# Bandnudeln mit Sofrito

Pasta mit Sauce und Pinienkernen

Heute gibt es eine Neuheit in meinem Foodblog, über die ich mich sehr freue. Es ist mir das erste Mal gelungen, frische Bandnudeln, 5 mm breit, selbst zuzubereiten. Bisher hatte ich den Nudelteig immer zu feucht zubereitet, so dass bei Durchgeben durch die Nudelmaschine alle Nudeln aneinander klebten. Ein anderer Foodblogger half mir mit einigen Hinweisen und auch Rezepten. Und obwohl ich eines seiner Rezepte aus Ermangelung von genügend Eiern doch variierte und abwandelte, gelang mir ein kompakter, fester, aber dennoch geschmeidiger Teig, der nur eines nicht war: zu feucht.

Bei der Zubereitung mit der Nudelmaschine, mit der ich nun immer besser zurecht komme, ist das Prozedere eigentlich immer gleich: Nudelteig in entsprechende Portionen teilen, erst durch eine niedrige Stufe der Nudelmaschine geben, um eine dickere Nudelplatte zu erhalten. Diese dann durch eine höhere Stufe geben, um eine dünne Nudelplatte zu erhalten. Und diese gibt man dann in diesem Fall durch die Vorrichtung für

Bandnudeln.

Selbst gemachte Bandnudeln

Zwar musste ich die einzelnen Nudelstränge zum Teil noch voneinander abzupfen oder sogar ein wenig mit dem Messer nachhelfen, aber bei der letzten Portion gelang es mir dann sogar, die Bandnudeln wie gewünscht einzeln aus der Nudelmaschine zu erhalten. Und ich habe liebevoll jeden Nudelstrang einzeln über die (hölzerne) Lehne meines Küchenstuhls zum Trocknen gehängt. Versteht sich. Und von der Menge her ergibt das Rezept etwa so viele Nudeln, wie man an Zutaten dafür verwendet: etwa 400–450 g, was für etwa drei Personen reicht. Ich bin von meinen ersten selbst gemachten Bandnudeln begeistert!

Sofrito ist eine aromatische Würzsauce, die vor allem in der spanischen, portugiesischen und lateinamerikanischen Küche verbreitet ist. Sie wird für alle möglichen Gerichte mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Pasta oder Gemüse verwendet. Wie bei so vielen traditionellen und bekannten Gerichten gilt auch hier, dass es so viele Variationen von Sofrito gibt, wie es Köche gibt. Da ich einfach nur eine schmackhafte Sauce mit

Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zubereiten wollte, habe ich dieses Rezept zusammengestellt. Die Linsen kommen noch aus einer anderen Quelle, sie machen die Sauce besonders sämig. Und auch bei der Sofrito gilt wieder: Die Sauce wartet auf die Pasta, nicht umgekehrt.

*Zutaten für 400–450 g frische Bandnudeln:*

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 3 g Salz

*Zutaten für Sofrito (etwa 1,5 l):*

- 2 ½ große Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 rote Chilischoten
- 125 g braune Linsen
- 600 g Tomaten (aus der Dose, mit Saft)
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 EL Condimento Italiano Bianco
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frischer Thymian
- viel frische Petersilie
- 3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

- 10–15 Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 30 Min. | Trockenzeit 2–3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

*Für die Bandnudeln:*

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei, Wasser und Salz

dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In kleinere Portionen zerteilen, durch eine niedrige Stufe der Nudelmaschine geben –> dicke Teigplatte, dann durch eine hohe Stufe geben –> dünne Teigplatte und diese schließlich durch die Vorrichtung für 5-mm-breite Bandnudeln. Einzeln über eine hölzerne Vorrichtung zum Trocknen von Nudeln legen oder einfach über die Lehne eines Küchenstuhls. Einige Stunden trocknen lassen.

*Für die Sofrito:*

Währenddessen Gemüse putzen und alles sehr klein schneiden. Öl in einem großen Topf stark erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und Lorbeerblätter auch mit anbraten. Paprika und Chili hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Linsen mit anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und verkochen lassen. Weißwein hinzugeben und Tomaten mit Saft. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Blätter der Kräuter von den Zweigen zupfen und kleinwiegen. Nach dem Garen zur Sauce geben und alles nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Sofrito für die Bandnudeln herausnehmen, in eine Schüssel geben und warm halten, die restliche Sauce in Gläsern mit Schraubdeckel im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren.

Zum Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bandnudeln darin etwa 8 Minuten kochen. Herausnehmen, zur Sofrito in die Schüssel geben und vermengen. In tiefe Nudelteller geben, mit etwas gehackten Pinienkernen garnieren

und servieren.

---

# Chicken Tikka Masala

Chicken Tikka Masala auf Basmatireis

Dieses Gericht ist das beliebteste Essen in England. Es hat bisher jegliches traditionelles, englisches Gericht geschlagen. Dies liegt an der Verbindung zur ehemaligen Kolonie Indien und damit an den vielen indischen Restaurants und auch Lieferservices in England. Was ist einfacher, als sich abends mal schnell vom „Inder“ Chicken Tikka Masala nach Hause liefern zu lassen, als sich mühsam auf den Weg zum nächsten Pub zu machen, in dem das Essen sowieso nicht überwältigend ist?

Chicken Tikka Masala ist allerdings ein „Bastard“, denn das Gericht gibt es in Indien nicht. Es entstand aus dem Versuch heraus, den Engländern die indische Küche schmackhaft zu

machen und englische und indische Küche zu kombinieren. Ebenso wie Chop Suey in den unterschiedlichsten Varianten mit Rind, Schwein, Huhn oder Lamm. Auch dieses Gericht findet man im Ursprungsland China nicht. Kein Wunder, es wurde von den ersten einwandernden chinesischen Restaurantinhabern und Köchen in New York entworfen, die die Amerikaner mit dem chinesischen Essen vertraut machen und ihnen etwas Essbares anbieten wollten.

Wie bei so vielen bekannten Gerichten gibt es „das“ Originalrezept dazu nicht. In vielen Rezepten wird Banane, Kokosmilch und frischer Koriander verwendet. Manche verwenden noch Kurkuma und Safran. Darauf habe ich jeweils verzichtet. Andere wiederum verzichten auf Garam Masala und Tandooripaste, die ich jedoch gerne mitverwende. Statt Minze kommen bei mir Limettenblätter in die Sauce, die vor dem Servieren wieder herausgenommen werden. Und ich verwende statt getrocknetem Oregano frischen. Also, fleißig in die Hände gespuckt, die Ärmel hochgekrempelt und überlegen, wie man sich gern sein eigenes Rezept dazu zusammenstellt.

**Zutaten für 1 Person**:

- 250 g Hähnchenbrust

*Für die Marinade:*

- 75 g Vollmilch-Joghurt
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL gemahlene Korianderkörner
- 10 Zweige frischer Oregano
- 2 Kardamomkapseln

- Zimt
- ½ TL Salz
- Pfeffer

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Tomaten (Dose, mit Saft)
- 5 g gemahlene Mandeln
- 75 g Vollmilch-Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 EL Honig
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 TL Vindaloo-Curry-Paste
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Mandelblättchen

- 125 g Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 3 Std. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Chilischote kleinschneiden und dazugeben. Korianderkörner und die Samen der Kardamomkapseln in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls hineingeben. Die Blätter der Oreganozweige abzupfen, kleinwiegen und auch dazugeben. Joghurt, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Garam Masala, eine Prise Zimt, Salz und etwas Pfeffer in die Marinade geben. Alles kräftig verrühren, dass eine dickflüssige Marinade entsteht. Hähnchenbruststücke hineingeben, alles gut vermengen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit der Marinade in eine mittelgroße Auflaufform geben. Backofen auf 175 °C Umluft erhitzen, Auflaufform auf mittlerer Ebene hineingeben und das marinierte Fleisch 35–40 Minuten backen.

Knoblauchzehen schälen. Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten. Tomaten mit Saft hinzugeben und zerkleinern, eventuell mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Joghurt, Sahne, Curry-Paste und Honig hinzugeben. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Ebenfalls die Limettenblätter im Ganzen. Mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur unzugedeckt köcheln lassen und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Hähnchenfleisch mit Marinade aus der Auflaufform hinzugeben, alles gut vermischen und das Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Zum Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Basmatireis in einen tiefen Teller geben, Chicken Tikka Masala darüber verteilen und mit einigen Mandelblättchen oder grob geraspelten Mandeln garnieren.

---

# T-Bone-Steak – 600 g Fleischeslust

Steak rare

Hunger. Fleisch. Steak. T-Bone-Steak. 600 g (davon 125 g Knochen). Lust. Fleischeslust. Rare. Blutig. Essen. Lecker. Satt (beinahe). Zufrieden. Ganz ausgereicht hat die Menge aber doch nicht.

Einfach Öl in der Pfanne stark erhitzen, auf einer Seite 3 Minuten, auf der anderen 2 Minuten anbraten. Schon hat man ein herrliches, rare gebratenes Steak. Mit einer hervorragenden Gewürzsalz-Mischung würzen. Fertig. Servieren.

Und um einmal das Dilemma eines Foodbloggers aufzuzeigen, will ich das am Beispiel dieses T-Bone-Steaks machen: Die Leiden des jungen W. Nein, die Leiden des alten T. Und somit die Leiden eines Foodbloggers.

Ich brate das T-Bone-Steak so, wie ich es wünsche, nämlich rare. Dann ist es fertig, heiß und ich kann es sofort essen. Ich fotografiere es aber noch für dieses Blog. Dann ist das Steak aber wieder kalt. Also kommt es nochmals in die Mikrowelle für eine Minute, dann ist es wieder heiß, ich kann es sofort essen, aber … durch das Erhitzen in der Mikrowelle

ist es nicht mehr rare, sondern medium.

Brate ich ein Steak medium, fotografiere es und erhitze es wieder, wäre es … done.

Bereite ich das Steak so blutig zu, dass es das anschließende Erhitzen in der Mikrowelle überlebt und immer noch rare ist, wäre es so roh, dass ich es nicht fotografieren und bloggen brauche. Es wäre unansehnlich und sähe unappetitlich und ungenießbar aus.

Aus diesem Grund gibt es sogar eine Spezies von Foodbloggern, die zweimal das Gleiche kochen: Einmal zum Fotografieren, und das andere Mal zum Essen.

---

# Blogevent „Innereien“ – die Zusammenfassung

Seit heute 0:00 Uhr ist mein erster Foodblog-Event „Innereien“ beendet. Es haben sich leider nur zwei Foodblogger getraut, an diesem Event teilzunehmen, nämlich Petra und Peter. Ich hatte eine größere Teilnahme erwartet. Aber ich hatte schon aus Mitteilungen anderer Foodblogger erfahren, dass leider auch bei vielen Foodbloggern Innereiengerichte nicht auf den Tisch kommen. Das finde ich schade, denn gerade bei Foodbloggern wünsche ich mir eine größere kulinarische Offenheit.

Von Petra von DerMutAnderer stammt das Gericht zu Kitzherz mit Curry-Wirsing. Sehr ausgefallen, Herz vom Hirschkalb zuzubereiten. Und die Kombination Wirsing mit Curry ist auch eher ungewöhnlich, klingt aber interessant.

Von Peter von Aus meinem Kochtopf stammt das Gericht zu Kalbsleber brasilianische Art. Einerseits traditionell zubereitet mit Zwiebeln, andererseits außergewöhnlich das dazu gereichte Bananenmus.

Der Gewinner des Events ist ermittelt und wird von mir postalisch benachrichtigt.

Auf zum nächsten Foodblog-Event spätestens in einem Jahr zum dann 3-jährigen Jubiläum – oder schon vorher, wenn mir ein geeignetes kulinarisches Thema einfällt.

---

# Mariniertes Kabeljaufilet mit Bohnen

Gemüse und Fisch

Manche Menschen leiden an einer

Nahrungsmittelunverträglichkeit, der von Laktose (Milchzucker). Dies ist auch von Asiaten bekannt, die keinen Käse oder auch andere Milcherzeugnisse essen. In Thailand kocht man daher auch mit Kokosmilch. Menschen mit dieser Unverträglichkeit bekommen nach Genuss von Milchzucker Blähungen, Durchfall oder Bauchkrämpfe. Sie müssen daher vor der Zubereitung von Speisen die zu verwendenden Produkte auf den Laktosegehalt prüfen. Dieser ist bei manchen Produkten so gering, dass sie keine Beschwerden verursachen. Bei manchen Produkten ist er jedoch unerwarteterweise hoch und sie sind daher nicht verwertbar.

Da der Laktosegehalt in Fertiggerichten aus Tüte oder Dose, in Fisch- und auch Gemüsekonserven recht hoch ist – weshalb Menschen mit Laktoseunverträglichkeit bei diesen Produkten auch immer den versteckten Laktosegehalt in der Zutatenliste prüfen sollten –, bereite ich daher ein frisches Gericht aus frischem Fisch und Gemüse zu. Und die Liebhaber von italienischer Pasta mit viel frisch geriebenem Parmesan können sich natürlich freuen, denn der Laktosegehalt ist in Käsesorten desto geringer, je länger sie gereift sind. Aus diesem Grund bereite ich das Gericht mit Parmesan und auch Butter zu, die ebenfalls nahezu keine Laktose enthält. Auch Gewürzmischungen enthalten viel Laktose, weshalb für dieses Gericht ausschließlich reine Gewürze wie Pfeffer, Salz und Zucker verwendet werden. Wenn man auf der ganz sicheren Seite sein will, kann man die Sahne für die Sauce weglassen – wobei diese gut verträglich ist, denn sie enthält nur eine geringe Menge Laktose. Wer sich nun über diese Laktoseintoleranz noch weitergehend medizinisch informieren möchte, findet dies bei NetDoktor.de.

Bei der Marinade harmoniert der süßlich-scharfe Szechuanpfeffer hervorragend mit dem leicht süßlich-blumigen Geschmack des Mei Kuei Lu Chiew. Der Szechuanpfeffer ist jedoch nicht so ausgeprägt scharf, so dass die Sauce zum Schluss der Zubereitung noch etwas weißen Pfeffer verträgt.

Und auch der frische Rosmarinzweig, der in der Butter und auch Sauce mitbrät bzw. mitgart, verbindet sich sehr gut mit diesen verschiedenen Aromen. Der Parmesan bildet mit seinem kräftigen Eigengeschmack dann den Abschluss.

**Zutaten für 1 Person:**

*Für die Marinade:*

- 50 ml Mei Kuei Lu Chiew (chinesischer Rosenschnaps, 54 %)
- ½ TL Szechuanpfeffer

- 1 Kabeljaufilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 großer Rosmarinzweig
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 3 EL Sahne
- brauner Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 150 g grüne Bohnenschoten

- etwas Zitronensaft
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern. Das Kabeljaufilet damit auf beiden Seiten bestreichen. Mit dem Mei Kuei Lu Chiew übergießen und auf jeder Seite etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen

und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Kabeljaufilet aus der Marinade nehmen und in der heißen Butter auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Da das Filet am Ende der Zubereitung wieder in der Sauce erhitzt wird, nur diese kurze Anbratdauer. Den Rosmarinzweig mit in die Butter geben. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Dann die Marinade über das Filet geben und flambieren. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bohnenschoten etwa 12–15 Minuten darin garen. Nochmal etwas Butter in die Pfanne geben, Knoblauch und Lauchzwiebel hineingeben und anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und fast vollständig reduzieren. Fond hinzugeben, dann die Sahne. Mit einer Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz würzen, köcheln lassen und ebenfalls reduzieren. Den Rosmarinzweig nicht zu lange mitgaren, denn sonst lösen sich die Blättchen vom Zweig. Kabeljaufilet wieder in die Sauce geben und erhitzen.

Filet auf einen Teller geben und mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce darüber verteilen und etwas Parmesan darüber reiben. Bohnenschoten daneben geben und alles servieren.

---

# Nudel-Gemüse-Auflauf

Auflauf

Ich habe frische Pasta mit Gemüse und etwas Speck gemischt und einen Auflauf daraus zubereitet. Lässt man den Speck weg, hat man sogar ein vegetarisches Gericht. Die Zutaten kommen vermischt und ungewürzt in eine Auflaufform. Dann wird eine Mischung aus Milch, Eiern und geriebenem Parmesan hergestellt und mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Muskat, Salz und Pfeffer gewürzt, über die Auflaufmasse gegeben und alles im Backofen gegart. Ich gebe den Parmesan direkt in die Flüssigkeit und nicht zum Schluss auf die Auflaufmasse oben drauf. Die Eier in der Auflaufmasse stocken beim Garen, und der Auflauf riecht herrlich nach Kreuzkümmel, wenn er aus dem Backofen kommt.

**Zutaten für 1–2 Personen:**

- 250 g frische Eierspätzle
- 100 g Speck
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Wurzel

- ½ Tomate
- ¼ rote Paprika
- ¼ Kohlrabi
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 30 g Parmesan
- 1 TL gemahlene Senfkörner
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Muskat
- weißer Pfeffer
- Salz

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

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Wurzel und Kohlrabi schälen. Wurzel, Kohlrabi und Paprika in kurze Stifte schneiden. Tomate in kleine Stücke schneiden. Ebenso den Speck. Alles zusammen mit den Eierspätzle in eine Schüssel geben und gut vermischen. In eine mittelgroße Auflaufform geben.

Eier in eine Schüssel geben. Milch dazugeben und Parmesan mit einer Küchenreibe hineinreiben. Mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornklee, etwas Muskat und Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und über die Auflaufmasse geben. Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen und den Auflauf auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hinein geben. Herausnehmen und auf zwei Tellern für zwei Personen oder direkt in der Auflaufform für eine Person servieren.

---

# Rinder-Nackensteak rare

Rare

Jetzt gab es endlich ein gutes, schweres, südamerikanisches Rinder-Nackensteak rare – 450 g reines Fleisch. Das Steak bekam diesmal exakt 90 Sekunden auf jeder Seite. Das reichte genau, um es schön angebraten, aber innen blutig und roh zu bekommen. Wie ich es gern mag. Das Rückensteak ist kein Entrecôte, aber dennoch saftig und sehr lecker. Und das Nackensteak wird ganz minimalistisch zubereitet. Nur mit einem Sößchen. Bestehend aus der Butter und dem Bratensatz, trockenem Weißwein, Gemüsefond, dem Aroma der mitgebratenen Chilischote und des Rosmarinzweiges und gewürzt mit etwas Salz. Nach dem Reduzieren bleiben nur ein paar Esslöffel schmackhafte Sauce übrig. Und das Nackensteak bekommt nach dem Braten nur etwas Steakpfeffer und Salz. Natürlich das ganze Gedöhns mit Vor-dem-Braten-Zimmertemperatur-annehmen-lassen und Nach-dem-Braten–das-Fleisch-entspannen-lassen nicht vergessen. Aber das war endlich mal ein Essen, auf das ich lange gewartet habe. Fleisch pur. Lecker.

- 1 Rinder-Nackensteak, 450 g
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- trockener Weißwein
- Gemüsefond
- Salz
- Steakpfeffer
- Butter

---

# Entrecôte mit Shiitake-Pilzen

Steak medium und Sauce

Und wieder habe ich es nicht geschafft, das Entecôte rare zuzubereiten. Es wurde doch medium. Bei einem Gewicht von 200 g waren für jede Seite 2 Minuten und später ein anschließendes kurzes Erwärmen in der heißen Sauce für rare doch zuviel. Anyway, das Steak war hervorragend und von einer exquisiten

Qualität.

Zubereitet habe ich es in Butter, denn ich wollte den Bratensatz ablöschen und daraus eine Sauce zubereiten. Mit Shiitakepilzen, Knoblauch, einer Lauchzwiebel, etwas gutem trockenen Weißwein zum Ablöschen und Gemüsefond ergibt es ein schmackhaftes Sößchen. Eine gute Erkenntnis war, für etwas Schärfe eine frische, rote Chilischote beim Braten des Steaks und dem Zubereiten der Sauce im Ganzen mitzuköcheln und vor dem Servieren wieder herauszunehmen. Die Sauce war angenehm scharf, hatte aber nicht die durchdringende Schärfe, wenn ich die Chilischote kleingeschnitten und mitgegart hätte.

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte, etwa 200 g
- 3 frische Shiitake-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

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

Entrecôte rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Pilze längs in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf jeder Seite 2 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Dabei die Chilischote in der Butter mitbraten. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Entrecôte herausnehmen und auf einen Teller geben. Chilischote in der Pfanne lassen.

Pilze, Knoblauch und Lauchzwiebel in die Pfanne geben. Die

Pilze saugen die restliche Butter auf, also gibt man noch etwas Butter dazu. Nur einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Fond hinzugeben, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Sauce etwas köcheln lassen. Reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist, dann mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Entrecôte auf jeder Seite für 30 Sekunden zum Erhitzen in die Sauce legen, den ausgetretenen Fleischsaft auf dem Teller in die Sauce verrühren. Ich habe auf das Würzen des Steaks sogar verzichtet, da die Sauce genügend Würze mitbringt.

Das Steak auf einen Teller geben und großzügig von den Pilzen mit Sauce darüber geben.

---

# Nachtsnack

Snack

Zu später Stunde – oder soll ich lieber schreiben: früher

Stunde – noch ein kleiner vegetarischer Snack. Nein, es ist keine Pizza Margherita, obwohl die Farben Rot, Weiß und Grün darauf hinweisen könnten – abgesehen vom Gelb. Es sind einfach in Scheiben geschnittene, in Olivenöl gebratene Tomaten, darüber drei Spiegeleier, alles gut mit Salz und Pfeffer gewürzt, darüber dann frisch geriebener Parmesan, der schön verlaufen soll, und zum Abschluss viele frische Majoranblättchen. Und ja, ein wenig schmeckt dann das Ganze doch nach Pizza.

**Zutaten für 1 Person:**

2 Tomaten
3 Eier
30–40 g Parmesan
einige Zweige frischer Majoran
Salz
Pfeffer
Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

---

# Fleisch

Nackensteak

Die letzten zwei Wochen waren kulinarisch etwas mager, denn es mangelte an Geld und ich musste darben. Also wurden die letzten Vorräte im Küchenschrank und Kühlschrank aufgebraucht. Und auch auf das ein oder andere Produkt oder teilweise schon zubereitete Gericht aus dem Tiefkühlschrank zurückgegriffen. Sehr kreativ kochen kann man so natürlich nicht, wenn es an allem fehlt. Heute war auf dem Konto wieder alles im grünen Bereich und ich habe gleich den Discounter leergekauft. Und es gab gleich das, was ich die letzte Zeit mit viel Gemüse und Mehlspeisen vermisst hatte: Fleisch. Nur mit etwas Speck, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und einem leckeren Sößchen. Zwar waren es nur zwei Schweine-Nackensteaks, aber sie waren dennoch lecker. Und morgen geht es mit südamerikanischen Entrécôtes weiter. Versteht sich.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweine-Nackensteaks
- 60 g Speckstreifen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

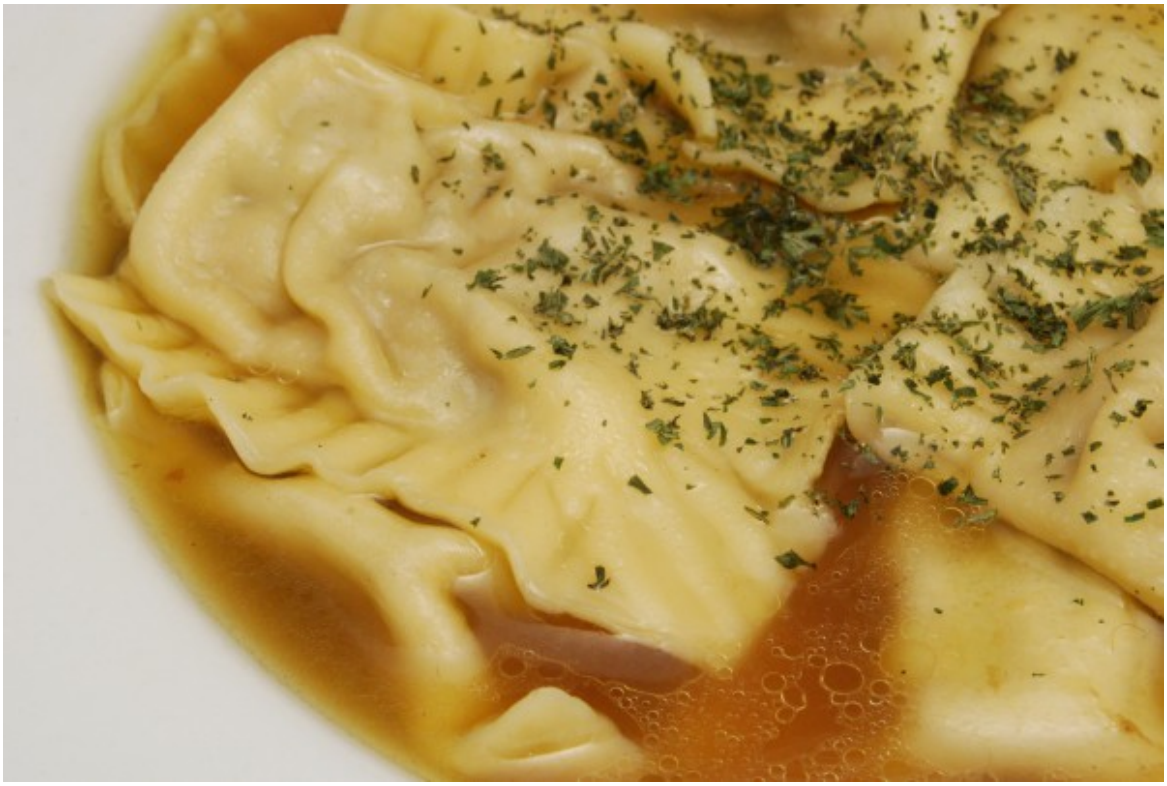
- 1 Lauchzwiebel
- 3 TL Pesto (Basilikum/Hartkäse)
- 150 ml Gemüsefond
- etwas Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- einige Blättchen frische Petersilie und Majoran

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speckstreifen und Gemüse darin kräftig anbraten. Herausnehmen, Nackensteaks in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten ebenfalls kräftig anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen. Speck und Gemüse wieder in die Pfanne geben, mit etwas Weißweinessig ablöschen, Fond hinzugeben und den Bratensatz vom Pfannenboden ablösen. Pesto hinzugeben, Sauce gut verrühren und ganz kurz köcheln lassen. Speck und Gemüse auf den beiden Steaks verteilen, Sauce großzügig darüber geben und mit etwas kleingehackten, frischen Petersilie- und Majoranblättchen garnieren.

---

# Asiatisch gefüllte Maultaschen in Brühe



Maultaschen in Brühe

Dieses Gericht habe ich zwar schon einmal gekocht und im Foodblog gepostet. Diesmal habe ich jedoch die Maultaschen mit einer asiatischen Füllung gefüllt, indem ich die Füllung der Dim Sum nochmals zubereitet habe. Und ich habe natürlich gleich eine größere Menge an Maultaschen zubereitet, da man sie gut einfrieren kann. Die Zubereitung der Füllung gebe ich hier nochmals an. Die Zutaten ergeben etwa 30 Maultaschen.

**Zutaten für den Teig:**

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 3 g Salz

**Zutaten für die Füllung:**

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

**Gewürze:**

- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Pfeffer

- 1 l Gemüsebrühe

- Wurzelgrün

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei, Wasser und Salz dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell unterteilt man das Püriergut in mehrere Portionen, denn der Bauchspeck ist schwierig zu pürieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürieren.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In mehrere Portionen zerteilen und mit einer Nudelmaschine erst auf niedriger Stufe dickere Teigplatten, dann diese auf höherer Stufe zu dünnen Teigplatten wälzen. Auf ein großes Arbeitsbrett legen und mit einem Messer große, längliche Rechtecke herausschneiden. Jeweils auf die untere Hälfte eines Rechtecks etwa einen Teelöffel der Füllung geben. Die obere Hälfte umschlagen und die Teigränder vorne und rechts und links mit den Fingern kräftig zusammendrücken und somit die Maultaschen schließen. Mit einer Gabel nochmals die Ränder zusammendrücken und die Maultaschen dadurch noch verzieren.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Die Maultaschen in 2–3 Portionen mit einer Schaumkelle in die Brühe legen und zugedeckt 20 Minuten nur ziehen lassen. Herausheben und mit der weiteren Portion das Prozedere wiederholen. Dazwischen die Brühe jeweils nochmals erhitzen. 2/3 der Maultaschen abkühlen lassen und in zwei Portionen einfrieren. 8–10 heiße Maultaschen in einen tiefen Nudelteller geben, 2–3 Schöpfkellen der heißen Brühe darübergeben, mit getrocknetem Wurzelgrün garnieren und servieren.

---

# „Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“

Das Cover des eBooks

So lautet sinngemäß die Übersetzung von „Dim Sum“, chinesische Häppchen, denen sich das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ von Anton Heinzinger widmet. Es sind andere Essgewohnheiten, denn diese ursprünglich aus der chinesischen Provinz Kanton stammenden pikanten – aber auch in süßen Variantionen zubereiteten – Dim Sum werden vorwiegend in Südchina morgens zum grünen Tee gereicht. Die meisten Dim Sum sind gefüllte Teigtaschen, deren Füllungen aus Fleisch, Meerestieren und -früchten, aber auch Süßem bestehen. Daneben gibt es noch andere Varianten von Dim Sum. Dim Sum werden üblicherweise noch mit Sojasauce oder anderen Saucen verfeinert.

Das genannte Buch liegt mir als eBook (PDF) vor, ist 2012 im Verlag eload24 gmbh erschienen, hat 36 Seiten und kostet € 3,95. Der Autor Anton Heinzinger widmet sich in diesem Buch den pikant gefüllten Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Die Füllungen werden delikat gewürzt, in eine Teighülle gewickelt und dann vorzugsweise in einem Bambuskörbchen gedämpft. Manche Variationen werden

jedoch auch in der Pfanne gebraten, in Öl fritiert oder in Brühe gegart.

Vom gleichen Autor ist im gleichen Verlag ein weiteres Buch – 26 Seiten Umfang – zu den süßen Varianten der Dim Sum erschienen, „Dim Sum – Süße Frühstückshäppchen aus Hongkong“, das auch als eBook (PDF) vorliegt und € 2,95 kostet. Alle Rezepte in diesen beiden Büchern sind zum ersten Mal in Deutsch veröffentlicht. Zu beziehen sind die eBooks für diverse Plattformen über den Online-Buchshop eBook.de.

Das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ ist nur ein kleines Büchlein mit 36 Seiten, das 10 Rezepte enthält. Aber mehr ist zu dem Preis von € 3,95 auch nicht zu erwarten. Es enthält auch wider Erwarten keine Variationen von Teigtäschchen, sondern einen bunten Mix aus verschiedenen Dim Sum. Der Autor beginnt mit einer mehrseitigen Einleitung zur traditionellen Teehaus-Kultur in China und den heutigen Dim-Sum-Essgewohnheiten vorwiegend im Süden Chinas. Dann erfolgt der Hinweis, dass die Rezepte aus der Publikation „Chopstick Recipes, Dim Sum“ von Cecilia J. Au Yeung des Chopstick Cooking Centre in Kowloon, Hong Kong, stammen. Der schweizerische Verlag hat vermutlich die Nutzungsrechte gekauft und so die Rezepte das erste Mal in Deutsch veröffentlicht.

Der Autor beschreibt die Zubereitung von Pastetchen, Täschchen, Chips, Säulen, Dreiecken, Bällchen, Rollen und Spiralen – allesamt Dim Sum. Die verwendeten Füllungen werden alle aus Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse zubereitet. Meistens wird Schweinefleisch, aber auch Hühnerfleisch und Rindfleisch, und dann Garnelen verwendet. Als Gemüse finden bei uns handelsübliche Sorten Verwendung, außergewöhnlich sind nur Wasserkastanien, Sprossen und chinesische Pilze, die man vermutlich erst dazukaufen muss. Als Gewürze werden fast immer die gleichen verwendet, wie Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl, nur manchmal wird noch mit Reiswein variiert. Für die Zubereitung der Füllungen wird das Prinzip verwendet,

Fleisch, Gemüse und Gewürze in eine Schüssel oder einen Mörser zu geben und darin zu einer feinen Masse zu zerstoßen. Die Teighüllen werden mit Mehl und variierend entweder Wasser oder Eiern zubereitet. Die eigentlichen Gararten der Dim Sum haben eine große Bandbreite, sie gehen vom Dämpfen, Kochen in Brühe über Braten bis zu Frittieren. Da Dim Sum traditionell immer mit einer Sauce oder einem Dip gereicht werden, fügt der Autor am Ende des Buchs noch 8 Rezepte zur Zubereitung von Saucen oder Dips an. Hier bekommt man Rezepte für die frische Zubereitung einer Austern- oder Knoblauch-Bohnen-Sauce oder eines Soja-Öl-Dips.

Als einzige Mankos des Buchs fallen auf, dass der Autor leider nicht erwähnt, welche Menge an Dim Sum mit dem jeweiligen Rezept zubereitet werden können. Das muss man erst selbst durch Probieren herausfinden. Und anstelle auf jeder Seite Titel und Autor des Buchs in der Fußzeile zu nennen, wäre es empfehlenswert gewesen, in einer Kopfzeile das jeweilige Rezept zu nennen, auf dessen Seite man sich gerade befindet.

Alles in allem ein kleines, aber feines Büchlein, das Anregungen zur Zubereitung von Dim Sum enthält und Appetit macht auf vielleicht zusätzliche, umfangreichere Kochbücher.

**Gefüllte Fleischtäschchen**

Das Frühstück: Dim Sum mit Austernsauce und grünem Tee

Ich wollte nun auch unbedingt Dim Sum zubereiten. Denn ich hatte schon seit etlichen Jahren ein Bambuskörbchen zuhause, das man für deren Zubereitung verwendet, habe es aber noch nie benutzt. Da ich erwartungsgemäß nicht alle Zutaten für ein bestimmtes Rezept zuhause hatte, habe ich aus mehreren Rezepten Anregungen entnommen und die Zutaten, die ich zuhause hatte und die zusammenpassten, zusammengestellt. Die aufgeführten Zutaten ergeben etwa 20–25 Dim Sum.

**Zutaten für die Teighülle:**

- 300 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 4 Eier

**Zutaten für die Füllung:**

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

**Gewürze:**

- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Pfeffer

Das Mehl in eine Schüssel geben, Backpulver dazu und die Eier dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Normalerweise werden die Zutaten in einen Mörser gegeben und dort zerstoßen, man kann sie jedoch auch in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob pürieren. Eventuell unterteilt man das Püriergut in mehrere Portionen, denn gerade der Bauchspeck ist schwierig zu pürieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürieren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas Küchentemperatur

annehmen lassen. In eine dicke Rolle ausrollen und kurze, dicke Scheiben abschneiden. Ein Arbeitsbrett leicht bemehlen und die dicken Scheiben jeweils mit einem Nudelholz oder auch händisch mit dem Handballen zu dünnen, runden Teigflecken ausrollen. Man kann auch eine Nudelmaschine verwenden, mit der man dünne Teigplatten ausrollt und aus diesen dann die runden Teigflecken ausschneidet. Einen Teigflecken in die Handfläche der linken Hand nehmen und in die Mitte etwa einen Teelöffel der Füllmasse geben. Dann die Hand etwas schließen und somit ein Teigsäckchen formen. Mit der rechten Hand die Teigränder oben zusammendrücken und das Säckchen verschließen.

Für das Dämpfen der Dim Sum verwendet man ein Bambuskörbchen, das auf einen Topf mit kochendem Wasser gesetzt wird. Je nach Größe des Körbchens passen etwa 4–5 Dim Sum hinein. Man sollte auf alle Fälle 1–2 Krautblätter auf den Boden des Körbchens unter die Dim Sum legen, da die Dim Sum sonst eventuell am Bambusboden festkleben bleiben. Ich habe das Kochwasser des Gemüses zum Dämpfen verwendet, da dies nochmals etwas Würze mitbringt. Wenn das Bambuskörbchen vom Durchmesser zu klein für einen Topf ist, behilft man sich mit einem metallenen Gitter, wie man es vielleicht zu einem Wok oder auch in der Küche als Ablage verwendet. Topf fast bis zum Rand mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, Metallgitter darüber legen, das Bambuskörbchen mit Deckel daraufstellen und die Dim Sum 10 Minuten dämpfen.

Im Bambuskörbchen servieren und mit einer Sauce wie Austern- oder Sojasauce oder einem Chili-Dip genießen, dazu eine Tasse grüner Tee. Man isst die Dim Sum natürlich mit Stäbchen, vermutlich kann man sie aber auch, wie es verschiedentlich in China üblich ist, auch mit den Fingern essen.

Die Dim Sum werden vielleicht nicht beim ersten Mal gelingen. Meine Dim Sum würden in China vermutlich auch nicht als solche durchgehen, dazu war die Teighülle zu dickwandig. Aber sie sind sehr lecker!

---

# Risotto mit Meeresalgen

Risotto

Zunächst klassisch zubereitet mit Schalotte und Gemüsefond. Dann asiatisch verfeinert mit Fisch- und Sojasauce und Meeresalgen. Für das Garen des Risotto verwendet man besser ein Gemisch aus Gemüsefond und Wasser, da Fisch- und Sojasauce sehr salzig sind. Und auch die Meeresalgen bringen noch Würze mit. Die Algen enthalten viel Jod, wer also gesundheitlich Probleme mit einer Schilddrüsenüberfunktion hat, sollte diesbezüglich etwas vorsichtig sein. Und geschmacklich muss man sich an die verwendeten Meeresalgen erst gewöhnen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml Wasser
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Sojasauce
- 5 g Wakame
- Butter

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

Kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Meeresalgen darin etwa 30 Min. einweichen. Schalotte schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Reis und Schalotte darin andünsten. Mit der Fischsauce ablöschen. Nun nacheinander 3–4 Mal das gleiche Prozedere durchführen: mit jeweils einem Schöpflöffel des Fond-Wasser-Gemischs ablöschen, bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel den Reis die Flüssigkeit aufnehmen und sie somit verkochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann wiederholen … bis der Reis gegart ist. Der Reis soll dann alle restliche Flüssigkeit aufgesogen haben. Kurz vor Ende der Garzeit Sojasauce hinzugeben und verrühren. Dann die Meeresalgen aus dem Einweichwasser heben und unter den Reis heben. Sie müssen nicht mitkochen, sondern sollen nur erhitzt werden. Abschmecken und in einem Pastateller servieren.

---

# Frische Maultaschen mit Champignon-Sauce

Maultaschen mit Champignons

Schnelle Küche. Aus Ermangelung an frischen Champignons diesmal solche aus der Dose. Zusammen mit Schalotten und Wurzelgrün, in ein wenig Brühe, diese mit Mehl angedickt, und kräftig gewürzt. Mit frischen Maultaschen, die noch im Tiefkühlschrank lagen und nur einige Minuten in Brühe erhitzt wurden.

**Zutaten für 1 Person:**

- 10–12 Maultaschen
- 2 Schalotten
- 170 g geschnittene Champignons (Dose)
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- ½ EL Mehl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

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

Schalotten schälen und kleinschneiden. Brühe in einem Topf erhitzen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin anbraten. Champignons hinzugeben und mit anbraten. Mit 2 Schöpflöffeln Brühe ablöschen, Rotweinessig hinzugeben und Wurzelgrün. Verrühren und etwas köcheln lassen. Währenddessen die aufgetauten oder auch frisch zubereiteten Maultaschen in die heiße Brühe geben, die nicht mehr kochen darf, und einige Minuten darin erhitzen. Champignon-Sauce mit Mehl andicken. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben und in einen Pastateller geben, die Champignon-Sauce darüber verteilen und mit etwas Wurzelgrün garnieren.

---

# Frische Eierspätzle mit Kapern-Senf-Sauce

Pasta mit Sauce

Im Kühlschrank waren nicht mehr viele Produkte, die frischen Eierspätzle und diverse andere. Aber für eine schmackhafte Sauce mit Senf und Kapern, mit Gemüsefond und gebunden mit etwas Mehl, reichte es noch. Garniert wie immer mit etwas getrocknetem Wurzelgrün.

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schalotte
- 150 ml Gemüsefond
- 3 TL scharfer Senf
- 2 TL Kapern mit Einlegewasser
- ½ EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- 300 g frische Eierspätzle
- Wurzelgrün

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

Schalotte schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Senf und Kapern hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10 Minuten unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte der Sauce reduzieren. Mit dem Mehl binden und abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Anleitung zubereiten. Eierspätzle in einen Nudelteller geben, die Sauce darüber verteilen und mit etwas Wurzelgrün garnieren.

---

# Hackfleisch asiatisch auf Reis

Hackfleisch auf Reis

Wie soll man ein Rezept nennen, wenn man eine indische und zwei indonesische Saucen verwendet? Also auf den übergeordneten Begriff zurückgreifen und ein asiatisches

Hackfleisch zubereiten. Die Sauce bekommt auch noch frischen Ingwer und scharfen Senf, und wird kräftig reduziert. Den Ingwer habe ich diesmal nicht mit angebraten, sondern im Stück in der Sauce mitgegart, um eine bittere Sauce zu vermeiden. Die Sauce war leider dennoch ein wenig bitter, vermutlich lag es an der Ingwerwurzel. Das Gericht wird natürlich, da asiatisch, mit Reis serviert.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL scharfer Senf
- 3 TL Tandooripaste
- ½ TL Sambal Brandal
- ½ TL Sambal Manis
- 350 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- gewürztes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- Reis
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 70 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten halbieren und quer in Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Ingwer schälen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Asiatische Saucen hinzugeben und alles verrühren. Dann noch Senf und Lorbeerblätter hinzugeben. Ingwer im Ganzen hinzugeben. Ohne Deckel bei geringer Hitze 60 Minuten auf ein Drittel der Sauce reduzieren. Gegen Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten. Lorbeerblätter und Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken. Reis in einen tiefen Teller geben, die Hackfleischsauce darüber verteilen

und mit Wurzelgrün garnieren.