

# Flambierte Hähnchenlebern mit Shiitakepilzen und Speckknödeln



Speckknödel, Hähnchenlebern und viel Sauce

Dieses Innereingericht war mal wieder ein Gericht ganz nach meinem Geschmack. Nach dem eher sehr mäßigen Auflauf von gestern. Zuerst ist mir ja ein Fauxpas passiert: der selbst zubereitete Bratenfond war etwas zu lange im Kühlschrank gestanden und schon leicht verdorben. Geschmeckt habe ich es erst, als ich Pilze, Schalotten und Knoblauch schon angebraten und mit dem Fond abgelöscht habe. Glücklicherweise hatte ich da die Lebern noch nicht angebraten und hinzugegeben. Und von den Pilzen und dem Gemüse war noch genügend vorhanden. Also führte ich den ersten Zubereitungsschritt nochmals mit gekauftem Bratenfond durch.

Die angebratenen Pilze und das Gemüse mit dem Fond werden mit Kreuzkümmel gewürzt und die Sauce stark reduziert. Die Lebern

werden nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter angebraten, mit Cognac flambiert und dann alles zur Sauce dazugegeben. Die Speckknödel waren selbst zubereitet und eingefroren und wurden in siedender Brühe erhitzt. Die durch diese Zubereitung entstandene Sauce ist wirklich äußerst schmackhaft. Und nach dem Essen konnte ich mich nicht entscheiden, was nun besser war: Die Lebern mit der Cognacsauce, oder die selbst zubereiteten Speckknödel.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenlebern
  - 2 Schalotten
  - 3 Knoblauchzehen
  - 2 Shiitakepilze
  - 200 ml Bratenfond
  - 4 cl Cognac
  - $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - Olivenöl
  - Butter
- 
- 2 Speckknödel

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten grob zerschneiden, Knoblauch quer in Scheiben. Shiitakepilzen ebenfalls grob zerschneiden. Lebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Pilze, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten auf  $\frac{1}{3}$  der Sauce reduzieren.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen und die Knödel in der nur noch siedenden Brühe etwa 10 Minuten erhitzen. Einige Minuten vor Ende des Reduzierens der Sauce

die Lebern salzen und pfeffern. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Lebern auf beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute anbraten, so dass sie noch nicht ganz durchgegart sind. Eine große Pfanne ist notwendig, damit die Leberstücke alle einzeln auf dem Pfannenboden aufliegen und braten und beim Anbraten nicht übereinander liegen. Cognac dazugeben und kurz flambieren. Lebern mit Cognacsauce zu der reduzierten Sauce geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Speckknödel auf einen großen Teller geben, Hähnchenlebern dazugeben und von der Sauce darüber verteilen.

---

## Reis-Zucchini-Auflauf



Auflauf

Reine Resteverwertung. Ich hatte noch gekochten Reis über. Und Zucchini, die verwertet werden mussten. Dazu waren noch die üblichen Zutaten wie Speck, Zwiebeln und Knoblauch vorrätig.

Eine Wurzel für ein wenig Farbe habe ich noch kleingeschnitten und untergehoben. Da der Auflauf kräftige Aromen und Röststoffe verträgt, werden zumindest Speck, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch vorher in Butter in der Pfanne kräftig angebraten. Das restliche Gemüse gart in der Brühe.

Die Brühe ist eine 1:1-Mischung aus Gemüsefond und trockenem Weißwein. Und last but not least kommt natürlich noch geriebener Parmesan darüber. Man kann den Auflauf sicherlich auch mit ungekochtem Reis zubereiten, denn der Auflauf gart ja 25 Minuten im Backofen.

Der Auflauf stellt sich allerdings nach dem Garen als verbesserungsfähig heraus. Vielleicht sollte man für die Brühe nur Gemüsefond nehmen, anstelle ihm Weißwein beizumischen. Auch andere Gewürze wären vorstellbar, Curry würde sich da anbieten. Wie immer ist dann auch so ein Auflauf ohne viel Fleisch – abgesehen vom Speck – nicht so ganz das Non-Plus-Ultra.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1–2 Tassen gekochter Reis
- 1 Zucchini
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Wurzel in dünne, etwa 3–4 cm lange Stifte schneiden. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin kräftig anbraten. In eine große Rührschüssel geben. Wurzelstifte, Zucchinischeiben und Chilischote dazugeben. Dann den Reis hineingeben. Wurzelgrün hinzugeben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig vermengen. In eine mittelgroße Auflaufform geben und das Brühe-Weißwein-Gemisch darüber verteilen. Dann den geriebenen Parmesan darüber geben. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und 25 Minuten garen. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren.

---

## **Hähnchenbrust in scharfer Zitronensauce auf Reis**



## Hähnchenbrust, Reis und scharfe Sauce

Die Hähnchenbrust habe ich diesmal in einer scharfen Zitronensauce zubereitet. Für die Schärfe zwei rote Chilischoten, dann der Saft einer Zitrone. Für die Sauce habe ich einen eingefrorenen Rest der Cognacsauce des Brathähnchens, das ich letzte Woche zubereitet habe, verwendet. Sie enthält viel Fett des Brathähnchens und auch Gelatine, die die Sauce sämig macht. Man kann sich aber auch mit normalem Hühnerfond behelfen. Die Sauce verträgt dann noch etwas Crème fraîche, um sie abzubinden.

### Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 200 ml Hühnerfond
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer

- Butter
- Parboiledreis

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

Reis nach Anleitung zubereiten. Parboiledreis wird vermutlich etwa 15 Minuten Garzeit brauchen, was zum parallelen Zubereiten der Hähnchenbrust mit Sauce völlig ausreicht.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten kleinschneiden. Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse einige Minuten anbraten. Dann die Hähnchenbrust dazugeben und auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit der Cognacsauce oder Hühnerfond ablöschen. Zitronensaft und Crème fraîche hinzugeben. Sauce verrühren und noch einige Minuten köcheln lassen, damit die Hähnchenbrust gegart ist. Sauce abschmecken.

Hähnchenbrust auf einen Teller geben, daneben den Reis und großzügig die Sauce darüber verteilen.

---

## Rohe Rindereien



## Rindertatar

Inhaltlich im Deutschen sicherlich fehlerhaft, aber da es in einem anderen Foodblog gerade einen Hinweis auf „Rohe Schweinereien“ – sprich Schweinemett – gibt, greife ich das hier einmal auf und schiebe „Rohe Rindereien“ hinterher. Sprich, Tatar aus fettarmem Rinderhackfleisch. Zubereitet mit diversen Zutaten, passend zu zwei Schrippen oder hier Weizenkrüstchen – man kann auch Baguette verwenden. Verfeinert habe ich das Ganze noch mit Kräuterbutter, die zuerst auf die halbierten Krüstchen und somit unter die Tatarauflage kommt. Ein kleiner Abendsnack für eine Person.



Aus diesen Zutaten ...

**Zutaten für 1 Person:**

200 g Rindertatar (oder sehr fettarmes Rinderhackfleisch)

$\frac{1}{2}$  Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 TL Senf

2 TL fein geriebener Parmesan

1 Eigelb

1 Scheibe Zitrone (Saft)

süßes Paprikapulver

Salz

schwarzer Pfeffer

Kräuterbutter

2 Weizenkrüstchen oder Schrippen

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten



... wird dies hier.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden. Tatar, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote, Senf, Parmesan und Eigelb in eine Schüssel geben, Zitronenscheibe darüber ausdrücken und sehr kräftig mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut mit einer Gabel vermengen. Weizenkrüstchen aufschneiden, mit Kräuterbutter bestreichen, das Tatar darauf verteilen und die Krüstchen servieren.

---

# Schweineschnitzel mit Maultaschen



## Nachtsnack

Gestern gab es mal wieder eine Nachtschicht für den Kunden und somit ein sehr spätes ... ähhhhh, frühes Essen. Es sollte schnell zuzubereiten sein, aber etwas essen musste ich ja noch. Wegen der frühen Stunde der Zubereitung und des Essens gibt es auch nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät gemacht.

Die Schnitzel habe ich entgegen aller sonstigen Ratschläge nur 1-1  $\frac{1}{2}$  Minuten auf jeder Seite gebraten, womit sie medium gegart wurden und innen noch etwas rosé waren. Der beim Entspannen des Fleisches austretende Fleischsaft war auch sehr lecker.

Der Einfachheit halber und für eine schnellere Zubereitung habe ich dazu nur noch Maultaschen in Brühe erhitzt. Dann Schnitzel und Maultaschen auf einen Teller gegeben, Schnitzel mit Salz und Pfeffer gewürzt und über beides frisch geriebenen Parmesan und Zitronensaft gegeben.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Maultaschen
- Parmesan
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

---

# Fisch - Gemüse - Ragout auf Maultaschen



Ragout auf Maultaschen mit Parmesan

Ich hatte von den Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spießen noch Fischfond-Cognac-Sauce übrig, die ich verwerten wollte. Sie ist sehr würzig, da die Kräuterbutter, die als Würze in die

Conchiglioni kommt, sich beim Garen in der Sauce auflöst und diese zusätzlich würzt. Wenn man das letztere Gericht nicht zubereitet und somit keinen Rest der Sauce übrig hat, gibt man alternativ zum Ragout einfach mehr Fischfond hinzu. Dann kommt etwas Cognac dazu, mit dem man alles flambiert. Abschließend wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Zu einem Fisch-Gemüse-Ragout würde sicherlich am ehesten Reis passen, aber ich wählte selbst zubereitete Maultaschen, die ich noch eingefroren hatte. Gewürzt wird das Gericht mit etwas frisch geriebenem Parmesan und Zitronensaft, was ja gut zum Fisch passt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Kabeljaufilet
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 kleine Gurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Fisch-Cognac-Sauce
- *alternativ:* 100 ml Fischfond, 2 cl Cognac, Salz, Pfeffer
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- Butter
  
- 6 große Maultaschen
  
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fenchel putzen und in grobe Stücke schneiden. Gurke längs halbieren und quer in dünne, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Fischfilet längs halbieren und quer in dickere

Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fenchelstücke, Schalotte und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Fenchel etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dann Gurkenstücke hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Schließlich Fischfiletstücke hinzugeben, den Rest der Fischfond-Cognac-Sauce und alles bei mittlerer Temperatur noch 5–10 Minuten köcheln lassen und reduzieren. Alternativ gibt man nochmals Fischfond hinzu, dann den Cognac, flambiert alles und würzt mit Salz und Pfeffer. Bei der Verwendung des Fischfond-Cognac-Saucenrests braucht man das Gericht überhaupt nicht würzen. Es soll dann nach dem Reduzieren eine etwas sämige Sauce übrig sein. Wurzelgrün dazugeben und alles vermengen.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen und die Maultaschen in der nur siedenden Brühe 5–10 Minuten erhitzen. Maultaschen auf einen großen Teller geben und das Ragout darüber geben. Frisch geriebener Parmesan darüber verteilen und Zitronensaft.

---

## **Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spieße in Fischfond-Cognac-Sauce**



## Spieße in Sauce

Dieses Gericht zähle ich ab sofort zu den Festtagsessen für besondere Anlässe. Und wer sagt denn, dass Experimente immer misslingen müssen? Ich überlegte noch ein Rezept, in dem ich den vor kurzem erhaltenen, hochwertigen Cognac einsetzen und entsprechend würdigen konnte. Als Hauptzutat waren Garnelen geplant, die ich marinieren und auch flambieren wollte. Vielleicht mit einer Parmesan-Kräuterbutter, und einer weißen Fischsauce mit Knoblauch. Aber welche weiteren Zutaten, und wie genau zubereitet?

Da fiel mein Blick auf die Packung mit den Conchiglioni, die ich ausgerechnet beim Discounter für wenig Geld erstanden hatte. Man kann sich diese Pastaart wie Eiermuschelnudeln in Größe 3XL vorstellen. Und auf der Abbildung der Verpackung waren sie mit Tomatenstücken, Kräutern und Käse gefüllt. Also kann man sie auch mit Garnelen, zusätzlich noch etwas Fischfilet, füllen. Daraufhin kreierte ich dieses Gericht und verwendete entsprechend des hochwertigen Cognacs weitere hochwertige Produkte. Ich habe für die Würze der Füllung selbst zubereitete Parmesan-Knoblauch-Kräuter-Butter

verwendet. Und für die Sauce einen exzellenten, selbst zubereiteten Fischfond.

Die Garnelen haben nach dem Marinieren und Backen eine leichte Schärfe von der Chilischote, einen harmonisch-nussigen Geschmack vom Cognac und eine Knoblauchnote. Die Sauce, aus gedünsteter Schalotte und Knoblauch, abgelöscht und dann flambiert mit Cognac und ergänzt mit Fischfond und etwas Crème fraîche, verbindet sich beim Garen mit der sich verflüssigenden Kräuterbutter. Hervorragend geeignet zum Auftunken mit etwas Baguette oder einer Schrippe, was als Beilage zu dem Gericht völlig ausreicht. Der feingeriebene Parmesan ist geschmacklich der krönende Abschluss für das Gericht.

Wie ich eingangs erwähnte, ist das Gericht rundum gelungen, exzellent und sehr lecker.

### **Zutaten für 2 Personen:**

225 g Riesengarnelenschwänze (etwa 25 Stück)

2 Pangasiusfilets

200 g Conchiglioni (etwa 25 Stück)

#### *Für die Marinade:*

3 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 kleine Scheibe frischer Ingwer

150 ml Rémy Martin Cœur de Cognac

$\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)

#### *Für die Kräuterbutter:*

einige Zweige frische Petersilie, Thymian und Majoran

3 Knoblauchzehen

etwas Parmesan

Salz

Pfeffer

100 g weiche Butter

*Für die Sauce:*

1 Schalotte

3 Knoblauchzehen

4 cl Rémy Martin Cœur de Cognac

500 ml Fischfond

2 EL Crème fraîche

Butter

60 g Parmesan

etwas Zitronensaft

Baguette oder 2 Schrippen

Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 45 Min.

*Für die marinierten Garnelenschwänze:*

Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Knoblauch, Ingwer und Chilischote kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Garnelenschwänze dazugeben. Cognac darübergerben, dann Zitronensaft. Alles gut vermischen und im Kühlschrank über Nacht marinieren.



Ergebnis meiner seltenen Tätigkeit, selbst gemachte Kräuterbutter zuzubereiten

*Für die Kräuterbutter:*

Blättchen von den Zweigen der frischen Kräuter abzupfen, kleinwiegen und in eine Schale geben. Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und ebenfalls dazugeben. Ein wenig frisch feingeriebenen Parmesan dazugeben. Mäßig mit weißem oder schwarzem Pfeffer und mit viel Salz würzen. Weiche Butter hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.



Spieße vor dem Garen in der Auflaufform

*Für die Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spieße:*

Die Conchiglioni kann man aufgrund ihrer langen Garzeit – in meinem Fall waren das 20 Minuten – nicht mit dem Fisch und den Garnelen im Backofen in der Sauce garen, sie müsste vollständig mit Sauce bedeckt sein, Fisch und Garnelen würden verkochen und natürlich kann man die festen Nudeln im Rohzustand schlecht füllen. Conchiglioni also nach Anleitung zubereiten, in ein Nudelsieb geben und etwas abkühlen lassen.

Pangasiusfilets längs halbieren, dann quer in so viele kleine Stücke schneiden, dass alle Conchiglioni damit gefüllt werden können. Garnelenschwänze aus der Marinade nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Conchiglioni nun nacheinander einzeln füllen. Dazu ein daumennagelgroßes Stück der Kräuterbutter mit dem Rücken eines Teelöffels als Würze in die Kuhle einer Conchiglioni streichen. Ein Fischfiletstücke auf den unteren Teil der Nudel in die Kuhle legen und darauf einen Garnelenschwanz. Die Nudel dann oben zusammenklappen, dass die etwa halbkugelförmige Nudel somit gefüllt ist. Von oben einen Zahnstocker durchstechen, um alles zu fixieren, und diesen

unten abknicken, damit man die Conchiglioni auf diese Seite stellen kann. Nach und nach die gefüllten Conchiglioni nebeneinander in eine Auflaufform, die alle aufnehmen kann, stellen.

*Für die Sauce:*

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Marinade kann man leider zum Flambieren nicht mehr verwenden, denn über Nacht verdunstet der Alkohol und es brennt nichts mehr. Daher mit Cognac ablöschen und flambieren. Fischfond und Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz würzen. Vom Herd nehmen.

Parmesan fein reiben. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Sauce über die gefüllten Conchiglioni in der Auflaufform geben und den Parmesan darüber verteilen. Für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen und die gefüllten Conchiglioni auf zwei Teller verteilen. Sie sollten so stabil sein, dass man sie einzeln am oberen Zahnstocherende aus der Auflaufform herausheben kann. Großzügig von der Sauce darüber verteilen. Über jede Conchiglioni noch ein paar Tropfen Zitronensaft träufeln. Baguette oder Schrippen dazu servieren.

---

## **Mit Knoblauch und Kräutern gefülltes Brathähnchen in Cognacsauce**



## $\frac{1}{2}$ Hähnchen in Cognacsauce

Ich wollte ein Gericht mit einem herrlichen [Rémy Martin Cœur de Cognac](#) zubereiten. Ich selbst trinke keinen Alkohol, also kann ich dieses edle Getränk nicht pur verkosten. Aber wenn man den Korken aus der Flaschen zieht und allein am Cognac riecht, strömt einem ein gehaltvoller, weicher, nussiger, an Eichenholz erinnernder und harmonischer Geruch entgegen. Diesen Cognac kann ich leider nur zum Kochen einsetzen, es bieten sich Marinieren, Flambieren und in der Sauce Mitkochen an. Zuerst wollte ich mich für ein hochwertiges Gericht mit Fisch-Garnelen-Spießchen entscheiden, Garnelen schön in Cognac mariniert und damit auch flambiert, aber dieses Gericht ist etwas aufwändig und zeitintensiv. Also wählte ich das gefüllte Hähnchen in einer Cognacsauce, denn das Hähnchen gart sich 3,5 Stunden im Backofen quasi wie von selbst. Aber die Fisch-Garnelen-Spieße werden in den kommenden Tagen auch noch zubereitet. Mit dem Brathähnchen sollte das edle Getränk zunächst auch genügend gewürdigt sein.



## Rémy Martin Cœur de Cognac

Bei dem Hähnchengericht habe ich mich an einem Gericht von Claus von [NUR DAS GUTE ZEUGS](#) (ja, der Blog schreibt sich groß) orientiert, das wirklich sehr lecker klang. Den Vorteil, dass sich das Gericht quasi von alleine gart, hatte ich schon erwähnt. Dazu reicht man dann einfach etwas Baguette oder eine Schrippe, das reicht völlig aus. Claus verwendet in seinem Rezept beim Braten des Hähnchens Noilly Prat für die Sauce, in der das Hähnchen gart. Diesen Wermut habe ich aber nie im Haus. Aber als Ersatz bietet sich der hervorragende und qualitativ hochwertige Cognac an, in dem das Hähnchen gart und sich eine schmackhafte Sauce bildet.

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brathähnchen, 1.400 g
- 6 Knoblauchzehen
- 2 sehr große Rosmarinzweige
- sehr viele Zweige Thymian und Majoran
- 100 ml Rémy Martin Cœur de Cognac
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Küchengar
- Baguette/Schrippe

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 ½ Stdn.

Knoblauchzehen schälen. Brathähnchen innen salzen und pfeffern. Mit frischem Rosmarin, Thymian, Majoran und den ganzen Knoblauchzehen füllen. Den Hals zubinden und dabei die Schenkel mit zusammenbinden. Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen. Hähnchen mit der Brustseite nach unten in eine Auflaufform legen, die das ganze Hähnchen gut aufnimmt, 200 ml Wasser zugießen und für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Danach das Hähnchen wenden und erneut für 60 Minuten in den Backofen. Nochmals wenden und nochmals für 60 Minuten hinein. Der erste Zubereitungsgang entspricht somit einem Niedrigtemperaturgaren.

Hat man ein tiefgekühltes Brathähnchen gekauft und aufgetaut, ist nun während des ersten Garens die Zeit, einen kleinen Vorspeisen-Snack zu essen. Beiliegende Innereien – meistens Leber und Magen – in eine Pfanne mit heißem Öl geben, kurz braten, salzen und pfeffern und genießen.

Dann die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und die Temperatur des Backofens auf 200 °C hochdrehen. Das Hähnchen aus der Brühe nehmen, auf allen Seiten mit Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach oben wieder in die Auflaufform geben und Cognac in die Sauce hinzugeben. Auflaufform wieder in den Backofen geben und das Hähnchen 30–40 Minuten knusprig braun braten.



So kommt das Hähnchen in der Auflaufform aus dem Ofen

Hähnchen herausnehmen, Küchengarn entfernen, Hähnchen in zwei Teile zerteilen und Knoblauch und Kräuter herausnehmen. Die Sauce kann man noch entfetten, da sie aber viele Fleisch(saft)partikel enthält, reicht es, sie nur abzuschmecken und zu verrühren. Jeweils eine Hähnchenhälfte auf einen Teller geben, etwas Sauce darüber geben und mit Baguette oder Schrippe servieren. Das Hähnchen hat aufgrund der Kräuter und des Knoblauchs als Füllung und dem Cognac einen außergewöhnlich aromatischen Geschmack.

---

## Hähnchenherzen-Topf



## Kartoffeln und Hähnchenherzen

Die Hähnchenherzen bereite ich diesmal im Ganzen zu, wenn sie in Rotwein und Fond lange gegart werden, werden sie butterweich. Zusammen mit Kartoffel- und Wurzelstücken, grob geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch und herrlich aromatischen Gewürzen ergibt sich ein wunderbarer Eintopf.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenherzen
- 2 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Wurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 frische Lorbeerblätter
- Kümmel

- 1 Sternanis
  - $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - Olivenöl
- 
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

Kartoffeln, Wurzel, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Wurzel längs halbieren und quer in halbrunde Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Chilischote kleinschneiden. Olivenöl in einem großen Topf stark erhitzen und Herzen im Ganzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote darin anbraten, bis die Zwiebeln etwas glasig sind. Tomatenmark hinzugeben und kräftig mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nun die Gewürze hinzugeben: eine kräftige Prise Kümmel, Sternanis, Kreuzkümmel, Senf und Lorbeerblätter. Eingelegte Pfefferkörner auch hinzugeben. Dann Kartoffel- und Wurzelstücke hineingeben, den Bratenfond dazugeben und mäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1  $\frac{1}{2}$  Stunden köcheln lassen. Während dieser langen Garzeit verkocht ein wenig die Sauce, so dass sie sehr sämig wird und es sich ein richtig guter Eintopf bildet. Lorbeerblätter und Sternanis – falls letzteres nicht beim Garen in kleine Stücke zerfallen ist – herausnehmen und Sauce abschmecken. In einem tiefen Teller servieren und mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.

---

# Omelett



## Fluffiges Omelett

Da der Mensch etwas essen muss, ich heute aber noch nicht zum Kochen kam, der Hähnchenherzen-Topf noch zubereitet werden muss und sicherlich eine Stunde Kochzeit hat, zunächst ein fluffiges Omelett als Vorspeise. Vier Eier in einer Schüssel verrührt, dazu eine kleingeschnittene, rote Chilischote und Knoblauchzehe, gewürzt mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dann in der Pfanne in sehr heißem Olivenöl gebraten.

---

## Gemüsesuppe mit Schweinebauch



## Schweinebauchstreifen und frisches Gemüse

Ich wollte schon sehr lange einmal mit Schweinebauch kochen und ihn in einer Suppe zubereiten. Für die Gemüsesuppe habe ich selbst zubereiteten [Gemüsefond](#) verwendet. Um die Suppe noch schmackhafter und harmonischer zu machen, habe ich auch ganz wenig frisches, grob oder in feine Streifen geschnittenes Gemüse hinzugegeben. Das Ganze habe ich nur 5–6 Minuten gekocht, damit das Gemüse noch knackig bleibt. Die Suppe wird durch Schweinebauch und Gemüse noch schmackhafter, und der Schweinebauch ist wirklich lecker.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 500 ml Gemüsefond
- 2 Schweinebauchscheiben
- $\frac{1}{4}$  Kohlrabi
- 1 äußere Schale eines Fenchel
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

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

Schweinebauchscheiben quer in breite Streifen schneiden. Kohlrabi, Wurzel und Konblauchzehe schälen. Kohlrabi in dünne Scheiben und dann grobe Stücke schneiden. Wurzel in feine Streifen schneiden. Fenchel und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen. Knoblauch in Stifte schneiden. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Bauchstreifen und Gemüse hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5–6 Minuten kochen. In einem tiefen Suppenteller anrichten, mit Salz abschmecken und etwas Fenchelgrün garnieren.

---

## Wenn's schnell gehen soll ...



Entrecôte, Bratkartoffeln und Zwiebeln

Man nehme: Entrecôte, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch. Etwas Gewürze. Und Öl zum Braten. Und ganz so schnell ging es

dann doch nicht, weil die Kartoffelscheiben nicht alle in die Pfanne gingen und in zwei Portionen gebraten werden mussten. Sie sollen schließlich schön flach im Öl in der Pfanne liegen und braten. Vorbereitung: 5 Minuten. Zwiebeln und Knoblauch braten: 5 Minuten. Kartoffeln braten: 20 Minuten. Steak braten: 3 Minuten. Also insgesamt doch gut eine halbe Stunde. Das Entrecôte wird vor dem Braten noch einige Minuten in einer Marinade aus dunkler Sojasauce und Senf mariniert. Diesmal bin ich einem Rat gefolgt, denn ich wollte das rare gebratene Steak nicht in der Mikrowelle durch Erhitzen medium garen, sondern tatsächlich rare essen. Also habe ich den Backofen angeworfen und das ganze Gericht 3 Minuten bei 180 °C erhitzt.

---

## Grillen at home



Kartoffelspalten und Schweinebauchscheiben

Gegrillter Schweinebauch mit gebackenen Kartoffelspalten. Da

ich keine Terrasse oder keinen Balkon habe, kann ich dort nicht grillen. Da ich schon seit einiger Zeit Schweinebauch zubereiten wollte, warf ich jetzt eben den Grill des Backofens an. Zuvor habe ich noch Kartoffelspalten, die ich zuvor in der Pfanne in Honig karamellisiert habe, mit Sojasauce, Pul biber und gewürztem Olivenöl im Backofen gebacken. Die gegrillten Schweinebauchscheiben sind wirklich sehr lecker.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 3 Schweinebauchscheiben
- 2 große Bio-Kartoffeln
- 1–2 EL Honig
- Pul biber
- dunkle Sojasauce
- Salz
- gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Kräuter)
- Butter

### **Zubereitungszeit:** 25–30 Min.

Kartoffeln mit Schale längs in Kartoffelspalten achteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Honig hinzugeben und die Kartoffelspalten darin bei hoher Temperatur 5–10 Minuten karamellisieren. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben. Mit etwas Sojasauce bestreichen, mit Pul biber würzen und etwas Olivenöl darüber geben. Backofen auf 180 °C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Kartoffelspalten auf einen Teller geben und warmstellen. In das Öl-Pul-biber-Sojasauce-Gemisch in der Auflaufform noch etwas Sojasauce, Pul biber und Öl geben und die Schweinebauchscheiben darin wenden. Backofengrill auf 240 °C erhitzen. Schweinebauchscheiben auf einen kleinen Rost geben und diesen auf ein Backblech stellen. Das Backblech auf oberster Ebene direkt unter den Grill schieben. Die Bauchscheiben erst auf einer Seite 5 Minuten grillen, dann wenden und nochmals 4 Minuten grillen, damit auch diese Seite Farbe bekommt. Herausnehmen, zu den

Kartoffelspalten geben und beides salzen. Den Fleischsaft der Bauchscheiben vom Grillen auf dem Backblech noch darüber geben.

---

## Fischpfanne



Fischpfanne mit Gemüse und Pasta

Kabeljaufilet kleingeschnitten mit Fenchel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einer Sauce aus Weißwein, Fischfond und Sahne. Verfeinert mit Senf und scharfem Currypulver. Vermengt mit frischer Papardelle.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 großer Fenchel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- trockener Weißwein
  - 200 ml Fischfond
  - 50 ml Sahne
  - $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
  - 1 TL Senf
  - $\frac{1}{2}$  TL Hot Madras Curry Powder
  - 2 frische Lorbeerblätter
  - Muskat
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Butter
- 125 frische Papardelle

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fischfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden. Fenchel putzen, das Grün zur Seite legen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und auch in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Lorbeerblätter hinzugeben und mit anbraten. Dann die Fischfiletstücke dazugeben und auch mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Fond und Sahne hinzugeben. Senf und Currypulver dazugeben. Kräftig mit Muskat würzen. Alles vermischen und etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist. Abschmecken. Lorbeerblätter herausnehmen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Unter die Fisch-Gemüse-Mischung geben und alles vermengen. Fenchelgrün kleinschneiden. Fischpfanne in einen tiefen Pastateller geben und mit dem Fenchelgrün garnieren.

---

# Entrecôte – mal wieder



Steak mit Chilischote und Knoblauchzehe in der Pfanne

Ein kleiner Nachtsnack. Diesmal eindeutig rare. Nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter gebraten. Und um das Entrecôte durch ein Erhitzen in der Mikrowelle nach einem Fotografieren doch nicht wieder medium auf den Teller zu bekommen, diesmal kein großes Fotoshooting. sondern nur ein schnelles Foto mit dem Blitz während des Entstehens des Steaks. Nichtsdestotrotz bekam das Steak aber ein kleines Weißweinsößchen, mit dem abgelöschten Bratensatz, und Shiitakepilzen und Lauchzwiebel. Beim Braten des Steaks kamen für mehr Geschmack noch eine Chilischote und eine Knoblauchzehe mit in die Pfanne.

---

# „Nudeln – 30 vegetarische Rezepte“



Das besprochene eBook

Vor einiger Zeit kam ich zu diesem eBook mit Nudelrezepten. Es enthält 30 vegetarische Rezepte. Nun erwartet man für ein Kochbuch für 99 Cent nicht besonders viel. Aber ich war doch gespannt auf Pasta mit unterschiedlichen Saucen ohne Fleisch. Was jedoch dieses Kochbuch von Jasmin Petra Wenzel der Firma BookRix GmbH & Co. KG aus München enthält, ist – gelinde gesagt – frech.

Da erhält man beim Rezept für „Nudeln mit Paprika-Sahne-Sauce“

einen Dreizeiler, in dem die Kochanleitung enthalten ist, Nudeln zu kochen, Sahne in einem kleinen Topf zu erhitzen, jeweils zwei Schmelzkäse-Ecken „Sahne“ und „Paprika“ darin zu schmelzen und die Sauce über die Nudeln zu geben. Hallo, geht's noch?

Oder das Rezept zu „Spätzle mit Ratatouille“. Was man unter Ratatouille versteht, ist allgemein bekannt – ein provençalisches Gericht mit Aubergine, Zucchini, Paprika und anderem Gemüse mit vielen frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei. In diesem Kochbuch erhält man die Anleitung, Spätzle zu kochen und dann Paprika zu putzen, klein zu schneiden und in Öl anzubraten. Dann soll man Wasser und einen Beutel „Ratatouille“ zum Paprika hinzugeben, es köcheln lassen und über die Spätzle geben. Immerhin wird frisches Gemüse verwendet. Aber ansonsten ist so etwas kein Kochrezept.

Es ist schon frech, dass die Autorin Jasmin Petra Wenzel solch ein „Kochbuch“ schreibt und die BookRix GmbH die Rezepte so wesentlich hält, dass sie sie sogar veröffentlicht. Solch ein Buch und solche Rezepte braucht niemand. Da sind sogar schon dafür ausgegebene 99 Cent zu viel. Zumal es durchaus Koch-eBooks für diesen Preis gibt, die wenige, aber gehaltvolle, ansprechende und schmackhafte Rezepte enthalten.