

# Hähnchenmägen-Spargel-Reis-Pfanne



Leckeres Pfannengericht

Diesmal reine Resteverwertung. Ich hatte noch einen Rest Spargel übrig. Außerdem noch etwas Reis. Also habe ich mit Hähnchenmägen, Speck, Zwiebeln, Koblauch und Lauchzwiebeln daraus ein einfaches, schnelles Pfannengericht zubereitet.

Die Zutaten habe ich nacheinander in der Pfanne gebraten. Und zum Schluss alles wieder in die Pfanne gegeben und erhitzt.

Das ausgelassene Fett des zuerst angebratenen Specks wird für die restlichen Zutaten vermutlich nicht ausreichen. Dann einfach etwas gutes Olivenöl wieder in die Pfanne geben.

Der gebratene Reis ist aufgrund der dunklen Patina meiner Eisenpfanne etwas schwärzlich geraten.

Gewürzt habe ich alles recht kräftig mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz.

Und gegessen wird alles natürlich aus der Pfanne.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 175 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g weißer Spargel
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in schmale Streifen schneiden. Schwarte aufbewahren. Hähnchenmägen in kleine Stücke schneiden. Spargel putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Speck darin kross braten. Schwarte mit hineingeben. Herausnehmen, Speck auf einen Teller geben, Schwarte wegwerfen.

Wenn das ausgelassene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Nun nacheinander zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel, dann Spargel und schließlich Hähnchenmägen anbraten. Jeweils herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis in die Pfanne geben und anbraten. Speck, Gemüse und

Hähnchenmägen dazugeben und wieder erhitzen. Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel dazugeben. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken.

In der Pfanne servieren.

---

## Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis



Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber



geben und servieren.

---

## Zitronen-Tarte



Leicht bräunliche Oberfläche durch den hinzugegebenen Zimt

Diesmal eine süße Tarte mit Zitronen. Ich finde beim Recherchieren desöfteren Rezepte für solche Tartes, bei denen für die Stabilität und Festigkeit der Füllung Gelatine verwendet wird. Ich gehe einen anderen Weg und verwende einfach Eier für entsprechende Bindung.

Mein Rat: Nur zwei Zitronen verwenden. Nach dem Backen hat sich erwiesen, dass dies ausreicht. Ich hatte zuvor geplant, den Saft von vier Zitronen zu verwenden. Aber die Füllung ist mit Sahne und Zitronensaft von zwei Zitronen schon flüssig genug. Und aufgrund der verwendeten Zitronen verträgt diese Füllung wirklich mehr Zucker, als man gewöhnlich für süße

Tartes verwendet.

Beim Backen zieht ein herrlicher Zitronenduft durch die Küche.

Die Tarte hat einen zitronig-fruchtig-sauren Geschmack.

Und diese Tarte macht süchtig.

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g Zucker
- 2 Bio-Zitronen
- 1 TL Zimt

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

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Zucker ebenfalls hinzugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Zitronenschale von zwei Zitronen auf einer feinen Küchenreibe abreiben und dazugeben. Zitronen auspressen und Zitronensaft dazugeben. Zimt hinzugeben. Verrühren und in die Spring-Backform mit dem Teig geben.

Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Zitronig-fruchtig-sauer

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

---

## **Schweinekamm in Speck-Bier-Kümmel-Sauce mit Knödeln**



### Leckerer Braten mit Knödeln und Sauce

Ich bereite den Schweinekamm als Braten mit einer aromatischen, würzigen Sauce zu. Dazu verwende ich Speck, Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Die Sauce wird zubereitet aus einem halben Liter Exportbier, in dem ich den Schweinekamm gare. Dann wird die Sauce für mehr Sämigkeit und Geschmack noch kräftig reduziert.

Würze gibt der Sauce der hinzugegebene Kümmel und scharfes Paprikapulver.

Dazu Paprikaknödel, die ich schon zubereitet und eingefroren hatte.

Das Ganze ergibt ein butterweiches Bratenfleisch und eine herrlich würzige Sauce.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Schweinekamm
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen



- 1 Lauchzwiebel
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 0,5 l Exportbier
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Kümmel
- Rosenpaprika-Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 [Paprikaknödel](#)
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Speck in dünne Streifen schneiden. Speckschwarte aufbewahren.

Braten auf allen Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Speck in einem Topf ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Speckschwarte mit dazugeben und mit anbraten. Speck herausnehmen und auf einen Teller geben. Im ausgelassenen Fett Braten auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und ebenfalls auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel anbraten. Wenn zu wenig vom ausgelassenen Fett übrig ist, ein wenig gutes Olivenöl dazugeben. Braten und Speck dazugeben. Mit Bier ablöschen und die kräftigen Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Senf hinzugeben. Ebenso Kümmel. Zugedeckt auf geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Braten herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Sauce unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf ein Drittel oder ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Knödel im nur noch siedenden Wasser 10–15 Minuten erhitzen.

Sauce abschmecken. Braten tranchieren. Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen, jeweils drei Knödel dazugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## Bratenfond



Knochen und Gemüse mit Tomatenmark und Rotwein

Dies ist das Grundrezept für Bratenfond.

Bratenfond bereitet man zu, indem man Tomatenmark verwendet und Rotwein reduziert. Tomatenmark dient nicht nur dazu, eine Tomatensauce für Pasta oder eine Tomatensuppe herzustellen. Man brät sie zusammen mit Schalotten und Knoblauch in Fett an, wodurch sie Röststoffe bildet und somit bei Zugabe von Flüssigkeit zu einer dunklen, braunen Farbe führt. Der Rotwein, den man portionsweise hinzugibt und jeweils fast vollständig reduziert, tut dann das Seine hinzu zur Bildung

eines braunen Bratenfonds. Das Rezept orientiert sich beim Hinzugeben von Rotwein an der einfachen Zubereitungsregel: Ablöschen und reduzieren. Und dies mehrere Male.

Bratenfond bereitet man am besten mit Kalbsknochen zu. Man kann ihn somit sortenrein mit Knochen von einer Tierart zubereiten. Aber auch gemischt mit Knochen von verschiedenen Tierarten kann man ihn herstellen. Letzteres sollte allerdings zusammenpassen. Man kann auch Fleischstücke mitgaren. Beinscheiben bieten sich an.

Mein Rat: Gleich eine größere Menge an Fond zubereiten. Dieser lässt sich abgekühlt portionsweise sehr gut einfrieren und für weitere Gerichte verwenden.

Für die Zubereitung gibt es einige Varianten:

*Variante 1:* Man gibt Knochen und kleingeschnittenes Gemüse vorher auf ein gefettetes Backblech und röstet alles im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Dabei ab und zu wenden. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

*Variante 2:* Man brät Knochen und kleingeschnittenes Gemüse in Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Mein Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Saucen oder Fleischgerichte.

**Zutaten für 3 l Bratenfond:**

### *Knochen:*

- 1 kg Kalbsknochen
- 0,75 l trockener Rotwein
- 100 g Tomatenmark
- 4 l Wasser
- Olivenöl

### *Gemüse:*

- 1 Sellerieknolle
- 5 Wurzeln
- 3 Stangen Lauch
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

### *Kräuter:*

- 4 frische Lorbeerblätter
- 8 Salbeiblätter
- viele Thymianzweige
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

### *Gewürze:*

- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter erhitzen und Knochen darin anbraten. Gemüse hinzugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten.

Rotwein portionsweise hinzugeben und fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Knochen, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern.

Mein Rat: Bei Markknochen das Mark herauspuhlen und in den Fond geben. Eventuell mit einem Pürrierstab verrühren.

Fond weiterverwenden oder abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

## **GEFRÖ Balance: Hähnchenherzen mit Champignons in Tomatensauce**





Im Teller angerichtet

Sie kennen Tom Soja? Nein? Nun, das ist nicht der neue Blockbuster-Hauptdarsteller in einem neuen Film aus Hollywood. Das ist der Name einer „Suppen-Pause“, einem Suppensnack der neuen Lebensmittellinie GEFRO BALANCE mit konsequent stoffwechseleoptimierter Rezeptur. Er enthält viele typisch asiatische Aromen, Kräuter und Gewürze, ist in einer Minute zubereitet und somit auch ideal für Schule, Büro, Baustelle oder unterwegs.

Die neue Lebensmittellinie enthält viele Produkte mit sehr lustigen Namen. Da finden Sie die Gemüsebrühe „Querbeet“, die Dunkle Sauce hat nicht nur, sondern heißt auch „Kraft & Saft“, und wer möchte sich nicht in ein Salat-Dressing verlieben, das „Amore Pomodore“ heißt?

GEFRO bietet mit seiner Lebensmittellinie viele stoffwechseleoptimierte Suppen, Saucen, Würzmittel und andere Leckereien an. Sie basieren alle darauf, dass für die Herstellung der Produkte Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien aus natürlichen Quellen verwendet werden. Wie z. B. Isomaltulose, die aus Rübenzucker gewonnen wird,

langsamer ins Blut übergeht und gleichmäßiger und länger vom Körper genutzt werden kann.

Die neuen stoffwechseloptimierten Produkte bieten ein neues, unbeschwertes Körpergefühl. GEFR0 bietet auf seiner [Website](#) dazu auch viele leckere, zu den Produkten passende Rezepte. Die Mitarbeiter bei GEFR0, die hinter dieser neuen Lebensmittellinie stehen, sind der Überzeugung, dass gut genau das ist, was gut tut und schmeckt.

Dass hier nicht nur Werbeslogans und -wirksames auf den Tisch kommen sollen, versteht sich von selbst. Mir erschließt sich nicht, wenn ich einen Krustenbraten mit dicker Fettschwarte zubereite, der mir guttut und schmeckt, ob dieser mit GEFR0-Produkten zubereitet auch stoffwechseloptimiert ist und ich mich nach dessen Genuss im Gleichgewicht befinde? Ich verwende die vegan hergestellte und ballaststoffreiche Dunkle Sauce von GEFR0 für die Zubereitung, aber vegan ist der Krustenbraten dann sicherlich auch nicht, und die Bezeichnung „ballaststoffreich“ erfährt hier eine ganz andere Konnotation. Und koche ich gegen den hier herrschenden Mainstream und bereite ein Insektengericht zu, sind die GEFR0-stoffwechseloptimierten Produkte auch dafür entwickelt und passen?

Ich bereite hier ein Innereiengericht mit Hähnchenherzen zu. Innereien sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Das Gericht passt somit hervorragend zu der neuen Lebensmittellinie von GEFR0. Herz besteht zudem aus Muskelfleisch, ist somit schmackhaft wie ein Schnitzel oder Steak und leicht verdaulich. Und noch dazu ist es ein preiswertes Gericht, denn Hähnchenherzen kosten etwa 5–6 € pro Kilo. Mein Rat: Wer mit dem Geld sparsam umgehen will/muss, der bereite desöfteren ein Innereiengericht zu.

Dazu kommen Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und eine Tomatensauce, die mit etwas Thymian verfeinert wird. Zitronenschalen-Abrieb gibt der Sauce etwas Frische.

Das Ganze wird in einer Auflaufform im Backofen gegart. Durch das Garen reduziert die Sauce etwas und wird sämiger. Wer die Sauce noch sämiger möchte, lässt die Auflaufform einfach noch 10 Minuten im Backofen.

Während des Garens im Backofen zieht ein herrlicher Duft nach Tomaten und Thymian durch die Küche.



Die Gnocchi dürfen gern in viel Sauce liegen

Dazu passen frisch zubereitete Gnocchi. Notfalls kann man industriell gefertigte aus der Packung verwenden.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Gnocchi:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Hähnchenherzen:*

- 175 g Hähnchenherzen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g braune Champignons

- 2 EL GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 350 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Schale)
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- GEFRO Brat- & Frittieröl

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

Hähnchenherzen quer in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Tomatensauce-Pulver in eine Schüssel geben und Wasser dazugeben. Thymian dazugeben. Zitronenschale einer halben Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Hähnchenherzen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenherzen darin kurz anbraten. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben.

Champignons, Schalotten und Knoblauch im restlichen Öl in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Ebenfalls in die Auflaufform geben.





Hähnchenherzen und Gemüse in der Auflaufform ohne ...

Tomatensauce darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.



... und mit Tomatensauce

Herausnehmen. Gnocchi in der gewünschten Menge auf zwei tiefe



Pastateller verteilen. Hähnchenherzen, Gemüse und Sauce großzügig darüber verteilen und alles servieren.

---

## Tangliolini mit Sardellen-Tomaten-Sauce



Würziges Gericht

Neulich habe ich diese interessanten Tangliolini gekauft. Sie sind mit Tomaten, Spinat und Mangold hergestellt. Aus diesem Grund sind sie zum Teil farbig.

Ich bereite eine würzige Sauce dazu zu. Dazu verwende ich stückige Tomaten. Und eingelegte Sardellenfilets für Würze.

Die Sardellen flambiere ich mit Whiskey. Dazu kommen grob zerkleinerter Knoblauch, kleingeschnittene Schalotte und in Ringe geschnittene Lauchzwiebel.

Ich würze das Ganze sehr kräftig mit Bockshornkleesamen, Garam Masala und Kreuzkümmel.

Und für etwas Farbe sorgt kleingeschnittene Petersilie.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Pastagericht.

### **Zutaten:**

- 250 g Tangliolini
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 75 g Sardellenfilets (Glas)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 cl Bourbon-Whiskey
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Bockshornkleesamen
- $\frac{1}{2}$  TL Garam Masala
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte kleinschneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Sardellenfilets grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Sardellenfilets darin kurz anbraten. Mit Whiskey ablöschen und

flambieren. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und kurz mitgaren. Tomatenstücke dazugeben. Bockshornkleesamen, Garam Masala und Kreuzkümmel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Abschmecken. Petersilie untermischen.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Sauce darüber verteilen.

---

## Blog-Event „Scharf muss es sein“

Ich feiere heute den **3. Geburtstag** meines Foodblogs Nudelheissundhos. Vor genau 3 Jahren habe ich ihn ins Leben gerufen.

### *Veranstaltung:*

Ich veranstalte dazu ein Blog-Event. Das Thema lautet „*Scharf muss es sein*“ und widmet sich den Chilischoten. Chilischoten sind unter dem Namen Chilis, Peperoni, Pfefferschoten oder Peperoncini bekannt. Bei den scharfen Sorten handelt es sich unter anderem um Habanero, Jalapeño oder Bih Jolokia.

### *Dein schärfstes Gericht:*

Ich bin interessiert, welches scharfe Gericht Ihr am liebsten esst. Was ist Euer Klassiker, was ist Euer schärfstes Gericht und welches würdet Ihr gern einmal zubereiten, habt Euch aber noch nicht getraut? Ihr könnt alle Gerichte hier anmelden, die einzige Bedingung ist, dass das Gericht in irgendeiner Form mit Chili zubereitet sein muss. Das beinhaltet nicht nur die Zubereitung mit frischen oder getrockneten Früchten, sondern natürlich auch mit Chilipulver oder Chilisaucen.

### *Rückblick auf das dritte Jahr:*

Was hat sich in den letzten 3 Jahren und besonders im zurückliegenden Jahr in meinem Foodblog getan? Ich gehe nicht mehr in Restaurants zum Essen. Ich koche. Ich habe die Qualität meiner Texte und Fotos deutlich verbessert. Die Besucherzahlen und die Anzahl der Seitenaufrufe hat sich stark erhöht. Ich habe einige Kooperationspartner gefunden. Und auch Werbekunden, die kleine Werbungen – meistens in der Seitenleiste – schalten. Ich habe mittlerweile drei neue Kochbücher geschrieben und veröffentlicht. Und auch kulinarisch Interessierte für Rezensionen zu den Büchern gefunden. Und schließlich habe ich es mit meinem Foodblog in die Liste der 20 besten deutschsprachigen Foodblogs beim Chefblogger geschafft. Aber man schafft sich auch Feinde. Wenn man Rezepte zu Pferdefleisch, Innereien oder Insekten veröffentlicht. Aber es muss auch Menschen geben, die mich nicht annehmen oder mögen.

### *Für meine Leser:*

Aber darüber hinaus bleibt natürlich der Spaß beim Foodbloggen erhalten. Dies alles, der Erfolg meines Blogs und warum mir meine täglichen Geschäftskäufe von Lebensmitteln, das Zubereiten, Kochen, Fotografieren, Bloggen und Genießen immer noch Freude und Spaß bereitet, liegt natürlich vor allem an meinen Lesern. Ich hoffe, dass sich auch weiterhin viele Besucher auf dem Foodblog finden. Dass ich möglichst interessante Rezepte, Informationen, Rezensionen und Fotos veröffentliche. Und somit der Leser seinen Nutzen aus dem Veröffentlichten zieht, Antworten auf seine Fragen zu einem bestimmten Gericht erhält, Neuigkeiten, Anregungen und Inspirationen erfährt und möglichst viele der Gerichte nachkocht. Und schließlich aufgrund des guten Eindrucks, den das Foodblog hoffentlich hinterlässt, gerne wiederkommt.

### *Verlosung dreier Kochbücher:*

Für das Blog-Event zum 3. Geburtstag lobe ich dieses Mal auch gleich drei Preise aus. Ich verlose unter den Teilnehmern an

diesem Blog-Event meine drei neuesten Kochbücher „Rührkuchen“, „Da ist Schimmel im Essen ...“ und „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ jeweils als eBook. Die Gewinner teile ich in der Zusammenfassung des Blog-Events nach dessen Beendigung mit. Jeder Gewinner erhält von mir einen Gutschein im Wert des jeweiligen Kochbuchs und kann diesen Gutschein für den Download des Kochbuchs auf meinem Buchshop einlösen.

### *Teilnahmebedingungen:*

Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung und Fotos online stellen. Man kann sich auch als Gast auf meinem Foodblog registrieren und den Beitrag mit Fotos dort posten. Dazu muss eines der folgenden Blog-Event-Banner im Blog oder im Beitrag veröffentlicht werden. Eine weitere Bedingung ist, das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen. Den Link zum Rezept dann bitte in diesem Beitrag als Kommentar eintragen. Das Blog-Event endet am 30. Juni. Bis dahin kann am Event teilgenommen und können Gerichte gepostet werden. Eine letzte Bedingung ist, dass mir mit der Teilnahme am Blog-Event und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept die Nutzungsrechte für den Text und die Fotos übertragen werden. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blog-Events nach dessen Beendigung.

### **Blog-Event-Banner:**



Querformat 500×112:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2015/05/30/blog-event-scharf-muss-es-sein/" target="_blank" title="Blogevent Chilischoten"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2015/05/Bann
```





Querformat 400×90:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2015/05/30/blog-event-scharf-muss-es-sein/" target="_blank" title="Blogevent Chilischoten"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2015/05/Bann
```

*Nun läute ich also dieses Blog-Event ein und wünsche allen:  
„Gelobt sei, was scharf macht!“*

---

## Kartoffel-Tarte



Würzig-aromatisch

Diesmal bereite ich eine pikante Tarte zu. Und kann eine ganze Menge Kartoffeln noch verwerten.

Der Verweis zum Grundrezept für den Hefeteig ist so nicht ganz korrekt, da es das Grundrezept für einen Hefeteig für süße Tartes ist. Aber einfach etwas Salz dazugeben und es ergibt einen passenden Teig für diese pikante Tarte.

Da ich als Füllung nur gekochte Kartoffeln verwende, würze ich die Masse zum Überbacken entsprechend kräftig. Mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel Paprikapulver, schwarzem Pfeffer und Salz.

Man kann sich die Mühe machen und die gekochten Kartoffelscheiben schön in Reihe oder ringförmig in der Backform anordnen. Ich habe die Scheiben einfach hineingegeben und etwas verteilt.

Und da diese Tarte durchaus etwas Farbe an der Oberfläche verträgt, kann man die Backzeit auch gerne noch um 5 Minuten verlängern.



Schmackhaftes Stück Tarte

Das Ganze ergibt eine sehr würzig-aromatische Tarte.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- Grundrezept

*Für die Füllung:*

- 1,5 kg Kartoffeln

*Zum Überbacken:*

- 5 Eier
- 300 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 100 g geriebener Gouda
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

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

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln hineingeben und 20 Minuten kochen. Kartoffeln herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne und Crème fraîche dazugeben. Ebenso Gouda. Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Kartoffelscheiben in die Backform mit dem Teig geben und verteilen. Masse zum Überbacken darübergerben und auch verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Spring-Backform lösen. Für 1–2 Stunden gut abkühlen lassen.

---

## Fischfond



Dies ist das Grundrezept für Fischfond.

Man benötigt für die Zubereitung nur wenige Zutaten: Fischabfälle, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Als Fischabfälle verwendet man Köpfe, Skelette, Flossen und Schwänze. Man liest desöfteren, keine Flossen und Schwänze zu verwenden, diese machten den Fond etwas bitter. Ich habe diese Erfahrung bei der Zubereitung von Fischfond nicht gemacht.

Mein Rat: Wenden Sie sich an den Fischhändler vor Ort und fragen Sie ihn nach Fischabfällen. Er ist sicherlich froh, einen Abnehmer für die „Abfälle“ zu finden und überlässt sie Ihnen sicher kostenlos.

Fischfond bereitet man am besten in größeren Mengen zu, da man ihn gut portionsweise einfrieren und später für weitere Gerichte verwenden kann.

Mein Rat: Fischabfälle und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.



Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder andere Gerichte.

### **Zutaten für etwa 3 l Fond:**

#### *Fisch:*

- 2–3 kg Fischabfälle
- 0,75 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser
- Butter

#### *Gemüse:*

- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

#### *Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Salbeiblätter

- 5 frische Lorbeerblätter

#### *Gewürze:*

- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- 8 Wacholderbeeren

#### *Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Butter in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Fischabfälle kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Fischabfälle, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

*PS:* Wenn Sie während des Garens des Fond ein Fischauge wie im abgebildeten Foto anschaut, lassen Sie sich nicht verunsichern. ☐

---

## Semmelknödel



Frisch zubereitete Semmelknödel

Dies ist das Grundrezept für Semmelknödel.

Semmel ist der bayerische Begriff für Brötchen. In Norddeutschland sagt man Schrippen dazu. Sicherlich gibt es auch noch andere, regional unterschiedliche Begriffe.

Knödel kann man natürlich auch aus getrocknetem (Weiß-)Brot oder anderem zubereiten, nur sind das Ergebnis keine Semmelknödel.

Die Semmeln sollten gut vertrocknet sein, am besten mehrere Tage ohne Verpackung in der Küche vertrocknen lassen.

Semmelknödel lassen sich gut portionsweise einfrieren und später weiterverwenden, weshalb es ratsam ist, gleich größere Mengen davon zuzubereiten.

Es gibt verschiedene Varianten der Zubereitung:

*Variante 1:* Für die Zubereitung von klassischen Semmelknödeln verwendet man grob zerkleinerte Semmeln.

*Variante 2:* Möchte man sehr feine und kompakte Semmelknödel, dann zerreibt man die getrockneten Semmeln grob in einer Küchenmaschine.

Mein Rat: Knödel lassen sich in der Zubereitung stark variieren. Eine klassische Zubereitung ist die Verwendung von Speck oder Pilzen. Man kann sie auch mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Thymian verfeinern. Oder man überlegt sich einige eher ungewohnte Zutaten wie Chilischoten, Salami oder Schinken und experimentiert ein wenig.

Mein Rat: Vor Zubereitung der Knödel und dem eigentlichen Garen sollte man unbedingt einen Testknödel in den siedenden Fond geben, um die Bindung und Stabilität der Knödelmasse zu prüfen. Zerfällt der Knödel in die Knödelmasse, muss man nachbessern. Man gibt Ei(er) für mehr Bindung in die Knödelmasse und Semmelbrösel für mehr Kompaktheit.

Für die Zubereitung sollte man Zeit mitbringen. Man muss die Zubereitung portionsweise aufteilen, wobei jeder Garvorgang 30 Minuten benötigt. Hat man zwei anstelle eines großen Topfes zur Verfügung, halbiert sich natürlich die Zubereitungszeit.

Mein Rat: Knödel in Gemüsefond garen. Sie werden schmackhafter als wenn man sie in siedendem Wasser gart.

**Zutaten (etwa 25 Stück):**

- 8–10 vertrocknete Schrippen
- 1 l Milch
- 8 Eier
- 15–20 EL Paniermehl
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Muskat
- 3 l Gemüsefond
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit je Portion Knödel 30 Min.

Semmeln mit einem Brotmesser in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und die Semmelstückchen kräftig hineindrücken. Eventuell mit einem Teller mit einem Gewicht beschweren, damit die Stückchen gut hineingedrückt bleiben. 30 Minuten ziehen lassen.

Semmelstückchen kräftig ausdrücken, in eine Schüssel geben und vermengen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten andünsten. In die Schüssel zu den Semmelstückchen geben und abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Ebenso Paniermehl. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit einem Kochlöffel oder der Hand vermengen. 30 Minuten ziehen lassen, damit die Masse etwas quellen kann und kompakt wird.

Währenddessen Fond in einem großen Topf erhitzen.

Einen Knödel mit feuchten Händen formen, als Test in das nur noch siedende Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen. Zerfällt der Knödel im Wasser oder beim Herausheben mit dem

Schaumlöffel auf einen Teller, noch ein/mehrere Ei/er für Bindung und entsprechend Paniermehl für Kompaktheit zur Knödelmasse geben und gut vermengen. Ebenfalls nochmal etwas ziehen lassen.

Aus der Knödelmasse mit feuchte Händen Knödel formen, portionsweise in den siedenden Fond geben und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einen Teller geben.

Einige Knödel sofort für ein Gericht weiterverwenden oder portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

---

## **Schweinebauch mit Salamiknödeln und Birnen in Tee-Sauce**



## Schweinebauchscheiben, Birnen und Knödel

Ich habe nochmals mit schwarzem Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft gekocht. Ich habe Schweinebauch in Tee gegart, zusammen mit Birnenvierteln und einer Jalapeno. Nach dem Garen reduziere ich die Sauce auf einen kleinen sämigen Rest, den ich noch mit etwas Sojasauce würze. Bei den Knödeln greife ich auf selbst zubereitete, eingefrorene Knödel zurück.

Man erhält einen sehr zarten Schweinebauch und eine würzige, schwere Sauce. Die Salamiknödel ergänzen das Ganze mit einem ebenfalls würzigen, aromatischen Geschmack.

Im Nachhinein wäre eine weitere Jalapeno sinnvoll gewesen, um der Sauce noch etwas mehr Schärfe zu geben.

Man kann den Schweinebauch in einem Topf auf dem Herd zubereiten. Oder im Bräter im Backofen. Ich habe ersteres gewählt.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 700 g Schweinebauch
- 4-6 Salamiknödel
- 2 l Gemüsefond
- 2 Birnen
- 1 rote Jalapeno
- 500 ml schwarzer Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 ½ Std.

Stiel der Birnen entfernen. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Schweinebauch auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



Butter in großen Topf erhitzen und Schweinebauch auf allen Seiten kräftig anbraten. Tee dazugeben. Dann Birnenviertel und Jalapeno im Ganzen dazugeben. Zugedeckt mit geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Fond in einem Topf erhitzen und Knödel im siedenden Wasser 5–10 Minuten erhitzen.

Schweinebauch aus dem Topf nehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf einen Teller geben. Birnenviertel herausnehmen, auf den gleichen Teller geben und alles warmstellen. Jalapeno herausnehmen und wegwerfen.

Sauce im Topf auf dem Herd unzugedeckt bei hoher Temperatur soweit reduzieren, dass nur ein kleiner, sämiger Rest übrig bleibt. Sojasauce dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Angerichtet

Schweinebauchscheiben auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Birnenviertel dazugeben. Knödel ebenfalls auf die Teller verteilen. Die schwere, würzige Sauce über Schweinebauch und

Knödel geben und alles servieren.

---

## Hackfleisch-Champignon-Pfanne



Leckeres Pfannengericht

Dieses Mal musste es auch schnell gehen. Wie vor einigen Tagen ein leckeres Pfannengericht, als kleiner Abend-Snack.

Ein wenig Hackfleisch und einige Champignons. Dazu einige Schalotten und Knoblauchzehen. Und eine Lauchzwiebel.

Gewürzt mit Thai-Curry. Und ein wenig Weißwein für ein kleines Sößchen.

Das Ganze wird natürlich aus der Pfanne gegessen.

Ein paar Schrippen würden gut dazu passen. Ich hatte keine mehr vorrätig.

## Zutaten:

- 200 g Hackfleisch
- 6 braune Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 TL Thai-Curry
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und alles einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thai-Curry dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren.

In der Pfanne servieren.

---

# Fleischfond





Angebratene Knochen im Bräter

Das Grundrezept für einen Fleischfond.

Für einen Fleischfond benötigt man nicht sehr viele Zutaten. Fleischknochen, Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Man kann auch Fleischstücke mitgaren. Beinscheiben bieten sich an.

Fleischfond lässt sich sortenrein mit Knochen von einer Tierart oder auch gemischt mit Knochen von verschiedenen Tierarten zubereiten. Letzteres sollte allerdings zusammenpassen.

Für die Zubereitung gibt es einige Varianten:

*Variante 1:* Man gibt Knochen und kleingeschnittenes Gemüse vorher auf ein gefettetes Backblech und röstet alles im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Dabei ab und zu wenden. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

*Variante 2:* Man brät Knochen und kleingeschnittenes Gemüse in

Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Mein Rat: Knochen und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Mein Rat: Keinen Fond nur aus Knochen, Gewürzen und Wasser zubereiten. Dies ergibt einen Knochenfond, der auch so schmeckt ... nach Knochen.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man anschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder Fleischgerichte.

### **Zutaten für 3 l Fleischfond:**

#### *Knochen:*

- 2,5 kg Fleischknochen
- 750 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser

- Olivenöl

#### *Gemüse:*

- 2 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

#### *Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

#### *Gewürze:*

- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner

#### *Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Knochen kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Knochen, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere

große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

## Gemüsefond



Kochende Zutaten im Bräter

Das Grundrezept für Gemüsefond. Selbst zubereiteter Fond ist schmackhafter und gesünder, als Brühpulver- oder -würfel vom



Discounter oder Supermarkt zu verwenden. Man bereitet ihn gleich in größerer Menge zu und friert diese in Portionsbehältern für die weitere Verwendung ein.

Gemüsefond ist vielseitig verwendbar. Eine *conditio sine qua non* natürlich für Eintöpfe und Suppen. Unabdingbar als Zusatz zu Fleisch- oder Fischsaucen – auch wenn man hier speziellen Fleisch- oder Fischfond verwenden kann. Und auch selbst zubereitete Knödel in allen Variationen müssen schließlich im Fond gar ziehen.

Die Zutaten für einen Gemüsefond sind denkbar einfach: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Es gibt für die Wahl der Zutaten einige Varianten:

*Variante 1:* Für die klassischste Zubereitung verwendet man als „Suppengrün“ titulierte Gemüse im Ganzen – Sellerie, Wurzeln, Lauch – oder greift zu fertig zusammengestelltem „Suppengrün“ mit Teilen dieser Gemüsesorten.

*Variante 2:* Man kann fast jede beliebige Gemüsesorte für einen Fond verwenden. Und gibt auf diese Weise einem Fond noch einen bestimmten Geschmack oder auch eine gute, gesundheitliche Verträglichkeit. Ein hoher Anteil von Wurzeln ergibt einen süßeren Fond, mehr Sellerie macht ihn mehr umami und somit kräftiger im Geschmack. Braune Schalen von ganzen oder halbierten Zwiebeln geben dem Fond eine kräftige Farbe. Für eine angenehmere Verdauung reduziert man den Anteil von Kohlgemüse – diese blähen ja.

*Variante 3:* Man kann auch so genannte Gemüseabfälle für die Zubereitung eines Fonds verwenden. Mein Rat: Beim Discounter oder Supermarkt an der Gemüsetheke nach solchen Abfällen schauen. Das sind das Grün von Wurzeln, die Blätter von Rettich oder Kohlrabi oder auch beschädigte, ganze Produkte, die man zu anderem Gemüse in den Fond geben und darin zerkochen kann. Die Mitarbeiter sind meistens froh, wenn ihnen jemand diesen „Abfall“ kostenlos abnimmt. Das Gleiche gilt für

den Wochenmarkt, auf dem man einfach die Gemüsehändler nach solchen „Abfällen“ fragt. Das ergibt dann zusätzlich eine sehr preiswerte Zubereitung des Fonds.

*Variante 4:* Man kann den Fond mit Zutaten wie Weißwein, frischen Kräutern oder Gewürzen in eine bestimmte Richtung hin verfeinern. Das sollte man am besten ausprobieren, damit ein wenig experimentieren und dann das Ergebnis prüfen.

Und für die Zubereitung gibt es auch einige Varianten:

*Variante 1:* Man gibt das kleingeschnittene Gemüse direkt in den Bräter oder Topf, gibt je nach Wunsch Weißwein, Kräuter und/oder Gewürze hinzu und die benötigte Menge Wasser. Das Ganze bringt man zum Kochen und bereitet so den Fond zu.

*Variante 2:* Man gibt das kleingeschnittene Gemüse vorher auf ein Backblech und röstet es im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

*Variante 3:* Man brät das kleingeschnittene Gemüse ohne oder mit Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Eines gehört nicht in einen Gemüsefond. Mein Rat: Keine Fleischknochen in den Fond geben. Denn sonst hat man einen Fleischfond, und keinen Gemüsefond mehr.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur

Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds in Suppen, Eintöpfen oder Saucen.

### **Zutaten für 3 l Gemüsefond:**

*3–4 kg Gemüse:*

- Wurzeln
- Lauch
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
  
- 4 l Wasser

*Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren

*Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, eine Hälfte mit einer Gewürznelke spicken. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Gemüsestücke in einem großen Bräter oder Topf ohne Fett kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

## Rührkuchen



Ein gelungener Rührkuchen als Gugelhupf

Hier das Grundrezept für Rührkuchen. Mit der „Gelingt immer“-Garantie.

Die Zutaten für das Grundrezept eines Rührkuchens lassen sich leicht merken und man hat sie im Grunde immer parat. Das Verhältnis der Hauptzutaten zueinander ist 2:1:1. Und dann zusätzlich 4 Eier.

Somit verwendet man für einen Rührkuchen 500 g Mehl, dann an Zucker und Fett jeweils die Hälfte, nämlich 250 g.

Eine *conditio sine qua non* für das Gelingen eines Rührkuchens ist natürlich ein Päckchen Backpulver.

Es haben sich einige Zubereitungsweisen bewährt:

*Rat 1:* Zuerst Eier aufschlagen und mit dem Zucker in der Küchenmaschine schaumig rühren.

*Rat 2:* Dann die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.

*Rat 3:* Und Nomen est Omen benötigt ein Rührteig eine lange Zeit des Rührens. Den Teig gut mehrere Minuten auf hoher Stufe rühren – je länger, desto besser.

### **Zutaten:**

- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- eine Prise Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*

### **Zubereitung:**

Backform einfetten oder ein Backpapier – je nach Backform – verwenden.

Eier aufschlagen und in eine Küchenmaschine geben. Zucker dazugeben und alles schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Margarine und eine Prise Salz dazugeben. Alles einige Minuten gut verrühren.

Teig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.



Vor dem Herausnehmen des Kuchens die Probe mit einem kleinen Holzstift – also am besten einem Zahnstocher – machen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Stechen Sie mit dem Zahnstocher in der Mitte des Kuchens möglichst tief in den Kuchen hinein. Bleiben an dem Zahnstocher keine Teigreste oder -krümel hängen, ist der Kuchen durchgebacken und Sie können ihn herausnehmen. Bleiben jedoch Reste am Zahnstocher hängen, ist der Teig noch nicht gar und Sie müssen den Kuchen noch einige Zeit backen. Dies kann je nach Backofentyp variieren.

Dann Backform herausnehmen und Kuchen gut abkühlen lassen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!