

Spargelcremesuppe



Sehr schmackhafte Suppe

Für eine Spargelcremesuppe verwendet man entweder Spargelabfälle, die bei der Zubereitung von Spargel für ein Hauptgericht übrig bleiben. Oder man verwertet Spargelabfälle, wenn man Spargel putzt und schält und ihn im Ganzen oder kleinen Stücken für spätere Verwendungen einfriert.

Diese Zubereitung ist eine der wenigen, bei der ich Gemüsebrühpulver verwende. Man kann natürlich auch selbst zubereiteten Gemüsefond verwenden und die Spargelabfälle darin auskochen. Es bietet sich jedoch eher an, hier einmal für mehr Geschmack in der Suppe auf ein gutes, industriell gefertigtes Produkt zurückzugreifen. Die Qualität des Pulvers sollte man natürlich vorher schon bei einer anderen Zubereitung geprüft haben.

Zutaten für 2 Personen:

- Spargelabfälle von 1 kg Spargel (Stangenenden und -schalen)

- 2 Spargel
- $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühpulver
- 2 Eigelbe
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.
10 Min.

Spargel putzen und schälen. Zwei Spargel in kleine Stücke schneiden.

500 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Spargelabfälle hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten kochen. Spargelabfälle mit dem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Suppe durch ein Küchensieb in einen anderen Topf geben.

Spargelstücke hinzugeben und 5–6 Minuten gar kochen. Gemüsebrühpulver hinzugeben, verrühren und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Topf vom Herd nehmen, Eigelbe hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Suppe darf nicht mehr kochen.



Unbedingt mit Muskat würzen

In zwei Suppenteller geben. Mein Rat: Unbedingt mit frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Servieren.

Pfirsich-Schokolade-Chili-Tarte



Schmeckt ungewöhnlich – für Genießer von Süß+Scharf

Süße Tarte? Pikante Tarte? Beides. Diese Tarte ist wirklich nur für Genießer, die die Kombination Süß-Scharf mögen. Die Tarte ist sehr schmackhaft, und die Schokolade unterstreicht diesen Geschmack noch im Hintergrund.

Ich wollte eine solche Tarte schon seit längerem zubereiten, süß und scharf, mit Obst und Chili. Was bei Bratensaucen möglich ist, muss eben auch bei einer Tarte möglich sein.

Was zu Obst und Chili passt, ist eben ein wenig Schokolade. Ich verwende eine Tafel Alpenmilch-Schokolade, reibe sie in der Küchenmaschine grob und gebe sie in die Füllung.

Mein Rat: Tarte sehr gut 1–2 Stunden abkühlen lassen. Ich habe bei Rührkuchen, dem ich geschmolzene oder geriebene Schokolade in den Rührteig hinzugegeben habe, schon die Erfahrung gemacht, dass diese Kuchen gern noch einen leicht flüssigen (Schokoladen-)Kern haben. Auch bei dieser Tarte ist die Füllung nach dem Backen noch recht lange sehr weich, weshalb die Tarte eine lange Zeit zum Erkalten braucht. Auch wegen der Schokolade in der Füllung habe ich diese Tarte länger als

üblich gebacken, nämlich 40 Minuten.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 6 halbe Pfirsiche (Dose)
- 100 g Schokolade
- 2 TL Pul biber
- 100 g Zucker
- 5 Eier
- 200 ml Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 40 Min.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Dann Zucker hinzugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Pfirsiche auf einem Schneidebrett in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Schokolade in der Küchenmaschine grob reiben und ebenfalls in die Schüssel geben.

Pul biber dazugeben. Alles gut vermengen.

Pfirsich-Schokolade-Masse zur Eier-Sahne-Masse geben und alles mit dem Backlöffel gut verrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Füllmasse in den Tarte-Boden in der Spring-Backform geben und gut verteilen.

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



Schokolade und Chili machen die Oberfläche leicht dunkel

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

Zuckerschoten-Pesto



Leckeres Zuckerschoten-Pesto, hier im 100-ml-Gläschen

Ich hatte Zuckerschoten übrig, die ich aber nicht für ein Gericht mit Gemüse oder ähnlichem verwenden wollte. Ich entschied mich, ein Pesto damit zuzubereiten.

Ich gare die Zuckerschoten zuerst in etwas Gin. Dann verfeinere ich das Pesto mit Schalotte und Knoblauch. Nicht fehlen darf natürlich frisch geriebener Parmesan und Olivenöl – in diesem Fall Gewürz-Olivenöl mit Chili und Knoblauch.

Das Pesto verträgt ein sehr kräftiges Würzen mit Salz und weißem Pfeffer.

Die Zutaten ergeben etwa 350 ml Pesto, das man sehr gut in kleine Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren kann.

Der Inhalt eines dieser kleinen Gläschen wurde aber sofort als Brotaufstrich auf zwei Schrippen verwertet.

Zutaten:

- 350 g Zuckerschoten

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Parmesan
- 6 cl Ungava Gin
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Gewürz-Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Gin in einem kleinen Topf erhitzen und Zuckerschoten darin zugedeckt bei hoher Temperatur 5–6 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zuckerschoten dazugeben. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und dazugeben. Ebenfalls Gewürzöl dazugeben. Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In kleine Vorratsbehälter oder -gläschen geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Frittierte Hähnchenlebern mit Gemüse in Tom-Kha-Kai-Sauce mit Reis



Frittierte Lebern obenauf, darunter Gemüse und Reis mit Sauce

Gleiches Spiel wie vor kurzem mit den Hähnchenherzen, diesmal nur mit Hähnchenlebern. Ich paniere und frittiere sie.

Die Hähnchenlebern werden nur etwa 2 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse frittiert.

Dazu Champignons, Zuckererbsen und Tomate. Ich bereite ein Sößchen mit etwas Weißwein und Tom-Kha-Kai zu.

Tom-Kha-Kai ist eine saure Kokosnuss-Paste. Ich war ursprünglich der Meinung, dass sie nur eine Suppen-Paste sei, aber man kann mit der Paste auch Saucen zubereiten. Sie eignet sich vorwiegend für Hühnchenfleisch oder Garnelen. Aber sie harmoniert auch gut mit dem Geschmack der frittierten Hähnchenlebern.

Als Beilage gibt es Reis. Gemüse und Sauce direkt über den Reis geben. Die frittierten Hähnchenlebern natürlich nicht in die Sauce geben, sie verlieren ihre Knusprigkeit. Sondern nur oben auf das Gemüse legen.

Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel auch selbst zubereiten, die Panade für die Hähnchenlebern ist dann noch authentischer.

Zutaten für 1 Person:

Für die Hähnchenlebern:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 Tomate
- 10 Zuckererbsen
- 5 braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 TL Tom-Kha-Kai
- Salz
- Öl

- 1 Tasse Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Resi nach Anleitung zubereiten.

Lebern vom Fett befreien und sehr grob zerkleinern. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern.

Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons vierteln.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Während das Fett erhitzt wird, Lebern nacheinander mit der Hand mehlieren, durch das Ei ziehen und dann durch die Semmelbrösel. Panierte Lebern auf ein Arbeitsbrett geben. Dann Lebern in die Friteuse geben und zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse und Pilze hineingeben und kurz pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tom-Kha-Kai dazugeben und verrühren. Etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und das Gemüse mit der Sauce darüber geben. Hähnchenlebern auf das Gemüse legen und alles servieren.

Tomatensugo



Leckerer Sugo

Wenn man Tomaten übrig hat, die man nicht anderweitig in einem Gericht oder Salat verwenden will und die dennoch verarbeitet werden müssen, bietet es sich an, ein Sugo zuzubereiten. Dieses kann man portionsweise in Vorratsgläser geben und relativ lange im Kühlschrank aufbewahren. Oder man gibt das Sugo in geeignete Vorratsbehälter und friert es ein.

Zutaten für 400 ml Sugo:

- 1 kg Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- Gewürz-Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Tomaten putzen, jeweils Strunk entfernen und grob zerkleinern.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch

darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei hoher Temperatur 30 Minuten reduzieren, bis ein sämiges Sugo übrig ist. Mit Salz würzen und abschmecken.

Etwas abkühlen lassen. Entweder in Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Oder in geeignete Behälter geben und in den Tiefkühlschrank geben.

Rouladen mit Insektenfüllung und Salzkartoffeln



Rouladen mit Füllung, Kartoffeln und Sauce

Dieses Rezept muss ich unbedingt mit Euch teilen. Ein klassisches Schmorgericht mit Rindfleisch für die Rouladen, wenn nicht ... ja, wenn da nicht die Füllung aus Insekten wäre.

Ich wollte dieses Gericht schon seit langem zubereiten. Es eignet sich auch gut für Menschen, die an Insektengerichten interessiert sind, bisher noch keines gegessen haben und nicht unbedingt die Insekten visuell auf ihrem Teller sehen wollen. Somit verarbeitet man unterschiedliche Insekten zu einer schmackhaften Füllung – in diesem Fall kann man die Füllung auch mit dem Pürierstab pürieren – und bereitet dieses Schmorgericht zu.

Ich hatte beim Zoogeschäft in der Abteilung für Lebendfutter folgende Insekten zur Auswahl: erwachsene Heuschrecken, Steppengrillen, Heimchen, Südamerikanische Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer. Bei den Südamerikanischen Riesenmehlwürmern rief ich gleich, „Oh, lecker,lecker!“, sie sind groß und fleischig, und ich nahm eine Packung. Die üblichen Mehlwürmer wählte ich sozusagen als Füllmasse, viele kleine Tiere, aber insgesamt doch Masse und Volumen. Mein Rat: Mehlwürmer sollte man immer vorrätig zuhause haben, sie sind vielseitig verwendbar. Erwachsene Heuschrecken sind zwar groß, aber von der Stückzahl sind wenige in einer Packung. Und da die Anzahl der Steppengrillen in einer Packung weniger war als die der Heimchen bei annähernd gleicher Größe, wählte ich letztere.

Das Ganze verfeinere ich mit Goldfliegen für Knusprigkeit und Farbe. Ich hatte sie noch von der Zubereitung meines letzten Insektengerichts übrig.

Beim Zubereiten überlegte ich, die Insekten mit dem Pürierstab fein zu pürieren wie bei der Zubereitung einer Farce für Pasteten. Ich entschied mich aber für das grobe Zerhacken für etwas mehr Biss bei der Füllung.

Ich verwende bei der Zubereitung für dieses Gericht mein neues Schneidebrett, ich muss eigentlich sagen, Wendebrett, denn man kann auf beiden Seiten des Bretts Zutaten zuschneiden. Ich wiege die Insekten mit einem Wiegemesser für die Füllung klein. Die Insekten lassen sich auf dem Wendebrett sehr gut kleinwiegen, denn es ist ein großes, wirklich sehr kompaktes

Brett. Und es ist kein dünnes Schneidebrett, wie man es im Kaufhaus oder Küchengeräte-Geschäft kauft. Es ist sehr schwer und etwa 3–4 cm dick. Eine Seite des Wendebretts hat eine Saftrille für das Schneiden von Gemüse, das viel Flüssigkeit enthält, und Fleisch und Innereien. Die andere Seite hat keine Saftrille und ist für alle anderen Zutaten gedacht. Das Wendebrett ist aus Nussbaum, sehr aufwändig und ansprechend gefertigt und als Arbeitsgerät in der Küche sehr gut verwendbar. Man soll das Wendebrett nach dem Spülen bzw. Abtrocknen regelmäßig mit Speise- oder Olivenöl einreiben, um es zu pflegen. Ich habe das Wendebrett in einem kleinen [Online-Shop](#) gefunden, in dem man eine große Auswahl an Schneide- und Wendebrettern mit hervorragender Qualität findet.

Ich verfeinere die Füllung mit Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Und da es muss ein wenig Schärfe sein, kommt eine grüne Jalapeño mit hinein.

Ein Ei für die Bindung der Füllmasse reicht nicht aus, es müssen schon zwei Eier sein. Damit wird die Masse aber auch wieder etwas leicht flüssig, so dass etwas Semmelbrösel hinzu müssen.

Ich würze die Füllung mit Kreuzkümmel und sehr kräftig mit süßem Paprikapulver, Salz und weißem Pfeffer.

Die Rindfleischscheiben sollten vom Fleischer recht groß zugeschnitten sein, denn die Füllmasse ist recht viel. Ich schnüre die Rouladen aus diesem Grund auch nicht nur längs zwei Mal mit Küchengarn, sondern auch vorsichtshalber quer zwei Mal. Und da die Rouladen doch etwas fragil sind, verzichte ich auf das Rundumanbraten der Rouladen, wie man es klassisch eigentlich macht. Ich gebe sie in die Sauce und schmore sie 1 $\frac{1}{2}$ Stunden. Dann ist die Füllmasse kompakt, die Aromen der Füllmasse haben sich verbunden und das Fleisch ist

gar.

Als Sauce bereite ich eine dunkle Mehlschwitze zu, die ich mit etwas Wein und Gemüsefond verfeinere.

Dazu gibt klassisch als Beilage Salzkartoffeln.

Die Füllung der Rouladen schmeckt sehr würzig. Die Bindung ist nicht so kompakt wie gewünscht, da muss ich noch etwas experimentieren. Die Füllung sieht zwar anders aus, schmeckt aber wie eine Hackfleisch-Füllung. Mein Rat: Wer die Tiere nicht auf dem Teller sehen möchte, püriert die Füllung doch mit einem Pürierstab zu einer feiner Farce. Und die Sauce ist hervorragend. Ein schmackhaftes Gericht, das ich sicherlich wieder nachkoche.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Rinderrouladenfleisch (300 g)
- 3 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- Butter

- Küchengarn

Für die Füllung:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio)
- 100 g Mehlwürmer (Tenebrio molitor)
- etwa 55 Heimchen (Acheta domesticus)
- etwa 25 Goldfliegen (Lucilia sericata)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeño
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel

- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1 $\frac{1}{2}$ Std.

Vorbereitung der Insekten:

Die Zubereitung der Insekten ist denkbar einfach und folgt der Vorgehensweise:

1. Vom Liefersubstrat trennen
2. Tiergerechtes Abtöten durch Einfrieren
3. Reinigen
4. Zerhacken

Südamerikanische Riesenmehlwürmer haben als Substrat meistens grobe Sägespäne. Mein Rat für die Trennung vom Liefersubstrat: Man gibt den Inhalt der Packung entweder durch ein grobmaschiges Sieb und siebt die Riesenmehlwürmer heraus. Oder man gibt den Inhalt in eine große Schüssel, damit die Mehlwürmer nicht herausklettern können, und siebt sie mit einem grobmaschigen Schaumlöffel heraus. Nach dem Prinzip: Maschen groß genug, dass die groben Sägespäne durchfallen, jedoch klein genug, dass die Mehlwürmer nicht durchfallen.

Normale Mehlwürmer werden meistens in einem sehr feinen Sägespäne-Substrat geliefert. Hier verwendet man ein feinmaschiges Sieb, in das man den Inhalt der Packung gibt. Die feinen Sägespäne fallen durch, die Mehlwürmer siebt man heraus.

Die Heimchen sollte man nicht vom wenigen Substrat oder Futter in der Packung trennen. Man läuft sonst Gefahr, dass sie aus der Packung springen und in der Küche herumhüpfen. Mein Rat: In der Packung belassen und im Tiefkühlschrank schockfrostet. Sie sind groß genug und die Anzahl ist nur gering, dass man sie nach dem Abtöten mit der Hand aus der Packung nehmen kann.

Die Vorbereitung zum Abtöten der Insekten wird begleitet von einem schönen Zirpen der Grillen in der Küche.

Für alle drei Insektenarten gilt: In die ursprüngliche Packung geben oder im letzteren Fall darin belassen, Deckel darauf bzw. darauf belassen und für 1 Stunde in den Tiefkühlschrank geben.

Mein Rat beim Vorbereiten der Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer: Darauf achten, das kein Tier entwischt oder auch in das Abflussrohr der Spüle entkommt. Ansonsten verpuppen sich die Tiere an einer unzugänglichen, geeigneten Stelle und man hat eine Woche später Käfer in der Küche herumlaufen oder fliegen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Jalapeño putzen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse in eine Schüssel geben.

Insekten nach Tierart nacheinander auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Tiere, die man mit dem Wiegemesser nicht zerschnitten hat, mit einem normalen Küchenmesser nochmals nachzerkleinern. In die Schüssel hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls Kreuzkümmel. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen. Rohe Füllmasse abschmecken.

Für die Rouladen:

Arbeitsbrett reinigen und Fleischscheiben längs nebeneinander darauf legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs und quer unter die Fleischscheiben ziehen. Jeweils eine Hälfte der Füllmasse in die Mitte einer Fleischscheibe geben und mit einem Löffel zu einem quaderförmigen Päckchen formen.

Fleischscheiben erst längs zusammenwickeln, dann die Seiten einschlagen. Mit dem Küchengarn jeweils längs und quer gut verschnüren.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel braun anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Alles verrühren. Rouladen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 $\frac{1}{2}$ Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und grob zerkleinern.



Sehr schmackhaft

Rouladen aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Aus den Rouladen ausgetretene Eimasse entweder mit dem Schneebesen mit der Sauce verrühren. Oder Sauce durch ein Sieb geben, um eine klare Fleischsauce zu erhalten. Sauce abschmecken. Kartoffeln auf den Teller dazugeben. Sauce großzügig über die Kartoffeln verteilen.

METRO Kochherausforderung: 3-gängiges Menü



Sehr leckerer Hauptgang

Dieser Auftrag macht wirklich sehr viel Spaß. Ich nehme an der METRO Kochherausforderung teil.

Gestern habe ich die Kochkiste mit den Lebensmitteln in meinem METRO Markt abgeholt.

Bedingung für die Teilnahme ist, aus den Lebensmitteln ein vegetarisches Menü zu kreieren. Zudem müssen alle Lebensmittel verwendet werden. Zusätzliche Lebensmittel können natürlich gern hinzugefügt werden. Ich habe mich entschieden, ein 3-gängiges Menü zuzubereiten.

Die Kochkiste enthält diese Lebensmittel:

- 1 Chinakohl
- 200 g Zuckerschoten
- 2 x 500 g Spargel
- 1,5 kg Mischangebot Tomaten (gelb, orange, rot, dunkelrot, grün)
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 Packung Sushi Nori
- 500 g Bulgur
- 250 g Halloumi Brat- und Grill-Käse
- 2,5 kg eingelegte Kichererbsen (Dose)
- 125 g Safran-Honig
- 0,7 l Ungava Gin

Daraus kreierte ich das folgende vegetarische, 3-gängige Menü:

- ***In Gin gegartes Spargel-Zuckerschote-Sashimi***
- ***Frittierte Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-Füllung in einer süß-scharfen Tomaten-Weißwein-Honig-Sauce mit Bulgur***
- ***Brat-Käse mit karamellisierten Kichererbsen***

Zutaten für 2 Personen:



Spargel, Zuckerschote, Seetang

Für die Vorspeise:

- 4 Stangen Spargel
- 16 Zuckerschoten
- 2 Blätter Sushi Nori
- 100 ml Ungava Gin
- Salz
- Zucker
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in jeweils vier Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Gin in einem kleinen Topf erhitzen. Spargel dazugeben, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und zugedeckt einige Minuten garen. Zuckerschoten dazugeben und noch kurz mitgaren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Jeweils vier 3–4 cm breite Streifen von jeweils einem Sushi-Nori-Blatt abschneiden, halbieren und mit etwas Platz auf ein großes Arbeitsbrett legen. Sushi-Nori-Streifen mit einem

nassen Küchentuch kurz anfeuchten. Da die Streifen beginnen, sich einzurollen, sofort jeweils ein Spargelstück quer darauf legen, darauf jeweils eine Zuckerschote, Seetang-Streifen darum wickeln und oben zusammendrücken.



Leckerer Sashimi

Jeweils acht Spargel-Zuckerschoten-Sashimi auf einem ansprechenden Teller oder Brettchen zusammenstellen und mit einem Schälchen heller Sojasauce servieren.



Panierte und frittierte Röllchen, Bulgur und Sauce

Für den Hauptgang:

Für die Chinakohl-Röllchen:

- 6 Chinakohl-Blätter
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 5–6 EL [Semmelbrösel](#)

Für die Füllung:

- 400 g Kichererbsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- weißer Pfeffer

Für die Sauce:

- 3 Tomaten (gelb, dunkelrot und grün)
 - 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 rote Jalapeño
 - trockener Weißwein
 - 1 EL Safran-Honig
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- 1 große Tasse Bulgur

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 35 Min.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Jeweils den Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten grob zerkleinern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch kurz darin andünsten. Jalapeño dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Warmhalten.

Für die Füllung:

Währenddessen Shiso-Kresse auf ein Arbeitsbrett geben und kleinwiegen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Kicherebsen dazugeben. Ei hinzugeben. Ebenfalls Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Shiso-Kresse dazugeben und untermischen.

Für die Chinakohl-Röllchen:

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen sechs große Chinakohl-Blätter vom Strunk abtrennen, jeweils starken, weißen Blattteil quer gerade schneiden. Chinakohl-Blätter einige Minuten blanchieren. Jeweils mit dem Schaumlöffel herausheben, vorsichtig auf zwei große Arbeitsbretter geben, ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse in die Mitte eines Chinakohl-Blattes geben und ein quaderförmiges Päckchen daraus formen. Zuerst jeweils den dicken, weißen Teil des Blattes darüber rollen. Dann den dünnen, grünen Blattteil. Mit dem nassen, grünen Blattteil lässt sich das Chinakohl-Röllchen sehr gut verschließen, sogar die Seiten lassen sich einklappen und das Röllchen verschließen. Küchengarn zum Zusammenbinden wird nicht benötigt. Gefüllte Chinakohl-Röllchen auf ein Arbeitsbrett geben.



Gefüllte Chinakohl-Röllchen

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen zwei Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und salzen. Eine Tasse Bulgur dazugeben. Einmal aufkochen, Herdplatte ausschalten und zugedeckt 7 Minuten gar ziehen lassen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Eier und Semmelbrösel geben. Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel selbst zubereiten, so wird die Panade noch authentischer. Eier verquirlen. Chinakohl-Röllchen mit der Hand jeweils zuerst gut mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohl-Röllchen auf das Arbeitsbrett legen.

Je nach Größe der Friteuse frittiert man die Chinakohl-Röllchen in 1–2 Gardurchgängen. Chinakohl-Röllchen 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Jeweils drei Chinakohl-Röllchen auf einen großen Teller geben. Bulgur dazugeben. Großzügig von der Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.



Käse und karamellisierte Kichererbsen

Für die Nachspeise:

- 250 g Halloumi Brat-Käse
- 4 EL Kichererbsen
- 2 EL Zucker

Zubereitungszeit: Garzeit 6–8 Min.

Brat-Käse in vier flache Scheiben schneiden. Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Brat-Käse-Scheiben darin auf jeder Seite jeweils 3–4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.

Währenddessen Zucker in einer kleinen Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten darin karamellisieren.



Würzig-süße Nachspeise

Jeweils zwei Käse-Scheiben auf einen Teller geben, karamellisierte Kichererbsen dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Reis-Sauerkirsch-Tarte



Sehr lecker

Eine süße Tarte mit Milchreis und Sauerkirschen, für die ich erstmals keine Eier für die Bindung der Füllung verwende, sondern Puddingpulver.

Im Grunde kann man auf diese Weise auch eine Tarte ohne Backen zubereiten – vom Tarteboden abgesehen, der muss natürlich vorher für 30 Minuten in den Backofen. Aber hat man gekochtes Obst, bereitet man Pudding zu, vermischt ihn mit dem Obst, gibt die Füllung in den gebackenen Tarteboden und lässt den Pudding und somit die Füllung einige Stunden im Kühlschrank erstarren.

Ich habe die Tarte jedoch im Ganzen wie jede andere Tarte im

Backofen gebacken. Einmal wegen des Tartebodens. Dann wegen der Füllung, denn die Aromen sollen sich beim Backen schließlich noch verbinden. Und auch einer hellgelben Puddingmasse steht ein wenig Bräune vom Backen ganz gut.

Ich habe normales Puddingpulver für die Füllung verwendet und den Pudding anleitungsgemäß mit Milch zubereitet. Vielleicht könnte man dazu wie in diesem Fall auch den Saft der Sauerkirschen verwenden und den Pudding damit zubereiten. Man bekäme eine schöne, rote Tarte. Ob aber die (Mais-)Stärke auch mit Obstsaft fest abbindet, habe ich noch nicht ausprobiert, man müsste es probieren.

Ein normaler Pudding – mit einem Päckchen Puddingpulver mit 500 ml Milch zubereitet – ist eine wackelige Sache. Und er ist schon gar nicht schnittfest. Mein Rat: Die Puddingmasse für die Bindung und Stabilität der Füllung mit zwei Päckchen Puddingpulver, aber der Milchmenge für eines zubereiten. Die Masse wird sehr zähflüssig, fest und kompakt.

Die Puddingmasse bekommt nur wenig Zucker, die Säure der Sauerkirschen soll noch zu schmecken sein.

Die Puddingmasse für einen normalen Pudding soll in kalte Schalen gegeben werden und im Kühlschrank einige Zeit gut erkalten. Mein Rat: Die Tarte mit Pudding zur Bindung und Stabilität der Füllung nach dem Backen erst bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen, dann 1–2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Die Puddingmasse ist dann fest und stabil und die Tarte lässt sich gut schneiden.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 125 g Milchreis

- 350 g Sauerkirschen (Glas)
- 2 Päckchen Vanillepudding
- 1 l Milch
- 100 g Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Backzeit 30 Min.

500 ml Milch in einem kleinen Topf erhitzen, Milchreis dazugeben und verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 35 Minuten gar ziehen lassen. Danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und gut erkalten lassen.

Sauerkirschen in ein Sieb geben und dann in eine Schüssel.

Etwas Milch von 500 ml in eine Schale geben, Puddingpulver dazugeben und gut verrühren. Restliche Milch in einem kleinen Topf erhitzen, dann vom Herd nehmen. Zucker dazugeben und darin auflösen. In der Milch aufgelöstes Puddingpulver dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Nochmals auf dem Herd unter Rühren zum Kochen bringen und etwas erkalten lassen. Die Masse soll nicht zu stark erkalten, sonst wird sie zu dickflüssig und zäh.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Milchreis in eine große Schüssel geben. Sauerkirschen dazugeben. Dann die Puddingmasse. Mit einem Back- oder Kochlöffel sehr gut vermischen.

In den Teig in der Spring-Backform füllen und mit dem Löffel gut verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Gut erkalten lassen

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig auf das Kuchengitter heben. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten abkühlen lassen. Dann für 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben und erkalten lassen.

Hähnchenmägen - Champignon - Ragout in Bier-Sauce mit Linguine



Die Sauce ist schon wieder versickert

Hähnchenmägen eignen sich sehr gut zum Schmoren in einem Gulasch oder Ragout. Ich verwende sie diesmal zusammen mit Champignons für ein Ragout. Dazu kommen noch Zwiebeln und Knoblauch.

Ich brate einfach alles zusammen in heißem Öl an. Abgelöscht wird mit einem halben Liter Exportbier. Ich hatte noch ein solches Bier übrig.

Da ich eine dunkle, schwere und kräftige Sauce will, verwende ich ganze Gewürze wie Sternanis, Kardamom, Gewürznelke, Piment, Szechuanpfeffer, Senfsaat und Lorbeerblätter in einem Gewürzsäckchen, das ich einfach in das Bier gebe. Dann das Ganze zugedeckt bei geringer Temperatur 1 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen. Und um eine etwas sämigere Sauce zu erhalten, diese noch einige Zeit reduzieren.

Die Hähnchenmägen sind nach dieser Schmorzeit absolut butterweich.

Dazu gibt es Linguine als Beilage.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenmägen
- 125 g braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 l Exportbier
- $\frac{1}{2}$ TL Senfsaat
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- $\frac{1}{2}$ Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 10 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g Linguine
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in feine Streifen schneiden. Hähnchenmägen grob zerkleinern.

Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenmägen, Pilze und Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Mit Bier ablöschen. Gewürzsäckchen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen. Dann die Sauce unzugedeckt auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Gewürzsäckchen herausnehmen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Ragout

und Sauce darüber verteilen.

Frittierte Hähnchenherzen mit Oliven und Mayonnaise



Chicken Nuggets der etwas anderen Art

Diesmal ein kleiner Abendsnack. Ich paniere und frittiere Hähnchenherzen. Die Herzen werden erst kräftig gewürzt, dann klassisch paniert mit Mehl, Ei und Semmelbrösel. Dazu gibt es eine Portion eingelegte Oliven mit einer Chilicreme-Füllung. Und selbst zubereitete, leicht scharfe Mayonnaise.

Die Herzen benötigen in 180 °C heißem Fett in der Friteuse nur eine Frittierzeit von 3–4 Minuten. Sie werden durch die Panade kross, sind sehr zart und schmecken äußerst lecker. Dies sind dann somit Chicken Nuggets der etwas anderen Art.

Wenn von der zubereiteten Mayonnaise nach dem Essen noch etwas übrig ist, kann man sie einfach abends als Aufstrich für einige Schrippen verwenden.

Mein Rat: Wer tatsächlich alles selbst zubereiten will, stelle vorher aus getrockneten Schrippen Semmelbrösel her. Die Panade wird noch besser und authentischer.

Die frittierten Hähnchenherzen lassen sich natürlich sowohl heiß als auch in kaltem Zustand essen.

Ich habe die Foodfotos diesmal unter anderen Lichtverhältnissen als sonst gemacht – ich habe die Hähnchenherzen bei Tageslicht zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

Für die Mayonnaise:

- [Grundrezept](#)

Für die Hähnchenherzen:

- 175 g Hähnchenherzen
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 80 g grüne Oliven (mit Chilicreme-Füllung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3–4 Min.

Hähnchenherzen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Hähnchenherzen jeweils einzeln mit der Hand erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und kräftig durch die Semmelbrösel. Wieder vorsichtig auf das Arbeitsbrett legen. Dazwischen ab und zu die Hände von der festen Panade reinigen und abwaschen.

Herzen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Wenn die Herzen an der Oberfläche des siedenden Fetts schwimmen, sind sie gar. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, auf einen Teller geben und servieren. Oliven und Mayonnaise dazu reichen.

Mayonnaise



Frisch zubereitete Mayonnaise

Dies ist das Grundrezept für Mayonnaise.

Mayonnaise ist sehr schnell und einfach zubereitet. Man kann sie als Dip für einen Snack am Abend, zum Grillgut oder auch für andere Gerichte verwenden.

ich lese desöfteren, dass man bei der Zubereitung von Mayonnaise sehr vorsichtig vorgehen muss, das betrifft die (Zimmer-)Temperatur des/der Eis/Eier oder das vorsichtige, tröpfchenweise Hinzugeben des Öls zum Eigelb und das Verrühren.

Mein Rat: Einfach alles zusammen in ein schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Mayonnaise gelingt schnell und sehr einfach und schmeckt sehr gut.

Ein weiterer Rat: Den Geschmack der Mayonnaise variieren und verfeinern durch Hinzugabe von unterschiedlichen Gewürzen wie Curry, Kreuzkümmel, Paprika oder Pfeffer. Oder man verwendet auch selbst zubereitetes Gewürzöl als Zutat.

Die Menge der Zutaten ergibt eine kleine Schale Mayonnaise.

Zutaten:

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz

Zubereitungszeit: 2 Min.

Öl und Senf in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, das Ei aufschlagen und hinzugeben und alles kräftig salzen. Mit dem Pürierstab kurz pürieren. In eine Schale geben und servieren.

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, Knoblauch 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.