

# Rindersteaks mit Zwiebeln und Champignons



Steaks mit Zwiebeln und Pilzen und viel Sauce

Ein kleiner Snack. Zwei dünne Rindersteaks – medium zubereitet – mit etwas Zwiebel und Champignons in einer dunklen Bratensauce. Dazu ein wenig Mozzarella und Kräuterbutter. Serviert mit einigen Schrippen.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 dünne Rindersteak (jeweils etwa 100 g)
- 2 große, weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Bratenfond
- $\frac{3}{4}$  Mozzarella (90 g)
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- 2 Schrippen

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Bratenfond hinzugeben und mit dem Kochlöffel Bratrückstände vom Pfannenboden lösen. Gemüse hinzugeben und wieder erhitzen. Eine Scheibe Mozzarella auf jedes Steak geben und verlaufen lassen. Steaks herausnehmen und auf einen Teller geben. Kräuterbutter auf die Steaks geben. Gemüse daneben legen und etwas Sauce darüber verteilen. Mit den Schrippen servieren.

---

## **Ragout mit Obazter-Sauce auf Pasta**



### Ragout auf Hörchennudeln und Sauce

Ein schmackhaftes Ragout, aus Schweinegulasch, Schweinebauch, Speck und Champignons. Etwas Schärfe und auch Farbe liefern eine grüne Jalapeño und eine rote Chilischote. Die Sauce wird zubereitet aus Obazter-Frischkäse und Weißwein. Dazu habe ich Mini Conchiglie Rigate als Pasta gewählt, kleine Hörchennudeln.

### Zutaten für 1 Person:

- 125 g Schweinegulasch
- 125 g Schweinebauch
- 60 g Speck
- 2 große, weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño
- 1 rote Chilischote
- 150 g Obazter-Frischkäse
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond

- Butter
- Mini Conchiglie Rigate

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.



Ragout angerichtet im Pastateller

Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeno und Chilischote längs vierteln und quer kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Gulasch in kleinere Würfel schneiden. Schwarte beim Schweinebauch wegschneiden, Knochen entfernen und in kurze Streifen schneiden. Speck ebenfalls in Streifen schneiden.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Jalapeno, Chili und Champignons dazugeben und mit anbraten. Gulasch, Schweinebauch und Speck hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Frischkäse hinzugeben und auflösen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und das Ragout mit viel Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---

## Champignon - Tomaten - Creme - Suppe mit Cognac



Leckere, sämige Suppe

Eine leckere Suppe, und schnell zubereitet. Champignons, Tomaten stückig mit Saft aus der Dose, Gemüfefond und Sahne. Verfeinert mit etwas Cognac und Ingwer. Und zum Schluss kommt noch frischer Thymian dazu.

### Zutaten für 1 Person:

- 3 große, weiße Champignons
- 240 g Tomaten (stückig, Dose)

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück Ingwer
- 500 ml [Gemüsefond](#)
- 100 ml Sahne
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- etwas frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und kleinschneiden. Ingwer beiseite legen. Thymian kleinwiegen. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons hinzugeben und mitanbraten. Tomaten dazugeben. Gemüsefond ebenfalls. Sahne hineingeben und Cognac. Dann noch Ingwer. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten unzugedeckt bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen, damit die Suppe sämiger wird. Thymian hineingeben und verrühren. Abschmecken und in einem tiefen Suppenteller servieren.

---

## **FrISChe Pappardelle mit Gorgonzola-Petersilie-Sauce**



## Pappardelle mit Sauce angerichtet

Ein schnelles und leckeres Pastagericht. Frische Pappardelle als Pasta. Und für die Sauce Gorgonzola, Sahne und etwas trockener Weißwein.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g frische Pappardelle
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Gorgonzola
- 100 ml Sahne
- trockener Weißwein
- etwas Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

### **Zubereitungszeit: 10 Min.**

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und

Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann den Gorgonzola. Käse bei geringer Temperatur schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Petersilie untermischen. Ein wenig köcheln lassen, damit die Sauce etwas eindickt. Pasta in einem tiefen Nudelteller anrichten und Gorgonzola-Sauce darüber geben.

---

## Gefüllte Paprika



Paprikaschoten in der Auflaufform

Diesmal gefüllte Paprika mit einer Füllung aus Hackfleisch, Champignon und Mozzarella. Für etwas Schärfe sorgt die Peperoni. Aroma gibt der frische Rosmarin. Dann noch kräftig gewürzt mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und einfach in einer Auflaufform mit stückigen Tomaten und Tomatensaft im Backofen gegart.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Paprika
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Mozzarella
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 rote Peperoni
- 1 Zweig Rosmarin
- 240 g Tomaten (gestückelt, Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50 Min.

Champignon und Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Peperoni kleinschneiden und dazugeben. Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in die Schüssel geben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Von den Paprikaschoten schmal den oberen Teil waagrecht abschneiden. Paprikas innen putzen, mit einem Esslöffel mit der Füllung füllen und die Deckel jeweils oben auf setzen. Tomatenstückchen mit Saft in eine mittlere Auflaufform geben und Paprikaschoten hineinstellen. Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene 60 Minuten hineingeben. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Wenn man möchte, kann man zusätzlich Reis oder Bulgur dazu garen und richtet diesen zusammen mit den Paprikaschoten und der Tomatensauce auf einem großen Teller an.

---

# Karamellisierte, gebratene

# Mehlwürmer



Ungewohntes, aber schmackhaftes Dessert

Dieses Dessert gibt es heute schon vorab. Ich brate zuerst die Mehlwürmer in Butter in einer Pfanne knusprig an. Dann karamellisiere ich Zucker in einer Pfanne, es kommen Fischsauce, Wasser und Cognac hinzu. Darin köchelt dann etwas zerkleinerter Ingwer. Schließlich noch etwas Sahne. Dann kommen die Mehlwürmer hinein. Abgerundet mit schwarzem Pfeffer.

## Zutaten für 1 Person:

- 50 g Mehlwürmer
- 50 g Zucker
- 2 cl Fischsauce
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 2 EL Sahne
- 75 ml Wasser
- 1 Stück Ingwer
- schwarzer Pfeffer

- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Mehlwürmer 30–60 Minuten durch Einfrieren im Tiefkühlschrank abtöten. Ingwer schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen. Pfanne reinigen. Zucker darin erhitzen, bis er karamelisiert. Mit Fischsauce ablöschen. Cognac dazugeben und anzünden. Wasser hinzugeben. Karamellisierten Zucker in der Flüssigkeit vollständig auflösen. Sahne hinzugeben. Ingwer hineingeben und einige Minuten köcheln lassen. Die Mehlwürmer in die Sauce geben und darin erhitzen. Mit Pfeffer würzen. In eine Schale geben, abkühlen lassen und servieren.

---

## Fleischtopf



Herz, Niere, Leber, Schweinebauch und -gulasch mit

Knödeln und viel Sauce

Auf dieses Gericht hat mich Dirk von [Der Herdnerd](#) hingewiesen. Da es mit vielen Innereien zubereitet wird, hat es mich sofort angesprochen. Der Begriff „Fleischtopf“ ist eventuell nicht ganz passend, aber es fiel mir kein anderer ein. Das Gericht ist leicht süß-säuerlich.

Das Gericht erinnert an die Schlachtung eines Schweins auf Bauernhöfen in früheren Zeiten. Nach der Schlachtung mussten bestimmte Teile wie Blut und empfindliche Innereien sofort verarbeitet werden. Daher wurde bei solchen Schlachtungen auch eine Schlachtplatte, die u.a. aus Speck, Leber- und Blutwurst besteht, zubereitet und gegessen.

Ein ähnliches Gericht ist das österreichische Beuscherl, oder auch Saures Lüngerl. Das ist ein Ragout aus Lunge, zum Teil auch mit Herz. Es kann mit allen weiteren Innereien wie Zunge oder Niere zubereitet werden. Das Beuscherl wird ebenso wie dieses Gericht mit Essig und Zucker zubereitet.

Ich las in verschiedenen Rezepten, dass die Innereien und das Fleisch im Ganzen in dem Fond gegart und erst danach kleingeschnitten und wieder in den Fond gegeben werden. Also schnitt ich diesmal das Fleisch vor dem Garen nicht klein, sondern folgte dieses Mal diesem Hinweis. Ebenfalls ist in einigen Rezepten zu finden, dass nicht nur Herz und Niere als Innereien für den Fleischtopf verwendet werden, sondern auch Leber. Also probierte ich dies auch so aus. Bei dieser Zutat musste ich leider von der verwendeten Fleischart abweichen, denn mein Schlachter hatte keine Schweineleber mehr vorrätig. Da ich aber alles schon eingekauft hatte und das Gericht zubereiten wollte, griff ich notgedrungen zu Rinderleber.

Bei den Knödeln habe ich auf frisch zubereitete, eingefrorene [Speckknödel](#) zurückgegriffen.

**Zutaten für 2 Personen:**

- ½ Schweineherz (etwa 125 g)
- 1 Schweineniere (etwa 160 g)
- 120 g Leber
- 125 g Schweinebauch
- 125 g Schweinegulasch
- 1 Zwiebel
- 1 l [Bratenfond](#)
- 2 frische Lorbeerblätter
- ½ TL Pimentkörner
- 50 g Speiselebkuchen
- ½–1 TL Zucker
- 2–3 EL Weißweinessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 6 Speckknödel

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Fertig angerichtet

Zwiebel schälen und längs halbieren. Herz und Niere unter kaltem Wasser abwaschen. Bratenfond in einem großen Topf

erhitzen. Herz, Niere, Leber, Schweinebauch und -gulasch hineingeben. Ebenso Zwiebel, Lorbeerblätter und Pimentkörner. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Danach den Topf vom Herd nehmen und die Fleischstücke herausheben. Herz von Fett und Sehnen befreien. Niere halbieren und eventuelles Fett entfernen. Schwarte und Knochen beim Schweinebauch wegschneiden. Alle Fleischstücke in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Lorbeerblätter und Pimentkörner aus dem Fond herausnehmen. Lebkuchen in kleine Stücke schneiden und in die Sauce geben. Den Lebkuchen am besten mit einem Kartoffelstampfer oder auch Schneebesen auflösen und in der Sauce verrühren. Mit etwas Zucker und Essig würzen. Fleischstücke wieder hineingeben und alles wieder zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen und abschmecken.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die aufgetauten Knödel in dem nur noch siedenden Wasser 20 Minuten ziehen lassen.

Knödel auf zwei Teller geben und reichlich von dem Fleisch mit Sauce darüber verteilen.

---

# **Nackenkoteletts** **mit** **Kräuterbutter**



## Koteletts

Heute nur ein schnelles Essen, zu dem man auch nicht viele Zutaten braucht: Nackenkoteletts, Kräuterbutter, Salz und Pfeffer und zwei Schrippen. Ein kleiner Snack am Abend.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinenackenkoteletts
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schweineschmalz
- Schrippen

**Zubereitungszeit:** 5–6 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Nackensteaks auf beiden Seiten jeweils einige Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und die Kräuterbutter darüber verteilen. Dazu zwei Schrippen reichen.

---

# Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Pasta



Hackfleisch mit Speck und Gemüse auf Hörnchennudeln

Ein einfach zuzubereitendes Gericht. Es benötigt nur wenig Vorbereitung und kocht sich dann etwa 1 Stunde von alleine. Eine Mischung von Hackfleisch, Speck und einigem Gemüse. Ich wollte das Gericht richtig scharf haben und verwendete eine halbe, rote Habanerö. Dazu gibt es als Pasta Hörnchennudeln.

## Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 50 g Speck
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer

- 1 großer, brauner Champignon
- ½ rote Paprika
- 2 Tomaten
- etwas Lauch
- ½ rote Habanero
- 1 TL scharfer Senf
- 150 ml trockener Rotwein
- 150 ml Gemüfefond
- Butter
  
- Hörnchennudeln
  
- Parmesan

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



Lecker, mit viel Sauce und Parmesan

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Habanero ebenfalls kleinschneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten, Paprika, Lauchzwiebel und Lauch putzen. Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebel

und Lauch in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Habanero und Champignon darin einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Das restliche Gemüse dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenfalls den Senf. Gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

---

## Rinderlebergeschnetzeltes mit Maultaschen



Geschnetzeltes mit Maultaschen und Sauce

Heute in sehr schnelles Essen. Ein Stück Rinderleber, in Streifen geschnitten, mit Zwiebel und Knoblauch in Butter angebraten und flambiert. Mit ein wenig Sahne ein kleines Sößchen zubereiten. Dazu in Streifen geschnittene, ebenfalls in Butter angebratene Maultaschen. Bei letzteren habe ich auf fertig zubereitete, gekaufte zurückgegriffen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Rinderleber
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 große Maultaschen (360 g)
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 50 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- etwas Petersilie

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

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und Maultaschen in der nur noch siedenden Brühe 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Leber in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Maultaschen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in Streifen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschenstreifen darin einige Minuten kross anbraten. Auf einen Teller geben und warmhalten. Noch etwas Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Leber darin einige Minuten anbraten, so dass die Leber noch rosé ist. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Sahne hinzugeben. Alles etwas verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebergeschnetzeltes neben die Maultaschenstreifen geben und von der Sauce darüber verteilen. Leberstücke mit Petersilie garnieren.

---

# Rinderleber mit Kartoffel-Paprika-Pilz-Gemüse



Gebratene Leber mit Gemüse

Vor kurzem kam ich auf die Idee, auch einmal Innereien mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zuzubereiten. Ich entschied mich für Rinderleber. Die Leber war nach der Zubereitung gegart, auch wenn sie äußerlich ungewöhnlich aussieht. Ich brate sie auch erst nach dem Garen im Backofen an und würze sie erst dann.

Dazu kommt ein kleines Gemüse, aus Bratkartoffeln, Paprika, und Champignons, mit etwas frischem Thymian. Ein bestimmter Leser auf diesem Blog bezeichnet dies sicherlich als Jägerkartoffeln (West), da ja Pilze dabei sind. □

Diese Zubereitung war ein Versuch, die Leber war danach gut durch. Man sollte es vielleicht mit 1 ½ Stunden Garzeit

versuchen, um die Leber rosé zu bekommen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Rinderleber
- 2–3 Kartoffeln
- $\frac{1}{4}$  Paprika
- 1 große, braune Champignon
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
5 Min.

Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen. Leber in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Währenddessen Kartoffeln schälen, Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Paprikastück in Stücke schneiden. Champignon in Würfel schneiden. Thymian kleinwiegen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Paprika und Pilz darin einige Minuten kross andünsten. Salzen und pfeffern. Thymian unterheben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Leber aus dem Backofen nehmen und salzen und pfeffern. Noch etwas Butter in die Pfanne geben und die Leber auf beiden Seiten nur kurz anbraten, damit sie außen etwas Farbe bekommt. Zu dem Gemüse geben und servieren.

---

# Gebratene Waldschaben in scharfer Weißwein-Sahne-Sauce auf Reis



Schaben mit Gemüse auf Reis

Die Waldschaben brate ich in Butter an. Der Hinterleib der Schaben, die ja eher flache Insekten sind, quillt beim Anbraten rundlich auf, so dass sie dann eher wie erwachsene Heuschrecken aussehen. Und durch das Anbraten strecken sie die Beine in die Höhe. Diese kann man zwar entfernen, man kann sie aber mitessen. Das Anbraten sollte man bei mittlerer Temperatur machen. Und es empfiehlt sich, die Schaben auf beiden Seiten jeweils einige Minuten in der Butter anzubraten, bis sie kross sind. Wie ein gutes Steak einige Minuten auf jeder Seite braucht, damit es schön angebraten ist, brauchen dies auch Insekten. Die gebratenen Schaben sind wirklich kross und knusprig und schmecken sehr gut.



### Waldschaben vor der Zubereitung

Für die Sauce dünste ich Zwiebel und Knoblauch an. Für Schärfe und Farbe kommen zwei farblich unterschiedliche Peperoni dazu. Dann kommt Soul-Girl-Gewürzmischung für Würze hinzu, die ich in der Butter mit anröste. Schließlich Weißwein und Sahne, und noch einige Lauchzwiebeln und Ingwer, die nur noch etwas in der Sauce köcheln und so knackfrisch bleiben sollen.

### Zutaten für 1 Person:

- 13 argentinische Waldschaben (*Blaptica dubia*)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, rote Peperoni
- 1 kleine, orange Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 2 TL Soul-Girl-Gewürzmischung  
(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote

- Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- Salz
  - Butter
  
  - Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1–2 Stdn. | Garzeit 20 Min.



Schon in der Pfanne sehr lecker!

Schaben in der Verpackung 1–2 Stunden durch Einfrieren im Tiefkühlschrank abtöten. Herausnehmen und aus der Verpackung nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schaben bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Peperonis putzen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin einige Minuten andünsten. Gewürzmischung dazugeben und etwas mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen und Sahne dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Lauchzwiebeln und Ingwer dazugeben und einige Minuten in der Sauce garen. Mit Salz würzen und abschmecken. Schaben dazugeben und in der Sauce erhitzen.



Angerichtet im tiefen Teller

Reis in einem tiefen Teller anrichten und Schaben, Gemüse und Sauce darüber geben.

---

## **Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne**



Leckerer, krosses Pfannengericht

Diesmal fand ich beim Recherchieren für das Zubereiten von Rosenkäferlarven kein einziges Rezept. Ich musste mir daher selbst eines kreieren. Rosenkäferlarven sind richtig dicke Brocken, die ich somit sicherlich nicht kochen wollte, sondern sie knusprig in Butter anbraten. Danach werden sie auch gleich noch mit einem guten Cognac in der Pfanne flambiert.

Generell sollen Insekten nach dem Substrat schmecken, in dem sie leben. Rosenkäferlarven leben in der Erde und ihr Darm ist mit Erde gefüllt. Das soll nicht unbedingt sehr schmackhaft sein. Schön kross angebraten schmecken sie zwar nicht knusprig wie Heuschrecken, aber doch recht gut. Die Larven haben keine feste Chitinhülle wie Mehlwürmer oder einen Chitinpanzer wie erwachsene Heuschrecken. Es empfiehlt sich daher, die Larven nur bei mittlerer Temperatur in Butter anzubraten, und mit einem Deckel auf der Pfanne – es kann sein, dass einige der Larven beim Anbraten platzen.



### Larven vor der Zubereitung

Zu den kross gebratenen Larven fielen mir – wenn ich mich an europäischer Küche und dem, was man vergleichsweise zu knusprig gebratenen Fleischstückchen verwendet, orientiere – Bratkartoffel ein, die ich diesmal in kleinen Würfeln zubereite. Dann passen hier noch Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu. Das Ganze sollte dann noch scharf sein, wofür ich eine orange Peperoni verwende – für etwas Farbe im Essen. Für etwas fruchtig-scharfe Würze sorgt noch der Szechuanpfeffer. Und zu solch einem Pfannengericht passt natürlich als Abschluss immer frischer Thymian. Und als Dessert gibt es ein Eis ... mit Walnussstückchen. ☐

### Zutaten für 1 Person:

- 10 Rosenkäferlarven (*Protaetia aeruginosa*)
- 3–4 Kartoffeln
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  gelbe Peperoni
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac

- etwas frischer Thymian
- Salz
- $\frac{1}{2}$  TL Szechuanpfefferkörner
- Butter
- Olivenöl

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

Rosenkäferlarven im Substrat in der Verpackung 60 Minuten im Tiefkühlschrank durch Einfrieren abtöten, wer ganz sicher gehen möchte, lässt sie 2 Stunden darin. Währenddessen Kartoffeln schälen, einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen. Larven aus dem Tiefkühlschrank nehmen, auf einen Teller geben und die Larven vorsichtig aus dem Substrat nehmen. Substrat wegwerfen. Larven 1–2 Mal in einer Schüssel mit kaltem Wasser abwaschen. Auf ein Küchenpapier geben und abtrocknen.



Fertig gegartes und angerichtetes Gericht

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in Streifen

schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Champignon in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rosenkäferlarven hineingeben und bei mittlerer Temperatur – möglichst zugedeckt – einige Minuten kross anbraten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin ebenfalls kross und knusprig anbraten. Nach einigen Minuten Champignon, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni dazugeben und mit anbraten. Rosenkäferlarven dazugeben und miterhitzen. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Alles mit Salz und Szechuanpfeffer würzen und abschmecken. Holzige Zweige beim Thymian entfernen, Blättchen kleinwiegen und unter das Pfannengericht heben. Auf einen großen Teller geben und servieren.

---

# **Schweinebauch** **mit** **Kartoffelspalten**



## Gegrillte Schweinebauchscheiben und Kartoffeln

Schweinebauch hatte ich ja schon auf vielfältige Weise zubereitet – gebraten, paniert, gegrillt, gekocht, gefüllt, als Porchetta. Jetzt wollte ich ein weiteres Mal ein großes Stück Fleisch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten und entschied mich hierbei für Schweinebauch. Ich brate den Schweinebauch vorher nicht an, wie man es bei dieser Art der Zubereitung gewöhnlich macht. Denn ich grille ihn nach dem Garen unter dem Backofengrill für eine schöne, krosse Kruste. Ich entferne vorher auch nicht die Schwarte, denn diese gibt zusätzlichen Geschmack beim Niedrigtemperatur-Garen. Auch das Würzen mit Salz und Pfeffer nehme ich erst nach dem Grillen vor.

Das Grillen kann nicht nur im Freien bei offenem Grill gefährlich sein, auch im Backofen kann es dies sein. Der Schweinebauch verliert beim Niedrigtemperatur-Garen nur sehr wenig Fett. Unter dem Grill bei sehr hoher Temperatur jedoch umso mehr. Je nach Art des Fleischstücks sammelt sich oben in einer kleinen Mulde des Schweinebauchs viel heißes Fett, das dann auch nach oben auf die glühenden Grillschlangen spritzen

kann. Resultat ist ein kleines optisches und akustisches Feuerwerk, denn bei jedem Fettspritzer kann es blitzen und knallen. Ich empfehle auch, beim Grillen jede Minute dabei zu bleiben. Eine kurze Zeit nicht auf das Grillgut geachtet, schon kann es angebrannt sein.

Grillprofis können dieses Gericht natürlich auch auf einem offenen Grill im Freien zubereiten, auch dort funktionieren Niedrigtemperatur-Garmethode und schließlich das anschließende Grillen. Grillfreunde können sich in einem Profi-Grillshop [über Geräte und Zubehör schlau machen](#). Mangels eines Gartens oder Balkons kann ich den Schweinebauch jedoch in dieser Weise nicht zubereiten, deswegen wähle ich den Backofen. Die obere krosse und braune Kruste ist schon beim Grillen im Backofen sehr schmackhaft, wenn man Schweinebauch auf einem offenen Grill auf allen Seiten knusprig grillt, ist er sicher noch leckerer.

Als Beilage gebe ich gekochte Kartoffelspalten in einer separaten Auflaufform zum Grillen des Schweinebauchs mit in den Backofen und grille diese mit. Die Kartoffelspalten bekommen aber vor dem Grillen ein wenig Salz, Pfeffer und etwas Öl.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 kg Schweinebauch (mit Knochen)
- 6 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

### **Zubereitungszeit:** 4 Stdn. 10 Min.

Backofen auf 80 °C erhitzen. Schweinebauch am Stück in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 4 Stunden in den Backofen schieben. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser kochen. In Spalten schneiden, in eine weitere Auflaufform geben, mit Salz

und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Backofentemperatur auf 240 °C erhöhen und den Backofen auf Grill stellen. Schweinebauch eine Ebene höher unter den Grill schieben und die Kartoffelspalten daneben geben. Etwa 6–7 Minuten kross und knusprig grillen. Beides herausnehmen, Schwarte des Schweinebauch entfernen, Schweinebauch in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und auf zwei Teller verteilen. Kartoffelspalten ebenfalls aufteilen und neben die Schweinebauchscheiben geben.



---

## Rinderschmorbraten in Pilz-Speck-Sauce auf Pasta



Braten, Pasta, leckere Sauce

Ein klassisches Sonntagsessen (für die ganze Familie): Ein

Braten mit Nudeln und schöner Bratensauce. Nur dass dieser Braten bei mir eben nicht mittags um 12 h zur besten Essenszeit auf den Mittagstisch kommt, sondern abends zur besten Spielfilmzeit. Eben dann, wenn ich am meisten Zeit habe und in Ruhe kochen kann. Der Braten bekommt bei mir ganze 2 Stunden Schmorzeit, als Zugaben zur dunklen Bratensauce verwende ich frische Champignons und Speck. Und bei den Nudeln greife ich zu den gestrigen Hörnchennudeln. Ein Rezept, bei dem man eigentlich nichts falsch machen kann, klassisch, erprobt und bodenständig.

Das Gericht kocht sich auch fast von alleine und ist sehr lecker. Der Braten ungewöhnlich zart und wohlschmeckend und die Sauce mit Champignons und Speck äußerst gelungen. Leider hat der Schmorbraten einen großen Flechsenstreifen in der Mitte, was ja durchaus schmackhaft ist, aber das Foto ist eben leider nichts ... für das Fotoalbum. Dafür kommt aber gleich beim ersten Anrichten für das Foto viel Sauce mit auf den Teller.

Es hat sich wieder bewahrheitet, beim Kochen am Herd eine Kochschürze zu tragen – besonders wenn man sonntags ein helle Seidenhose trägt. ☐

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g Rinderschmorbraten
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 40–50 g Speck
- 2–3 große, braune Champignons
- ein Stück Ingwer
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Zweig Rosmarin
- trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- Hörnchennudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Ingwer ungeschält im Ganzen belassen. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und Gemüse und Speck in den Topf geben und einige Minuten anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit einem Schuss trockenem Rotwein ablöschen. Rosmarinzweig halbieren und neben beide Seiten des Bratens legen. Senf und Ingwerstück hineingeben. Fond dazugeben, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren lassen.

Zum Ende der Garzeit Hörnchennudeln nach Anleitung zubereiten. Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und abschmecken. Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf zwei große Teller verteilen. Pasta jeweils daneben geben und großzügig die Pilz-Speck-Sauce darüber verteilen.

---

## **Hähnchenlebern mit Gemüse auf Hörnchennudeln**



## Leber, Gemüse, Pasta

Diese Zubereitung als asiatisch zu bezeichnen wäre vermutlich nicht zutreffend. Aber zumindest werden Lebern, Speck und Gemüse im Wok gegart. Es ist auch eine sehr schnelle Zubereitung, denn alle Zutaten werden nur einige Minuten pfannengerührt. Die Lebern bleiben innen rosé und das Gemüse noch knackfrisch. Ich hatte keine China- oder Glasnudeln vorrätig und verwendete eben Hörnchennudeln, so dass das Gericht eben nicht asiatisch ist. Auch Speckstreifen würden Asiaten für ein Gericht vermutlich nicht verwenden. Aber ich habe im Wok dennoch für eine schnelle Sauce einfach Soja- und Fischsauce verwendet.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenlebern
- etwas Speck
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$  großer, brauner Champignon

- $\frac{1}{2}$  Tomate
  - etwas roter und gelber Paprika
  - etwas Fenchel
  - etwas Lauch
  - trockener Weißwein
  - 2 cl helle Sojasauce
  - 2 cl Fischsauce
  - 150 ml Wasser
  - Öl
- 
- 50–60 g Hörnchennudeln

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

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden. Das ganze Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen und alle Zutaten hineingeben. Einige Minuten pfannenrühren. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Soja-, Fischsauce und Wasser dazugeben. Etwas verrühren, noch etwas köcheln lassen und abschmecken. Pasta in den Wok geben, untermischen und in der Sauce wieder erhitzen.

Hähnchenlebern-Gemüse-Pasta-Mischung mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit dem kleingeschnittenen Fenchelgrün garnieren.