorrätig. Vakuumiert verpackt vom Discounter hält es sich ja doch einige Tage im Kühlschrank.

Ich wollte es aber nicht einfach nur anbraten, rare zubereiten und in dieser Weise servieren. Ich habe mich entschieden, es zusammen mit einem Spiegelei, etwas Parmesan und etwas Kaviar zu servieren.

Ich bereite das Spiegelei in einem Eierring zu, damit etwas optisch das Gericht etwas verschönert.

Mein Rat: Wer es etwas weniger exklusiv und vor allem kostspielig möchte, kann auch einfachen Lachs-, Forellen- oder Saibling-Kaviar verwenden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 1 Ei
- gehobelter Parmesan
- 2 g Russian Style Beluga Kaviar ( $\frac{1}{2}$  TL)
- 15 g Steakpfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5–6 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Spiegelring hineinstellen. Ei aufschlagen und in den Ring geben. Einige Minuten anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Entrecôte für jeweils 1 Minute auf jeder Seite anbraten. Auf einen Teller geben und mit Steakpfeffer würzen.

Spiegelei darauf geben. Etwas Parmesan auf dem Spiegelei verteilen. Mit etwas Kaviar drapieren und alles servieren.

---

# **Zusammenfassung meines Blog-Events „Scharf muss es sein“**

Was ist Dein  
schärfstes Gericht?



Foodblog-Event  
Nudelheissundhos

Moin. Hier die Zusammenfassung meines Blog-Events. Keine Teilnehmer. Keine Rezepte. Keine Blogbeiträge. Keine Verlosung. Keine Gewinner. Auch nicht schlimm. Dann muss ich keine eBook-Gutscheine verschicken. ☐

---

## Votet für mein Foodblog!



Ich habe vor einigen Wochen am Food Blog Award 2015 teilgenommen. Ich habe in den vier Kategorien:

- Bester Blog – Gesamt
- Best Food Picture
- Bestes Design
- Bestes Rezept

teilgenommen bzw. Beiträge eingereicht.

Vote für mein Foodblog auf [Food Blog Award 2015!](#)

---

# Votet für mein Foodblog!



Ich habe vor einigen Wochen am AMA Foodblog Award 2015 teilgenommen. Ich habe in den fünf Kategorien:

- Rezept backen
- Rezept typisch regional
- Rezept vegan
- Hausgemacht
- Foodblog des Jahres

Beiträge eingereicht bzw. teilgenommen.

Vote für die Beiträge und mein Foodblog unter [AMA Food Blog Award!](#)

---

## Best of Foodblogs



Best of Foodblogs

Vor einiger Zeit hat Chefblogger Eric-Oliver Mächler eine

Liste der 20 besten Foodblogs im deutschsprachigen Raum zusammengestellt und veröffentlicht. Mein Foodblog hat es in diese Liste geschafft.

Schau Dir alle 20 besten Foodblogs an!

[Liste der 20 besten Foodblogs im deutschsprachigen Raum](#)

---

## Votet für mein Rezept!



Spargel, Zuckerschote, Seetang

Vor zwei Wochen hatte ich für die METRO-Kochherausforderung den Auftrag, aus vorgegebenen Zutaten ein Gericht zu kreieren. Ich habe ein 3-gängiges Gericht gezaubert, fotografiert und gebloggt.

Nun gibt es im METRO-Genussblog ein Voting über die Rezepte aller Teilnehmer. Vote für mein Rezept!

# Kräuter-Tarte



Sehr schmackhaft

Ich hatte vor einiger Zeit die Idee, eine pikante Tarte mit Kräutern zuzubereiten. Das sollte gelingen. Ich verwende einfach eine klassische Füllung mit Eiern, Sahne und geriebenem Käse. Und mische – natürlich – frische Kräuter darunter.

Frische Kräuter als Pflanze im Topf sind im Moment aus mir nicht bekannten Gründen schwierig zu bekommen. Ich konnte jedoch Thymian und Oregano besorgen. Und Petersilie hatte ich noch vorrätig.

Man sagt bei Basilikum, dass er eigentlich nur frisch verwendet und nicht mitgekocht oder -gebacken werden soll.

Mangels weiterer Kräuter verwende ich ihn jedoch für die Füllung, denn diese Kräuter-Tarte ist ja zunächst ein Versuch und ich backe ihn mit.

Das Ergebnis zeigt mir, der Rat, nicht mit Basilikum zu kochen oder zu backen, ist falsch. Zumindest in diesem Fall der Zubereitung der Tarte. Die Füllmasse ist sehr gut geworden, alle Kräuter schön grün und die Tarte sehr wohlschmeckend.

Die Tarte hat einen leichten Touch eines Kräuter-Omeletts.

Ich ersetze bei der Füllung einen Teil der üblicherweise verwendeten Menge an geriebenem Gouda durch etwas geriebenen Parmesan für mehr Würze.

Da die Füllmenge etwas gering ist – es sind ja außer der üblichen Zutaten „nur“ Kräuter –, kann man den hochgezogenen Rand des Tarte-Bodens in der Spring-Backform etwas nach unten anpassen.

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 150 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan
- $\frac{1}{2}$  Topf Basilikum
- 1 Topf Petersilie
- 15 g frischer Thymian
- 15 g frischer Oregano
- Salz
- weißer Pfeffer

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

Min.

Blättchen vom Thymian, Oregano und Basilikum abzupfen, auf ein großes Schneidebrett geben und kleinwiegen. Petersilie ebenfalls kleinwiegen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Gouda und Parmesan dazugeben. Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung in den Tarteboden in der Spring-Backform geben und auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Sxhöne Tarte

Herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig auf das Kuchengitter geben. 1-2 Stunden gut abkühlen lassen.

---

# Entrecôte rare



Blutig

Das muss manchmal einfach sein. Ein Steak. Rare zubereitet. Es bekommt im rauchenden Öl definitiv nur jeweils eine Minute auf jeder Seite.

Ein Entrecôte von einem brasilianischen Rind. Einige Leser werden dies sicherlich nicht für gut halten, es ist Steakfleisch vom Discounter. Aber meine Finanzen geben im Moment nicht mehr her, dass ich qualitativ hervorragendes Fleisch direkt beim Anbieter auf dem Lande kaufe. Aber die Qualität des Entrecôtes ist gut.

Mein Rat: Das Öl muss beim Zubereiten in der Pfanne rauchen.

Die Baslikumblätter sind nur ein wenig zum Garnieren und bringen noch einige weitere Aromen mit hinzu.

Und ein unbekannter Autor rät in meinem „Zitat aus der Küche“: „Heißer Tip für Feinschmecker: Kochsalz wird ganz besonders schmackhaft, wenn man es behutsam über ein Filetsteak streut.“ Dieser Rat gilt natürlich auch für Steakpfeffer und ein Entrecôte.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 15 g Steakpfeffer
- einige Basilikumblätter
- Gewürz-Olivenöl (Knoblauch, Chili)

**Zubereitungszeit:** Bratzeit 2 Min.

Entrecôte aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen, es muss rauchen. Entrecôte auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten.

Entrecôte auf einen Teller geben. Mit Steakpfeffer würzen. Einige Basilikumblätter zum Garnieren darauf legen. Entrecôte servieren.

---

## **Fish 'n' Chips**



Sehr lecker

Vor kurzem habe ich ja schon ein schottisches Gericht zubereitet. Diesmal ein englisches, das aber das inoffizielle Nationalgericht des Vereinigten Königreichs ist. Und somit zur englischen und schottischen Küche gehört.

Da ich vor kurzem auch einige Gerichte in der Friteuse zubereitet habe, bietet sich dieses Gericht an, das ebenfalls in der Friteuse zubereitet wird und schnell zubereitet ist.

Ich musste jedoch vom Originalrezept für Fish'n'Chips etwas abweichen. Der verwendete Fisch wird normalerweise in Bierteig gegeben und dann frittiert. Ich hatte kein Bier vorrätig. Deswegen paniere ich den Fisch nur auf klassische Art. Und da das Ganze ja auch als Abendessen ausreichen soll, bereite ich gleich zwei Fischfilets zu.

Als Chips gibt es selbst zubereitete und frittierte Kartoffelstäbchen, die in England in einer etwas dickeren Variante als übliche Pommes frites zubereitet werden.

Mein Rat: Wenn beim Frittieren der Chips das

Wasserdampfaufkommen merklich abnimmt oder fast ganz aufhört, dann sind die Chips gar.

Die panierten Seelachsfilets sind wirklich sehr lecker.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 3–4 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 5–6 Min.

Fett in der Friteuse auf 190 °C erhitzen

Kartoffeln schälen und in dicke Streifen schneiden. Für 3–4 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Salzen und warmstellen.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Seelachsfilets auf ein Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nacheinander erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Für etwa 2 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen, zu den Chips geben und servieren.

---

# Seelachs - Gemüse - Bulgur - Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Diesmal ein Pfannengericht mit Fisch. Ein fast sommerliches, weil frisches Gericht mit viel Gemüse. Und feinem Bulgur. Zum Schluss noch etwas verfeinert mit Mozzarella.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Fischfond für das Gericht verwenden, er gibt mehr Aroma für das Gericht.

Das Kaffir-Limetten-Blatt sorgt zusätzlich für Frische.

Gegessen wird das Gericht natürlich aus der Pfanne.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Seelachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Chinakohl-Blätter
- 1 Tomate

- 2 Stangen Spargel
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 1 Kaffir-Limetten-Blatt
- 100 ml [Fischfond](#)
- $\frac{1}{2}$  Tasse feiner Bulgur
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und auch grob zerkleinern. Chinakohlblätter quer in Streifen schneiden. Strunk der Tomate entfernen und Tomate grob zerkleinern. Spargel putzen, schälen und in Stücke schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Spargelstücke kurz blanchieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Seelachsfilet dazugeben und mit anbraten. Chinakohl, Spargel und Tomate ebenfalls dazugeben und etwas mit anbraten. Kaffir-Blatt dazugeben. Fond hinzugeben. Bulgur dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Mozzarella dazugeben, vermischen und etwas schmelzen lassen. Abschmecken. Kaffir-Blatt herausnehmen.

In der Pfanne servieren.

---

# Hähnchenbrust in Sugo auf Fettuccine



Einfach zuzubereiten, aber sehr schmackhaft

Diesmal ein einfaches Gericht. Mit in kurze Streifen geschnittener Hähnchenbrust. Etwas Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Bei der Sauce habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe von dem vor kurzem zubereiteten Tomatensugo verwendet. Und dazu eine Frischkäsezubereitung mit Paprika und Chili.

Der Saft einer Zitrone sorgt für etwas Säure.

Für bessere Essbarkeit und Gabelfreundlichkeit des Gerichts habe ich die langen Fettuccine vor dem Garen gedrittelt.

Mein Rat: Die Sauce verträgt ein kräftiges Würzen mit Salz und Pfeffer.

Dazu passt ein wenig frisch geriebener Parmesan.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust (etwa 175 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL [Tomatensugo](#)
- 150 g Frischkäsezubereitung (Paprika und Chili)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 300 g Fettuccine
- Parmesan
- Gewürz-Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenbrust in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls kleinschneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Hähnchenbrust hinzugeben und mit anbraten. Tomatensugo dazugeben. Frischkäsezubereitung ebenfalls hinzugeben. Dann Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hähnchenbrust mit der Sauce darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

---

# Panierter Schweinebauch mit Paprika und Champignons



Sehr lecker

Ich habe Schweinebauch schon in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet. Schweinebauch kann man sehr vielseitig zubereiten. Aus diesem Grund gebe ich dem Schweinebauch nun eine eigene Kategorie. Heute hatte ich die Friteuse als Arbeitsgerät vom gestrigen Frittieren auf der Arbeitsfläche der Küchenzeile stehen. Und ich entschied mich, den Schweinebauch ebenfalls zu panieren und zu frittieren.

Dazu gibt es eine rote Paprika und einige Champignons, die ich der Einfachheit halber ebenfalls frittierte. Ich hatte noch kurz daran gedacht, Paprika und Champignons auch zu panieren, ließ den Gedanken jedoch fallen.

Die panierten Schweinebauchscheiben bekommen im 180 Grad heißen Fett vier Minuten, Paprika und Champignons jeweils zwei Minuten. Das Frittieren der Champignons ist schwierig, denn

sie schwimmen an der Oberfläche des Fetts. Also frittiert man sie eine Minute mit dem Champignonskopf nach oben und ebenfalls eine Minute mit dem Kopf nach unten.

Und wer jetzt sagt, das Essen ist aber ein wenig fett, dem sage ich nur: ja. Schon allein wegen des fetten Schweinebauchs.

Optisch sieht der panierte Schweinebauch eigentlich aus wie panierte Schnitzel. Nur eben mit anderem Fleisch. Und sieht man vom Fleisch ganz ab, kann man auch sagen, es sind überdimensionierte (Fisch-)Stäbchen.

Etwa 450 g Schweinebauch – ohne Knochen – erscheint für eine Person ein wenig viel. Man kann auch die doppelte Menge des Gemüses zubereiten, alles einfach halbieren und eben für zwei Personen servieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 500 g Schweinebauch mit Knochen
- 1 roter Paprika
- 5 braune Champignons
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 12 Min.

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden und wegwerfen. Knochen entfernen. Schweinebauch in 5–6 fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Paprika putzen und grob zerkleinern.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweinebauchscheiben nacheinander mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Auf das Schneidebrett legen.

Scheiben für vier Minuten in das siedende Fett geben. Vermutlich muss man die Scheiben aufgrund der Menge in zwei Gardurchgängen frittieren. Schneidebrett sauber wischen, ein Küchenpapier darauf legen, Schweinebauchscheiben darauf geben und abtropfen lassen. Warmstellen.

Zuerst Paprikastücke für zwei Minuten und dann Champignons für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Küchenpapier auf ein zweites Schneidebrett legen, Paprika und Champignons darauf geben und abtropfen lassen.

Schweinebauchscheiben auf einen Teller geben und Paprika und Champignons dazu geben. Paprika und Champignons noch etwas salzen und pfeffern und alles servieren.

---

## **Scotch Eggs**



Sehr lecker und ... sehr schottisch

Als ich dieses Rezept der Scotch Eggs bei Petra von [Der Mut Anderer](#) las, fand ich es recht interessant. Ich habe ja in letzter Zeit diverse Gerichte zubereitet, bei der ich paniert und frittiert habe. So Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-, mit Fisch- und mit Fleisch-Füllung oder auch diverse Innereien.

Da sich dieses Gericht recht leicht zubereiten lässt, bereite ich es einmal zu. Ich gehe davon aus, dass das Rezept tatsächlich auch ein authentisch schottisches ist, aber so viel kann man bei der Zubereitung nicht falsch machen.

Ich habe im Gegensatz zu Petra die Scotch Eggs klassisch paniert und noch das Mehlieren voran gestellt.

Für das Einwickeln der gekochten Eier in eine Hackfleischhülle verwendet man Alu- oder Frischhaltefolie. Mein Rat: Das Panieren sehr vorsichtig vornehmen, die Hackfleischhülle wird vermutlich an einigen Stellen aufbrechen. Die Hülle dann vorsichtig wieder zudrücken. Und je nach Größe der Scotch Eggs und Tiefe der Friteuse die Scotch Eggs nach der Hälfte der

Frittierzeit einmal drehen, damit sie auf allen Seiten frittiert sind.

Eigentlich wollte ich das Rezept in die Kategorie „Snacks“ einordnen, aber die Scotch Eggs sind doch sehr mächtig und eigentlich eine komplette Mahlzeit, so dass sie in der Kategorie „Eierspeisen“ landeten. Vielleicht sollte man dazu noch einige Dips reichen. Das Gericht schmeckt sehr britisch ... ähhhh Entschuldigung ... schottisch.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 400 g Hackfleisch
- 3 Eier
- 1 EL Mehl
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15–20 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Eier an jeweils einer Spitze anstechen, hineingeben und 10 Minuten kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann die Eier pellen.

Alu- oder Frischhaltefolie auf ein großes Schneidebrett geben. Die Hälfte des Hackfleisch darauf geben und mit der Hand zu einem länglichen, dünnen Fladen ausdrücken. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ei quer darauf legen und Hackfleischfladen mit der Folie darum hüllen. Mein Rat: Am besten das Ganze dann ohne Folie in die hohle Hand nehmen, das Ei vorsichtig von allen Seiten in das Hackfleisch einhüllen und dieses gut festdrücken. Für das zweite Ei den Vorgang wiederholen.

Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, ein Ei

und Semmelbrösel geben. Das Ei verquirlen. Die Scotch Eggs nacheinander vorsichtig mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Jeweils auch an den Seiten.

Je nach Größe der Friteuse in einem oder in zwei Gardurchgängen in die Friteuse geben und etwa 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und servieren.