

# Rosinen-Gugelhupf



Mit einem leichten Rosenduft

Diesmal habe ich einen Rührkuchen in Gugelhupf-Backform zubereitet. Und habe zusätzlich Rosinen verwendet. Diese habe ich in Rosenwasser eingeweicht, da so die Rosinen saftiger werden. Wer es alkoholisch möchte, kann die Rosinen auch in Rum oder Cognac einweichen.



## Schmackhafter Kuchen

### Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 250 g Rosinen
- 200 ml Rosenwasser
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 6 Tropfen Bittermandel-Aroma

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Backzeit 60 Min.

Rosinen in eine Schüssel geben, Rosenwasser darüber verteilen und Rosinen 15 Minuten einweichen lassen. Ab und zu umrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Gugelhupf-Backform einfetten.

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Eier einzeln aufschlagen und hinzugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver und Bittermandel-Aroma dazugeben und verrühren. Rosinen aus der Schüssel nehmen und dazugeben. Rosenwasser nicht zum Rührteig geben, aber aufheben. Wenn der Rührteig nach dem Verrühren doch zu fest ist, kann man mit etwas Rosenwasser nachhelfen und ihn geschmeidiger machen. Alle Zutaten einige Minuten bei mittlerer bis hoher Stufe gut verrühren.

Teig in die Backform geben, verteilen und mit einem Backlöffel verstreichen. Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Stattlicher Gugelhupf‘

Backform herausnehmen, Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und gut erkalten lassen.

---



# Panierte Chinakohlrollchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr ...

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von [Aus meinem Kochtopf](#) mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene,

getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlröllchen an, aber ich habe einfach jeweils eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vermutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

### **Zutaten für 10 Röllchen:**

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

### *Für die Füllung:*

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer
  
- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel

geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlrollchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die Seiten des Chinakohlrollchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller

jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlröllchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohlröllchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlröllchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlröllchen zusammen auf dem Teller servieren.

---

## **Pastete mit Hühner-, Schweine-, Rindfleisch und Wachsraupen**



Sehr schmackhafte Pastete



Diese Wachsräupen wollte ich anders als mit Gemüse und Pasta zubereiten. Ich kam auf die Idee, sie zu pürieren und mit anderem pürierten Fleisch und etwas Gemüse eine Pastete zuzubereiten.

Die Trennung der Wachsräupen vom Zuchtsubstrat und das Abtöten bitte bei [Wachsmaden roh](#) nachlesen.



### Die Ausbeute

Die Ausbeute der Räupen ist nicht sehr groß. Bei einem Lieferbehälter mit 500 ml Zuchtsubstrat ergab es etwa 15 g Räupen. Ich habe etwa 30–40 Tiere gezählt.

Und im Vergleich zu 200 g Hähnchenbrust und 200 g Hackfleisch ist die Menge der Wachsräupen doch verschwindend gering. Sie liefern somit eher einen kleinen Beigeschmack zur Pastete.

Das Fleisch püriere ich mit dem Pürierstab. Dazu kommen sehr klein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Paprika.

Als Würze gebe ich gemahlenen Kreuzkümmel und Pul biber hinzu. Gerade letzteres sorgt für eine gehörige Schärfe der Pastete.



Die Pastete war nach dem Backen leider etwas trocken. Vielleicht hätte ich doch etwas Olivenöl in die Pastetenmasse dazugeben sollen. Aber die Pastete bildet beim Backen eine große Menge Fleischsaft. Man serviert die Pastete am besten gleich heiß aus dem Backofen auf einem Teller mit dem Fleischsaft. Ich habe dazu Schrippen gereicht. Alternativ kann man die Pastete auch über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen und am darauffolgenden Tag ebenfalls mit Brot oder Schrippen reichen.

### **Zutaten:**

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 15 g Wachsraupen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Minipaprika
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 10 frische Lorbeerblätter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Backzeit 1 Std.

Wachsraupen vom Zuchtsubstrat trennen. In einer Schale mit warmem Wasser vom restlichen Zuchtsubstrat säubern. Wachsraupen in einer Schale für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel und Paprika putzen. Gemüse sehr klein schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.



Fleischmasse vor dem Backen ...

Wachsräupchen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Nacheinander zuerst Hähnchenbrust in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann dazu die Wachsräupchen und schließlich dazu das Hackfleisch. Fleischmasse in eine große Rührschüssel geben. Gemüse dazugeben. Kreuzkümmel, Pul biber und Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Alles sehr gut mit einem Löffel oder Kochlöffel zu einer kompakten Masse vermischen.



... und die Fleischpastete nach dem Backen

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen. Lorbeerblätter auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Fleischmasse in die Auflaufform geben, verteilen und festdrücken. Alufolie über die Auflaufform legen und nach unten umschlagen. In eine mittlere Auflaufform etwas Wasser geben und die kleine Auflaufform hineinstellen, so dass die Fleischmasse im Wasserbad im Backofen garen kann. Für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Sehr lecker

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Pastete mit einem Pfannenwender aus der Auflaufform heben und auf einen Teller geben. Umdrehen und Lorbeerblätter entfernen. Wieder umdrehen. Fleischsaft auf den Teller geben. Pastete mit zwei Schrippen servieren.

---

## Wachsräupchen roh





Sehr agil, schwierig zu fotografieren ...

Ich habe vor kurzem einen Bericht im Fernsehen über ein Restaurant in Japan gesehen. Dort hatte der Restaurantbesitzer seinen Gästen gegarte Wespenlarven in Sojasauce serviert. Sie schmeckten allerdings nicht allen Gästen. Er hatte allerdings auch noch ein geöffnetes Wespennest mit den Larven auf den Tisch gestellt. Die Gäste griffen sich die lebenden Larven und aßen sie roh aus der Hand. Und diese schmeckten ihnen sehr gut.

Wach سراpen sind die Raupen der Großen Wachsmotte (*Galleria mellonella*) und sind etwa 2–2,5 cm lang.

Man sollte die Wach سراpen möglichst bald nach Kauf oder Lieferung vom Zuchtsubstrat trennen und essen bzw. zubereiten. Denn sonst beginnen sie sich zu verpuppen und man hat erwachsene Wachsmotten. Und muss sich somit ein neues Rezept überlegen. Die Trennung vom Zuchtsubstrat ist etwas aufwändig und benötigt Zeit. Ich habe den Inhalt der Lieferverpackung in ein sauberes Becken der Spüle geschüttet, in dem ich den Abfluss verstopft habe. Dann habe ich das Substrat einfach breitflächig im Becken verteilt. Einen Teil der Raupen kann

man nun einfach auflösen und in eine Schüssel oder einen Topf geben. Für den Rest der Raupen muss man das Substrat mit der Hand durchgehen. Hier gilt der Rat: auf die Substratklumpen achten. Dort halten sich die Raupen meistens in gegrabenen oder gebohrten Gängen auf – oder beginnen sich einzuspinnen. Wer etwas Zeit übrig hat, gibt ansonsten dem restlichen Substrat noch eine halbe oder ganze Stunde Zeit. Denn die Raupen scheinen neugierige Tiere zu sein. Sie kommen nach oben – ans Licht? – und auch so kann man einen Teil einsammeln.

Für das Aufbewahren der Raupen bieten sich zwei Gefäße an: eine Schüssel oder ein kleiner Topf. Aber die Raupen sind sehr agil, können gut klettern und klettern auch die senkrechten Wände des Topfes hoch. Also bleibt nur übrig, Schüssel oder Topf von Zeit zu Zeit fest auf die Arbeitsplatte zu hauen. Die Raupen fallen wieder jeweils auf den Boden zurück. Oder eben ein Teller zum Abdecken der Schüssel oder den Deckel auf den Topf.

Man kann die Wachsaupen abtöten, muss dies aber nicht. Man tötet sie tiergerecht am besten, indem man sie nach dem Waschen in einer Schüssel für 30 Minuten in den Tiefkühlschrank gibt. Die Tiere machen zwar nach dem notwendigen Wasserbad in warmem Wasser zum Abwaschen der letzten Zuchtsubstrat-Reste einen leblosen Eindruck und scheinen ertrunken zu sein. Sie erholen sich aber nach einiger Zeit, sind also nicht tot.

Wachsaupen schmecken roh recht gut, leicht süßlich, was vermutlich am Zuchtsubstrat liegt. Wenn man sie eine kurze Zeit z.B. mit frischen Kräutern füttert, könnten sie deren Aroma annehmen und würden vermutlich würziger schmecken. Oder man reicht sie mit Dips wie Sojasauce oder Mayonnaise.



Wach سراупen im Topf

Ich habe hier leider nur Fotos der Raupen im Topf und von einigen einzelnen Raupen. Ich habe schnell festgestellt, wie schwierig Tierfotografie ist. Denn ich habe abends mit Ausleuchtung mit Langzeitbelichtung fotografiert. Und da die Raupen doch sehr agil sind, sind sie auf den Fotos auch nicht alle sehr scharf. Ein „Selfie“ zu fotografieren, auf dem ich auf den Raupen herumkaue, war mir dann aber doch zu kompliziert.

### **Zutaten:**

- Wach سراупen (*Galleria mellonella*)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Stunde

Wach سراупen vom Zuchsubstrat trennen. Kurz in einer Schüssel mit warmem Wasser waschen. Servieren. Eventuell Dips dazu reichen.

---

# Original Nürnberger

Etwas Schnelles. Dazu braucht es kein Rezept. Pfanne – Öl – Nürnberger. Und guten Appetit!



12 Stück

---

## Sesam-Mandel-Kuchen





### Sehr schmackhafter Rührkuchen

Ich habe diesmal einen Rührkuchen nach klassischem Rezept zubereitet. Nur habe ich von 500 g Mehl, das man normalerweise für einen Rührkuchen verwendet, jeweils 100 g durch gemahlene Mandeln und durch geröstete Sesamsaat ersetzt. Die Sesamsaat röste ich für etwas mehr Aroma noch in einer Pfanne ohne Fett. Das ergibt einen sehr wohlschmeckenden Kuchen.



Schöner Kuchen mit Glasur und Sesam

Für das Auge gibt es diesmal auch etwas, denn ich habe dem Kuchen eine schöne Glasur gegeben. Dazu habe ich eine Tafel Schokolade verwendet, die ich gerade noch vorrätig hatte. Es war Milkschokolade mit Honig und Nougat. Das Ganze garniert natürlich mit etwas Sesam.

### **Zutaten:**

- 300 g Mehl
- 100 g Mandeln
- 100 g ungeschälter Sesam
- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 3 Tropfen Bittermandel-Aroma

### *Für die Glasur:*

- 1 Tafel Schokolade
- etwas Sesam

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Mandeln in einer Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schüssel geben.

Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten braun rösten. In eine Schüssel geben.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten.

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig schlagen.

Eier einzeln hinzugeben und verrühren.

Mehl, Mandeln, Sesam, Backpulver und Bittermandel-Aroma hinzugeben und alles einige Minuten gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen. Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Ansprechender Kuchen, in Kastenform



Kurz vor Ende der Backzeit Schokolade grob zerkleinern, in eine Schale geben und im Wasserbad schmelzen. Backform herausnehmen und Kuchen auf ein Kuchengitter geben. Schokolade auf dem Kuchen verteilen und mit einem Löffel oder Küchenpinsel verstreichen. Etwas Sesam darüber verteilen und Kuchen erkalten lassen.

---

## Regenwürmer mit Gemüse und Spaghetti



Sehr lecker

„Regenwürmer“ sind eigentlich eine Fastenspeise, die eigentlich Fastennudeln heißt. Es handelt sich um eine Mehlspeise in Form vieler, zum Aussehen von Regenwürmern gerollten langen Nudeln. Sie wird mit einer süßen Dessertsauce oder Kompott serviert. Diese Fastenspeise ist bei Kindern sehr



beliebt.

Aber auch dieses Gericht wird Kindern sicherlich gut schmecken. Ich brate Regenwürmer einige Minuten in Öl im Wok an, so werden sie kross und knusprig. Danach brate ich noch Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Chinakohl und Paprika im Wok. Dazu bereite ich eine asiatische Sauce aus Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis zu. Als Pasta gibt es Spaghetti, die ja auch hervorragend mit der Form der Regenwürmer korrespondieren.

Dieses Gericht in die Kategorie „Insekten“ einzuordnen, ist natürlich eindeutig falsch. Regenwürmer sind keine Insekten, sondern gehören zum Stamm der Ringelwürmer. Aber für ein Gericht mit Regenwürmern eröffne ich (noch) nicht extra eine neue Kategorie.



DAS sind gebratene Regenwürmer

Die Menge der Regenwürmer ist im Verhältnis zu Gemüse und Pasta verschwindend gering. Am besten gibt man sie als Blickfang kurz vor dem Servieren zuoberst auf Spaghetti und Gemüse und knuspert sie gleich zu Beginn des Essens weg.

Das tiergerechte Abtöten der Regenwürmer durch Einstellen in den Tiefkühlschrank kann sich schwierig gestalten. Auf keinen Fall die Regenwürmer im Lieferbehälter mit der Erde, dem Zuchtsubstrat, in den Tiefkühlschrank geben. Die Erde isoliert die Insekten von der Kälte, so dass sie einige Stunden im Tiefkühlschrank überleben. Regenwürmer überleben ja auch Frost im Erdreich. Am besten nimmt man die Regenwürmer einzeln aus der Erde heraus, gibt sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und wäscht die Erde ab. Dies wiederholt man einige Male und gibt die Regenwürmer dann in einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 15 Regenwürmer (Dendrobaena spec. – Laubwurm)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 1 oranger Minipaprika
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Ketjab-Manis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Knoblauch, Rosmarin, Chili)
- Spaghetti

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

Regenwürmer aus der Erde, dem Zuchtsubstrat, nehmen. Mehrmals in eine Schüssel mit jeweils frischem Wasser geben und die Erde abwaschen. In einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in grobe

Stücke schneiden. Chinakohlblatt längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika putzen und in kurze Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Aus dem Kochwasser nehmen und auf einen Teller geben. Kochwasser nicht wegschütten.



Kross gebratene Regenwürmer im Wok

Währenddessen Regenwürmer aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz auftauen lassen. Öl in einem Wok erhitzen und Regenwürmer darin bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Öl aus dem Wok wegschütten und Wok mit einem Küchenpapier abwischen.

Erneut Öl in den Wok geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Chinakohl und Paprika dazugeben und alles einige Minuten anbraten. Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis dazugeben. Etwa 5 EL vom Kochwasser dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen. Spaghetti dazugeben und alles gut vermengen.





Im Nudelteller

In einen tiefen Nudelteller geben. Regenwürmer darüber verteilen und alles servieren.

---

## **Nudel - Gemüse - Maden - Pfanne**





Was ist Pasta, was sind kross gebratene Maden?  
Letzteres ist das dunkelbraune ...

Die hier verwendeten Maden sind die Larven der Goldfliege und werden auch Pinky Maden bezeichnet, was auf die rosa Färbung der Maden zurückgeht. Die Goldfliege gehört zu der Familie der Schmeißfliegen. Die Goldfliege legt ihre Eier auf Aas ab, so dass sich die Maden davon ernähren. Die Fliegen selbst saugen an Aas oder auch Blütennektar. Die Fliege kommt auch in Europa vor und ist manchem auch sicherlich aus der eigenen Wohnung bekannt. Was bietet sich also besser an, als für dieses Tier auch einmal eine Verwendungsart als Nahrungsmittel für ein leckeres Gericht zu finden. Dies zunächst einmal mit den Maden. Aber man kann die Maden auch einige Tage in einer Dose oder Schachtel an einer warmen Stelle aufbewahren, sie verpuppen sich und man hat in kürze erwachsene Goldfliegen für eine andere Zubereitung.

Zum tiergerechten Abtöten der Maden gibt man sie kurze Zeit in den Tiefkühlschrank. Es kann sich als schwierig erweisen, dazu die Maden vom Zuchtsubstrat zu trennen. Wenn es zu grob ist, kann man es nicht in einem Küchensieb heraussieben, so

dass die Maden im Sieb zurückbleiben. Ich hatte Erfolg damit, die Maden mit Substrat zuerst in eine Schüssel mit warmem Wasser zu geben. Die Maden sinken auf den Boden, das Substrat schwimmt an der Wasseroberfläche und lässt sich mit einem Schaumlöffel abseien. Danach habe ich die Maden mit dem Schaumlöffel herausgehoben und in eine andere Schüssel gegeben, um so die letzten Reste des Substrats, die doch auf den Boden der Schüssel sanken, herauszufiltern. Vorsicht mit den Maden, sie sind sehr agil. Es bereitet ihnen kein Problem, an der Wand eines Küchensiebs oder sogar einer glatten, nassen Schüssel hochzuklettern. Und einige sind auch so dünn, dass sie durch die Löcher eines normalen Küchensiebs fallen. Man gibt sie daher zum Schockfrieren besser in den ausgewaschenen Lieferbehälter, da er einen festschließenden Deckel hat.

Man brät die Maden am besten bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit Deckel in etwas Butter. Wie alle Maden und Larven haben sie die Eigenart, beim Anbraten und besonders hohen Temperaturen zu platzen und – bei einer Pfanne ohne Deckel – aus dieser herauszuspringen.



Kross gebratene Maden in der Pfanne

Für die Zubereitung habe ich neben den Maden noch Makarnalari – türkische, kleine Suppennudeln – verwendet, die ich vorgegart habe. Sie entsprechen in etwa den italienischen, kleinen, reiskornförmigen Nudeln Risi oder Risoni. Und sie korrespondieren natürlich auch hervorragend zu der Form der Maden, so dass man auf dem Teller vermutlich den Unterschied zwischen Nudeln und Maden nicht erkennt. Die Menge der Maden nimmt sich neben den Suppennudeln sehr gering aus, sind es doch gerade mal 25 g Maden zu 50 g Nudeln. Und im gekochten Zustand der Nudeln ist das Verhältnis natürlich volumenmäßig noch viel größer.

Dann kommt noch Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Für etwas Farbe sorgen orangefarbene Minipaprika und grüne Zuckerschoten.

Das Ganze gewürzt mit Kreuzkümmel, Ingwer- und Paprikapulver.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 25 g Maden (*Lucilia sericata*)
- 50 g Makarnalari
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 orange Minipaprika
- 10 Zuckerschoten
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- 1  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL Ingwerpulver
- Rosenpaprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

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

Maden vom Zuchtsubstrat trennen. Fliegeneier, braune Madenhüllen und tote Maden entfernen. In der Schachtel für



etwa 60 Minuten zum tiergerechten Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln, Paprikaschoten und Zuckerschoten putzen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Paprika in kurze Streifen und Zuckerschoten quer in Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Makarnalari darin 5 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Maden aus dem Tiefkühlschrank nehmen und in der Butter 4–5 Minuten vorsichtig bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben und Makarnalari ebenfalls einige Minuten anbraten. Herausnehmen und auf den gleichen Teller geben.



Sieht aus und schmeckt ähnlich wie eine Reispfanne

Erneut etwas Butter in die Pfanne geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Paprika und



Zuckerschoten hinzugeben und alles einige Minuten gut anbraten. Maden und Makarnalari dazugeben. Kreuzkümmel und Ingwerpulver dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und abschmecken. Auf einen Teller geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

---

## **Tarte mit Rosenkohl, Zwiebeln, Speck und Ingwer**



Sehr leckere, pikante Tarte

Dies ist meine erste Tarte, die ich zubereite. Ich hatte zunächst das Problem, dass ich nicht wusste, in welche Kategorie ich dieses Rezept einordnen soll. Aber die Kategorie „Kuchen“ passt nun schon.

Tarte ist ein Kuchen mit einem Mürbeteig als Boden und einer entweder pikanten oder süßen Füllung. Diese wird – meistens im

ersteren Fall – mit einer Eier-Sahne-Käse-Mischung übergossen. Die Tarte wird warm oder kalt serviert. Sie entspricht in etwa einer Quiche.

Ich hatte noch sehr viel Ingwer übrig, und auch Speck, und wusste nicht, wie ich vor allem ersteren zubereiten sollte. Eine Recherche nach einem Ingwerkuchen ergab keinen Erfolg. Da ich auch noch Rosenkohl und Zwiebeln vorrätig hatte, kam ich auf die Idee einer herzhaften Tarte, da diese vier Hauptzutaten doch gut zueinander passen.

Rosenkohl, Zwiebeln, Knoblauch und Speck brate ich vor dem Backen im Backofen an. Ingwer jedoch nicht, ich habe schlechte Erfahrungen mit dem Braten von Ingwer gemacht, da er dabei öfters bitter wird. Der Ingwer gibt der gebackenen Tarte aber ein fruchtiges, leicht zitroniges Aroma.

Beim Mürbeteig musste ich etwas variieren, ich hatte nicht mehr genügend Butter vorrätig. Die Menge der fehlenden Butter habe ich durch Olivenöl ersetzt. In Pizza- oder Nudelteig gibt man schließlich auch Olivenöl. Und ich habe zusätzlich ein Ei für mehr Bindung hinzugegeben. Eventuell muss man die Mengen der Zutaten ein wenig variieren, also verringern/erhöhen. Allerdings überzeugt der Mürbeteig bei der fertig gebackenen Tarte nicht so sehr. Eventuell muss ich mich doch an die üblichen Zutaten eines Mürbeteigs halten. Oder sogar einmal auf einen anderen Teig für den Boden der Tarte ausweichen.

ich hatte beim Recherchieren ein Rezept gefunden, das für die Eier-Sahne-Käse-Mischung die doppelte Menge an Sahne, aber die Hälfte der Menge an Käse angegeben hatte. Ich hatte aber nur einen Becher Sahne vorrätig, und somit gibt es eben die volle Dröhnung beim geriebenen Käse, bei dem ich die ganze Packung verwende.

Bei der Backtemperatur- und zeit muss ich bei weiteren Tartezubereitungen eventuell etwas variieren, denn die Tarte ist ja doch recht dunkel geworden.

### **Zutaten:**

*Für den Mürbeteig:*

- 300 g Mehl
- 80 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$  TL Salz

### *Für die Füllung:*

- 3 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Rosenkohl
- 120 durchwachsener Bauchspeck
- 50 g Ingwer
- Olivenöl

### *Zum Überbacken:*

- 200 ml Sahne
- 4 Eier
- 250 g geriebener Emmentaler
- 1 EL getrockneter Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Ruhezeit 1 Std.  
| Garzeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.

### *Für den Mürbeteig:*

Mehl, Butter, Olivenöl, Ei und Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät einige Minuten verrühren. Mit den Händen verkneten und eine Kugel formen. In der Rührschüssel für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.



Mürbeteig in der Backform mit Gemüse-Speck-Mischung, ...

*Für die Füllung:*

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer quer in kurze Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und Röschen halbieren. Speck in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Auch herausnehmen und in die Schüssel geben. Rosenkohl ebenfalls einige Minuten in der Pfanne anbraten. Auch in die Schüssel geben. Ingwer in die Schüssel dazugeben. Alles gut vermischen und beiseite stellen.





... der zusätzlichen Eier-Sahne-Käse-Mischung ...

*Zum Überbacken:*

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Sahne und Käse dazugeben. Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Backofen auf 200°C Umluft erhitzen. Spring-Backform einfetten. Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen. Teig mit den Händen dünn auf den Boden und etwa 2–3 cm am Rand der Backform ausdrücken. Gemüse-Speck-Mischung hineingeben und verteilen. Dann Eier-Sahne-Käse-Mischung darüber geben und gut verteilen. Backform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



... et voilà, die fertig gebackene Tarte.

Backform herausnehmen und den Rand der Spring-Backform lösen. Zur Sicherheit die Tarte auf dem Boden der Backform belassen und sie einfach auf eine Kuchenplatte stellen. Da Tarte warm und kalt gegessen werden kann, kann man sofort ein oder mehrere Stücke servieren.

---

## **Schweinshaxe in Rotweinsauce mit Schnittlauchknödeln**



Haxe, Knödel und viel Sauce mit Pilzen

Diese zweite Schweinshaxe, die ich gekauft habe, habe ich in einer Sauce geschmort. Die Zubereitung der Sauce ist fast klassisch. Ich habe, nachdem ich Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Pilze angebraten habe, auch Tomatenmark mit angebraten. Dann mit Rotwein abgelöscht. Die ganzen Gewürze kamen in einem Gewürzsäckchen direkt in die Sauce und köchelten dort mit. Hinterher lässt sich das ganz einfach entfernen. Die Sauce war wunderbar aromatisch und etwas sämig. Dazu gibt es frisch zubereitete, jedoch eingefrorene Schnittlauchknödel.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schweinshaxe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g gemischte Waldpilze
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein
- $\frac{1}{2}$  TL grüne Pfefferkörner

- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$  Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 6 Pimentkörner
- Kümmel
- 5 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 3 [Schnittlauchknödel](#)

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

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pilze grob zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen. Schweinshaxe auf den Fleischseiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Pilze in den Topf geben und einige Minuten kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Schweinshaxe wieder in den Topf geben. Pfefferkörner, Senfkörner, Pimentkörner, Sternanis, Kardamom, eine Prise Kümmel und Lorbeerblätter in ein Würzsäckchen und dieses in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Schnittlauchknödel im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten erhitzen.





Lecker auf dem Teller angerichtet

Würzsäckchen aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken.  
Schweinshaxe auf einen Teller geben. Knödel daneben geben.  
Sauce mit Gemüse und Pilzen darüber verteilen.

---

## **Panierte, verlorene Eier mit Dips**



Kross frittiert, hier säuerlich mit etwas Worcestershire-Sauce

Verlorene Eier sind ja bekanntermaßen Eier, die ohne Schale in knapp siedendem Wasser pochiert werden. Dazu schlägt man möglichst frische Eier einzeln in eine Schöpfkelle und lässt sie vorsichtig in knapp siedendes Wasser gleiten. Das Wasser wird nicht gesalzen, es kommt jedoch etwas Essig hinein. Dieser bewirkt eine schnellere Gerinnung des Eiweißes, das die restliche Masse zusammenhält und verhindert, dass sich das Ei im siedenden Wasser auflöst.

Verlorene oder auch pochierte Eier werden für viele klassische Gerichte verwendet. Ich habe mich bei der Zubereitung dieses abendlichen Snacks an dem Gericht „Verlorene Eier Villeroi“ orientiert. Ich habe dieses Gericht zwar noch nie zubereitet, aber beim Recherchieren gefiel mir, dass pochierte Eier für dieses Gericht paniert und frittiert werden. Und dann eine schmackhafte Sauce dazu gereicht wird.

Also habe ich zuerst pochierte Eier zubereitet. Dann habe ich diese mehliert, durch verquirltes Ei gezogen und paniert. Und anschließend nur eine Minute in der Friteuse frittiert. Die

pochierten Eier sind ja schon weitestgehend gegart und das flüssige Eigelb soll erhalten bleiben, also bekommen die pochierten Eier in der Friteuse nur eine krosse, knusprige Panade. Und es ist schon ein merkwürdiges Vorgehen, Eier durch verquirltes Ei zu ziehen, um sie zu panieren und frittieren.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt werden die Eier erst nach dem Frittieren, denn man möchte vielleicht auch das flüssige Eigelb etwas würzen. Als Saucen habe ich dazu verwendet Worcestershire-Sauce, Teriyaki-Sauce, Austern-Sauce und Chili-Sauce. Aber es bieten sich sicherlich noch andere Saucen an, je nachdem, welche man vorrätig hat.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5 Eier
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Saucen nach Bedarf



## Pochierte Eier

2 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Essig dazugeben. Ein Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen. Das Wasser soll gerade nicht mehr kochen, sondern nur noch siedeln. Ei vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Je nach Größe des Topfes ein zweites Ei in gleicher Weise hineingleiten lassen, aber an einer möglichst anderen Stelle im Topf als das erste Ei. Eier 3–4 Minuten pochieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und eventuell unregelmäßige Ränder abschneiden. Auf diese Weise alle vier Eier zubereiten.



Kleiner, schmackhafter, abendlicher Snack

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl geben. Pochierte Eier nacheinander vorsichtig – die Eier sollen nicht platzen und das flüssige Eigelb nicht auslaufen – zuerst mehrmals im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich mehrmals im Paniermehl wenden. In die Friteuse geben und 1 Minute kross frittieren. Herausheben und auf einem



Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und servieren. Dips dazu reichen.

---

## Schweinenacken in süß-scharfer Curry-Sahne-Sauce mit Cellentani



Krosser Schweinenacken, Pasta und viel Sauce

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs. Diesmal in einer süß-scharfen Variante. Honig liefert die Süße, eine rote Chilischote die Schärfe. Dazu noch scharfes Curry für die Sauce. Sahne mildert etwas die Schärfe und bindet die Sauce. Und dazu Cellentani als Pasta.

**Zutaten für 1 Person:**

- 350 g Schweinenacken
- 1  $\frac{1}{2}$  Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Fleischfond
- 100 ml Sahne
- 2 TL Honig
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
  
- Cellentani

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Schweinenacken auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen und Schweinenacken auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und andünsten. Chili dazugeben. Dann Honig. Fond dazugeben. Mit Currypulver und Kreuzkümmel würzen. Lorbeerblätter dazugeben. Schweinenacken wieder in den Topf geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Nach 30 Minuten den Schweinenacken wenden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Cellentani nach Anleitung zubereiten.



Mit viel süß-scharfer Sauce auf dem Teller

Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen. Sahne hinzugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinenacken herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Fleischscheiben auf einen Teller geben. Pasta dazugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## Schweinefleisch mit Chinakohl



Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitestgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 140 g Schweinefleisch
- 2 Chinakohlblätter
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 10 EL Wasser
- Öl



- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

---

## Pangasius-Kohlrabi-Ragout mit Reis



Leckeres Ragout mit sehr viel Sauce

Ich bereite dieses einfache Ragout aus Zutaten zu, die bereits äußerlich gut zusammenpassen. Helle Pangasiusfischfilets und heller Kohlrabi.

Der Einfachheit halber gare ich den Kohlrabi im Fischfond, den ich gleichzeitig reduziere und somit ein leckeres Sößchen zubereite. Die Sauce ist nicht ganz hell, sondern leicht beige. Ich hatte vor einiger Zeit Fischfond zubereitet, der geschmacklich sehr gut, im Äußeren aber etwas trübe geworden war. Für etwas Säure kommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Dazu gibt es Reis.

Diesmal gibt es einige schöne Foodfotos mit wahrlich sehr viel Sauce. Da muss auch nicht mit speziellen Tricks wie einem Eierring zum Aufschichten der Ragout-Bestandteile gearbeitet werden. Saucenliebhaber wird es sicherlich freuen.



Schöne Foodfotos mit viel Sauce

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Pangasiusfilets (150 g)
- 1 Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Fischfond
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kohlrabi schälen, etwas Kohlrabigrün von den Blättchen kleinschneiden und beiseite legen. Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Filet quer in dicke Streifen schneiden.

Reis in einen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazu geben und

salzen. Zum Kochen bringen und 10–12 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi dazugeben. Dann Fond und Weißweinessig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ungedeckt bei mittlerer Temperatur Kohlrabi etwa 15 Minuten garen und gleichzeitig die Sauce auf etwa zwei Drittel reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet darin kurz anbraten. Filet mit der Butter in die Sauce geben. Alles verrühren. Sauce abschmecken.



Im Teller

Reis in einen tiefen Teller geben und das Ragout mit sehr viel Sauce darüber verteilen.

---



# Kaffseekuchen



Wohlschmeckender, aufgrund der Feuchtigkeit im Kuchen leicht gebrochener Kaffseekuchen

Der Wochenendkuchen steht an. Und nach dem Grüner-Tee-Kuchen ist vor dem Kaffseekuchen. Denn ich habe wieder Kaffee vorrätig. So dass ich diesen sehr wohlschmeckenden Kuchen zubereiten kann. Und dieses Mal versuchsweise nicht mit 20 g gemahlenem Kaffee, sondern mit 50 g gemahlenem Kaffee.

## Zutaten:

- 550 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 250 ml Kaffee
- 50 g gemahlener Kaffee

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten.

Zucker, Vanillin-Zucker und Butter in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät einige Minuten schaumig rühren.

Eier einzeln dazugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver und gemahlene Kaffee dazugeben und verrühren. Kaffee ebenfalls dazugeben und alles einige Minuten gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel glatt streichen. Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.



Bei dieser Teigmenge und einer Kastenform musste der Kuchen gehörig herausquellen

Backform herausnehmen. Aufgrund der vielen Flüssigkeit im Teig den Kuchen zuerst in der Backform etwas abkühlen lassen, da er beim sofortigen Stürzen auf ein Kuchengitter brechen kann. Dann auf eine Kuchenplatte geben.

---

# Frittierte Chinakohlröllchen mit Pangasiusfüllung



Leckere, saftige, aufgeschnittene Chinakohlröllchen

Diese Zubereitung fand ich bei Peter von [Aus meinem Kochtopf](#). Chinakohlblätter zu füllen, zu panieren und zu frittieren fand ich interessant. Deshalb habe ich das Rezept einmal übernommen.

Wie das bei solchen Rezepten ist, die man übernimmt, habe ich ja immer selbst einige Ideen dazu. Ich habe zunächst bei den Zutaten einige Änderungen vorgenommen. Kabeljaufilet hatte ich keines vorrätig und wollte ich auch nicht kaufen. Ich habe Pangasiusfilet verwendet. Auch Garnelen hatte ich keine vorrätig, und ich habe sie einfach weggelassen. Anstelle von Lauchzwiebeln und Peperoni gebe ich rote Zwiebel und Knoblauch in die Füllung.

ich habe die Chinakohlblätter etwas länger blanchiert als Peter dies tut und auch mich nicht im Entferntesten daran gewagt, die festeren Strünke nach dem Blanchieren auch noch flach zu schneiden. Beim Zusammenhalt der einzelnen Röllchen habe ich lange überlegt, ob ich Zahnstocher oder Küchengarn verwende. Bei Zahnstochern hat man das Problem mit dem anschließenden Panieren. Und Küchengarn erschien mir bei diesen fragilen Röllchen zu fest zum Binden. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Röllchen nach dem Zusammenrollen doch erstaunlich kompakt waren und ohne Hilfsmittel zusammenhielten.

Paniert habe ich die gefüllten Chinakohlröllchen klassisch, jeweils mehrmals zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich Paniermehl gewendet.

Ich wollte ja ursprünglich Reis und eine schöne, zur Fischfüllung passende helle Sauce aus Fischfond und Sahne dazu zubereiten. Wie das bei solch einem Rezept dann jedoch ist, stellte sich während des Zubereitens heraus, dass diese sechs Chinakohlröllchen durchaus als Abendessen für mich als einzelne Person ausreichten.

Geschmacklich sind die Röllchen mit der Fischfüllung sehr saftig. Sie erinnern ein wenig an Chicken-Nuggets. Aber sie sind ja vom Prinzip und dem Aufbau der Röllchen nicht viel anders.

### **Zutaten für 1 Person:**

#### *Für die Fischfüllung:*

- 4 Pangasiusfilets (300 g)
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  kleine Wurzel
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$  TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  TL Fischesauce



- ½ TL Ketjab-Manis
- ½ TL Weißweinessig
- ½ TL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 6 große Chinakohlblätter
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 6 EL Paniermehl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit je Chinakohlrollchen 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel schälen und in sehr kurze Stifte schneiden. Fischfilet in kleine Würfel schneiden.

Filet in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und vermengen. Ei, Sojasauce, Fischsauce, Ketjab-Manis, Weißweinessig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Füllung gut salzen und pfeffern und verrühren.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Chinakohlblätter 3 Minuten darin blanchieren. Vorsichtig herausheben und auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Fischfüllung in sechs Portionen teilen, jeweils eine Portion in die Mitte eines Chinakohlblatts legen, zusammenrollen und links und rechts das Chinakohlblatt zusammenfalten.



Gefüllte Chinakohlrollchen vor dem Panieren und Fritieren

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Währenddessen Mehl, Ei und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben, Ei verquirlen. Chinakohlrollchen nacheinander jeweils 2–3 Mal durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich das Paniermehl. Auch die kurzen Seiten der Röllchen dabei nicht vergessen.



Sechs Röllchen auf dem Teller angerichtet

Röllchen in die Friteuse geben und jeweils 5 Minuten frittieren. Sind die Röllchen gegart, schwimmen sie an der Oberfläche des siedenden Fetts. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und servieren.