Neustrukturierung meiner Küche



Neu und permanent aufgebautes Fotostudio in meiner Küche

Moin,

heute eine kleine Einladung in meine bescheidene Hütte … ähhhh Küche. Meine Küche ist nicht sonderlich attraktiv, meine Wohnung befindet sich in einem Mehrfamilien-Altbau aus den 50er Jahren, da ist nichts modernisiert, und ich habe auch keine schmucke Einbauküche. Dennoch ist die Küche funktionell und das Wichtigste natürlich … ich kann toll kochen und Gerichte zaubern. Und mittlerweile auch schön vereinfacht foodfotografieren.

Ich habe die Küche umstrukturiert. Meine Elektrogroßgeräte Wäschetrockner und Waschmaschine haben endlich den Einzug aus dem Keller des Nachbarhauses in die Küche gefunden (rechts auf dem Foto). Dabei habe ich die Gelegenheit genutzt, die Küche etwas zu überdenken. So habe ich die Ablage der Geschirrspülmaschine komplett geleert, die Kaffeemaschine kam auf das Arbeitsbrett an der Spüle und zahlreiche Asia-Saucen in ein früheres Teeregal – ich trinke mittlerweile sowieso nur noch Kaffee. Endlich habe ich Platz für mein Fotostudio, das ich nicht mehr mühsam für jedes Fotoshooting auf dem Küchentisch auf- und wieder abbauen muss, sondern das permanent aufgebaut bleibt. Mit zwei Zusatzleuchten auf dem Regalbrett am Küchenfenster, Ministativ, DSLR und Erbsensäckchen für Nahaufnahmen auf etwa gleicher Höhe wie Teller oder Gericht. Dort entstehen nun ab sofort meine Foodfotos. Diese Fotos hier habe ich mit meiner Ersatz-Kompaktdigitalkamera fotografiert, sie sind leider durch den Blitz etwas überbelichtet, aber schließlich sollte die DSLR auf dem Stativ mit auf das Foto.



Große Küchenmesser an Haftmagneten

Begonnen habe ich mit dem Abschneiden alter Zöpfe, somit dem Schaffen von freiem Raum und Platz und der Umstrukturierung mit etwas Einfachem, aber sehr Zweckmäßigem und Funktionellem. Man achte auf die untere Reihe mit den senkrecht hängenden, großen Messern. Ich bin letzte Woche in ein Bürobedarfsgeschäft gegangen und habe dort für wenig Geld einige Büromagnete – konzipiert für Präsentationswände oder Pinboards – gekauft. Das doppelseitige Klebeband hielt die Magnete leider weder an der Rauhfasertapete – das war zu erwarten – noch an den glatten Fliesen. Daher habe ich die Magnete mit Alleskleber an die Fliesen geklebt. Sie bleiben kleben und die großen Messer haften senkrecht an den Magneten. Hervorragende Sache, die Messer sind nun sehr schnell zum Zubereiten und Kochen einsatzbereit.

Somit gilt wieder: **Alte Zöpfe abschneiden**, Änderungen vornehmen, Umstrukurieren und Platz für Neues schaffen. Und dann sich zuhause und besonders in der Küche wohlfühlen und … kochen, kochen, kochen. Und foodfotografieren.

Rahmragout mit Petersilienknödeln



Zerkleinerte Beinscheibe mit Sauce auf Knödeln

Gekauft hatte ich vor einigen Wochen zwei Rinderbeinscheiben. Eine kam sofort in einen Gemüseeintopf, die andere habe ich eingefroren und sie für eine Zubereitung wie ein Braten aufbewahrt. Das tat ich heute, verwendete noch frische Champignons und bereitete ein Rahmragout zu. Die Beinscheibe wird im Ganzen gegart, danach aus der Sauce genommen, das Fleisch kleingeschnitten und der Sauce wieder beigegeben.

Als Beilage wählte ich Petersilienknödel, die man frisch zubereiten kann. Ich wählte frisch zubereitete, aber eingefrorene, die ich in siedendem Wasser erhitzte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Beinscheibe vom Rind (etwa 400 g)
- 7–8 weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 300 ml Bratenfond
- 100 ml Schmand

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 3 Petersilienknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf stark erhitzen, das Öl darf ruhig rauchen, und die Beinscheibe auf beiden Seiten sehr kross anbraten. Ich würze das Fleisch und die Sauce nicht vorher, sondern erst nach dem Garen. Beinscheibe herausnehmen und das Gemüse mit den Pilzen im Öl etwas anbraten. Beinscheibe wieder hineingeben, mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen, Fond hinzugeben und Schmand. Sauce etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die aufgetauten Petersilienknödel im nur noch siedenden Wasser erhitzen. Beinscheibe aus der Sauce nehmen, Knochen entfernen – das Mark herauslöffeln und essen – und eventuelle Flechsen am Fleisch. Fleisch kleinschneiden und wieder in die Sauce zurückgeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Ich habe die Sauce zusätzlich, weil sie für mich zu wenig Geschmack hatte, etwa 15 Minuten reduziert, bis sie schön kräftig schmeckte.

Knödel auf einem Teller anrichten, zerkleinern und großzügig von dem Fleisch mit der Sauce darüber verteilen.

Gemüse-Risotto



Etwas Farbe durch rote Zwiebel, Wurzel und Gewürzmischung

Hier habe ich ein Risotto mit Gemüse zubereitet. Für etwas Farbe habe ich eine Wurzel und eine halbe rote Zwiebel verwendet. Die fruchtig-würzige Soul-Girl-Gewürzmischung gibt dem Risotto Geschmack, mit einer ganz leichten scharfen Note. Und das Gericht ist auch vegetarisch.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 große Fenchelschale
- 1 Wurzel
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 500–600 ml Gemüsefond
- 30–40 g Parmesan
- 2 TL Soul-Girl-Gewürzmischung

(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Risotto im tiefen Teller, mit etwas Schnittlauch

Fenchelschale putzen. Fenchelgrün aufbewahren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Fenchel und Wurzel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelgrün kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Reis darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vollständig reduzieren. Nacheinander in 4–5 Portionen Fond hinzugeben und jeweils komplett reduzieren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen und gegart ist. Dabei immer gut mit dem Kochlöffel umrühren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fenchel- und Wurzelwürfel hinzugeben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Jeweils mitgaren. Zum Ende der Garzeit Gewürzmischung dazugeben und Fenchelgrün und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Kräftig mit Salz und ein wenig mit Pfeffer würzen und abschmecken.

In einem tiefen Teller servieren und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darüberstreuen.

Marinierte Schweinshaxe mit Rotweinsauce, 2 Dips und Tagliatelle



Haxe mit Currysaucen- und Marmeladen-Dip und Pasta

Das Team des „Fillet of Soul“ hatte mich zu einem Besuch in

seinem Restaurant und einem Essen eingeladen. Ich hätte dann in einem Blogbeitrag darüber berichtet. Ich bin allerdings zur Zeit in einer zahnmedizinischen Behandlung und scheue etwas die Öffentlichkeit. Deshalb habe ich leider abgesagt.

Das „Fillet of Soul“ ist ein Restaurant und Cateringservice direkt in den Deichtorhallen in Hamburg. Die Deichtorhallen sind als einer der renommiertesten Kunstausstellungsorte der Welt bekannt. Das Restaurant bietet eine frische und abwechslungsreiche Küche.

Das Team des Restaurants hat mir nun aber einen Präsentkorb mit einigen Leckereien zugeschickt, die ich verkosten und das Ergebnis bloggen will. Leider waren im Korb in meiner ersten Assoziation zum Namen des Restaurants kein(e) Steak(s) – eingefroren mit einigen Kühlakkus oder auch eingeschweißt –, aber dennoch einige schöne Produkte. Und so wende ich es ob der fehlenden Hauptzutat – die ich aus dem Tiefkühlschrank dazugebe – doch ins Positive und verwende alle sechs Produkte in einem Gericht. Dabei hätte ich auch an einem Kochwettbewerb teilnehmen können, mit eben der Auflage, alle Produkte im Gericht zu verkochen.

Der Präsentkorb besteht aus einem französischen Rotspon aus Hamburg (!), Jahrgang 2011. Da ich keinen Alkohol trinke, verwende ich ihn für die Marinade und die Sauce. Das Olivenöl natürlich zum Anbraten der Eisbeine. Der Honigessig passt ebenfalls gut in die Marinade. Und dann sind noch drei selbstgemachte Produkte, in schönen, wiederverwendbaren Weck-Einmachgläsern, dabei. Eine Gewürzmischung, deren Aufschrift ich als „Soul-Girl“ entziffere, die aufgrund von u.a. Koriander, Cayennepfeffer und roten Pfefferbeeren fruchtig-würzig schmeckt, und die natürlich auch in die Marinade wandert. Und die fruchtig-süße – keinesfalls scharfe – Currysauce und die Erdbeer-Vanille-Marmelade eignen sich doch hervorragend als Dip für das Fleisch. Wer sagt denn, dass gebratene oder gegrillte Schweinshaxe immer herzhaft-würzig genossen werden muss?

Den Besuch im Restaurant und ein Essen hole ich aber bei Gelegenheit gerne nach.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinshaxen-Scheiben (800 g)

Für die Marinade:

- 2 EL Rotspon aus Hamburg, 2011
- 2 EL Honigessig
- 2 gehäufte TL Soul-Girl-Gewürzmischung (weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 3 EL Olivenöl

- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Rotspon aus Hamburg, 2011
- Salz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Dips:

- Currysauce
- Erdbeer-Vanille-Marmelade

- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 4 Stdn. | Garzeit 2 Std.



Schweinshaxe-Scheibe mit Dips, Pasta und Rotweinsauce

Für die Marinade Rotwein, Honigessig, Olivenöl und Gewürzmischung in eine Schale geben und alles verrühren. Kräftig salzen. Schweinshaxen-Scheiben in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, Marinade dazugeben, Luft gut herausdrücken und Beutel verschließen. Dann die Marinade gut in das Fleisch einkneten. Vier Stunden bei Zimmertemperatur marinieren, dabei die Scheiben bzw. Den Plastikbeutel jede Stunde wenden.

Sellerie, Wurzel, Tomate, Zwiebel und Knoblauchzehen grob schneiden, Schälen usw. ist nicht notwendig, das Gemüse kocht nur in der Sauce für mehr Geschmack mit und wird danach entfernt. Schweinshaxen-Scheiben aus der Marinade nehmen. Öl in einem Topf stark erhitzen und die Scheiben auf den Fleischseiten sehr kräftig anbraten. Gemüse dazugeben und etwas mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Einmal nach 1 Stunde die Fleischscheiben wenden.

Danach Gemüse herausheben und wegwerfen. Die Sauce braucht nicht mehr viel an Würze, ein wenig Salz, etwas Pfeffer.

Eventuell die Schweinshaxen-Scheiben herausnehmen, warmstellen und die Sauce einige Zeit für mehr Geschmack reduzieren. Vor dem Servieren empfiehlt es sich für einen einfacheren Essgenuss, die Knochen der Fleischscheiben zu entfernen. Ein einfacher Vorgang, das Fleisch ist so butterweich, dass es fast allein von den Knochen fällt. Und wenn man in den Knochen etwas Mark findet, kann man natürlich diese „Auster des Schlachters“ vor dem Servieren des Gerichts auslöffeln und essen.

Zum Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Jeweils eine Fleischscheibe auf einen Teller geben und Currysauce und Marmelade als Dips zum Fleisch geben. Pasta daneben geben, Sauce darüber verteilen und servieren.

Kabeljau mit zweierlei Kohlrabi



Mit Kohlrabi gefülltes Kabeljaufilet mit Kohlrabigemüse

Ich bin vor kurzem beim Lesen von Rezepten auf die Idee gekommen, weißen Fisch mit weißem Gemüse und weißer Sauce zu kombinieren. Für den Fisch wählte ich ein Kabeljaufilet, für das Gemüse hatte ich einen Kohlrabi und die Sauce bildete ich aus Butter, trockenem Weißwein und Schmand.

Für die Sauce wählte ich noch zusätzlich arabische und asiatische Gewürze. Etwas Ras el Hanout, gemahlenen Ingwer und fein gemörserten Szechuanpfeffer. Kurz vor dem Servieren kommt kleingeschnittener Schnittlauch hinzu. Die Sauce ist allerdings verbesserungsfähig. Es bietet sich an, anstelle des Weißweins Gemüsefond mit etwas mehr Würze zu verwenden, dabei aber weniger Szechuanpfeffer. Und empfehlenswert wäre noch etwas Zitronensaft für Säure.

Für die Füllung des Fischfilets habe ich das größere Stück Kohlrabi etwas vorgegart, da es beim Zubereiten des Filets längere Zeit benötigt als das Filet. Das gefüllte Filet wird nur in Butter angebraten, mit Weißwein abgelöscht und in der zugedeckten Pfanne gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- ½ Kohlrabi
- trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- ½ TL Szechuanpfefferkörner
- ½ TL Weißweinessig
- etwas Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kohlrabi schälen, dabei das Kohlrabigrün zurücklegen. Ein für die Füllung des Fischfilets passendes, größeres Stück Kohlrabi abschneiden. Den restlichen Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, Kohlrabistück je nach Dicke etwa 5–7 Minuten kochen, dabei auch die kleineren Kohlrabistücke etwa 5 Minuten mitgaren. Kohlrabistücke herausnehmen und abkühlen lassen. Fischfilet auf der Innenseite salzen und pfeffern. Kohlrabistück quer in der Mitte auf das Fischfilet legen, Filet zusammenrollen und mit zwei Stück Küchengarn zusammenbinden. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, gefülltes Fischfilet darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Kohlrabistücke darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und Schmand hinzugeben. Weißweinessig hinzugeben. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Szechuanpfeffer dazugeben. Mit Ras el Hanout,

Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten köcheln lassen. Schnittlauch kleinschneiden und vor dem Servieren dazugeben.

Kohlrabigrün kleinschneiden. Gefülltes Fischfilet auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Kohlrabigemüse mit der Sauce daneben geben. Kleingeschnittenes Kohlrabigrün über das Filet geben.

Champignonsrahmragout auf Pasta



Pasta mit Ragout und etwas Parmesan

Bei diesem Gericht habe ich die Beilage, also die Pasta, gemischt. Ich habe 2/3 Gnocchi und 1/3 Mini Conchiglie Rigate verwendet. Erstere sind Muschelnudeln mittlerer Größe, letztere kleiner Größe, die auch als Suppennudeln geeignet

sind. Vorteilhaft bei der Zubereitung ist natürlich, auf die unterschiedlichen Kochzeiten der Pasta zu achten, damit nicht das eine Produkt schon al dente ist, während das andere noch hart ist.

Zubereitet ist das Gericht schnell, während die Pasta kocht, kann man Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann die Pilze, mit Weißwein ablöschen und den Schmand hinzugeben, salzen, pfeffern und ein wenig köcheln lassen. Die kleingewiegte Petersilie kommt erst kurz vor dem Servieren in das Ragout. Das Gericht ist auch vegetarisch, was mich Carnivorer zwar etwas störte, aber schmackhaft ist es doch.

Zutaten für 1 Person:

- 500 braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 2 EL Schmand
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Gnocchi/Mini Conchiglie Rigate
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch klein schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Pasta nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Herausnehmen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und die Champignonscheiben einige Minuten darin andünsten. Zwiebel und Knoblauch wieder hinzugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand hinzugeben,

kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermengen und etwas köcheln lassen. Erst vor dem Seevieren die Petersilie untermischen. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten und das Ragout darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Erbsensuppe



Mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Ich hatte vor etwa einem Jahr eine Erbsensuppe zubereitet, für die ich ziemlich dunklen Gemüsefond verwendet hatte. Das Ergebnis war eine braune Erbsensuppe. Also nicht gerade vorzeigbar. Für eine schöne, hellgrüne Erbsensuppe ist es empfehlenswert, entweder im Sommer frische Erbsen zu kaufen. Oder man greift zu frischen, tiefgefrorenen Erbsen. In beiden Fällen bekommt man eine vorzeigbare, schön hellgrüne Erbsensuppe. Ich hatte noch getrocknete Erbsen zuhause und

habe die Suppe damit zubereitet. Sie ist schön sämig geworden und hat ein schönes Grün als Farbe behalten.

Eine Erbsensuppe ist – bis auf eine Vorbereitungszeit, besser Einweichzeit von einer Nacht bei der Verwendung von getrockneten Erbsen – recht schnell zubereitet. Nach dem Einweichen werden die Erbsen in Gemüsebrühe und dem Einweichwasser eine Stunde geköchelt, mit dem Pürierstab fein püriert und mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig gewürzt und abgeschmeckt. Et voilà, fertig ist das Abendessen. Serviert wird die Suppe in einem tiefen Suppenteller und garniert mit kleingehackten Pinienkernen und Petersilie. Dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g getrocknete Erbsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- einige Pinienkerne
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Std. | Garzeit 60 Min.

Erbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser im Kühlschrank einweichen. Am darauffolgenden Tag Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und die Erbsen mit dem Einweichwasser dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln. Danach vom Herd nehmen und die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einige Pinienkerne fein hacken und etwas Petersilie kleinwiegen. Erbsensuppe in einen Teller geben, mit den Pinienkernen, dann der Petersilie garnieren und servieren.

Rouladen mit Speckknödel



Gefüllte Rouladen mit Knödel

Meinen bisherigen Supermarkt finde ich wirklich gut, er hat ein sehr gutes Angebot, eine große Auswahl, und das Einkaufen macht dort wirklich Spaß. Nur finde ich in letzter Zeit die Auswahl an der Frischfleischtheke nicht mehr so anregend. Das Angebot ist meistens gleich – Braten, Gulasch, Steak, Schnitzel, Hackfleisch, Schweinebauch, einige marinierte Fleischstücke für den Grill, das war es eigentlich auch. Gut, ich kann dort auch Innereien bestellen, aber das mache ich nicht so oft. Also kam ich ganz einfach auf die Idee … einfach einen anderen Supermarkt auszuprobieren und zu schauen, wie das Angebot dort ist. Der andere Supermarkt hat zwar keine Frischfleischtheke, aber eine gekühlte Frischfleischabteilung mit frischem, verpacktem Fleisch. Und dort fand ich zum einen einige abgepackte Innereien, preiswerte Fleischknochen für Fonds, Bratenfleisch und preiswerte Rinderrouladen. Es lohnt sich also auf alle Fälle immer, zu schauen, was die Konkurrenz im Sortiment hat. Demnächst teste ich einen weiteren Supermarkt, um zu schauen, wie das Angebot dort ist.

Die Füllung wollte ich nicht klassisch zubereiten, sondern entschied mich für eine pürierte Füllung aus Leber, Speck, Schalotten und Knoblauch, der ich etwas klein geschnittenen Mozzarella untermischte. Also eher eine Füllung, wie man sie für eine Pastete kennt. Das Problem, das sich bei der Füllung ergab, war jedoch, dass sie nach dem Pürieren durch die Lebern viel zu flüssig war, was ich nicht erwartet hatte. Ich hätte sie in dieser Konsistenz nicht für die Rouladen verwenden können. Hackfleisch für eine bessere Bindung hatte ich nicht vorrätig und wollte ich auch nicht verwenden. Somit bietet es sich an – wie bei einer Frikadellenmasse, die für die Pfanne noch zu flüssig ist –, einfach etwas Paniermehl unterzumischen. Die Füllung wird schön kompakt und die Rouladen lassen sich gut damit befüllen. Ich verzichtete jedoch aufgrund der anfänglichen Probleme mit der Konsistenz nicht darauf, die Füllung mit 1 cl gutem Cognac zu aromatisieren.



Rouladen mit Knödel auf einem Teller angerichtet

Dazu eine exzellente Rotweinbratensauce, die sich beim Köcheln der Rouladen mit dem hinzugefügten Gemüse sogar ohne

zusätzlichen Braten- oder Gemüsefond bildet. Es ist empfehlenswert, den gleichen hochwertigen (Rot-)Wein, den man selbst zum Essen genießt, auch zum Kochen zu verwenden. Ich habe zum Kochen einen hervorragenden französischen Rotwein verwendet. Die schmackhafte Sauce spricht für sich.

Und klassisch zum Gericht Speckknödel als Beilage.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rouladen (300 g Rouladenfleisch vom Rind)

Für die Füllung:

- 150 g Hähnchenlebern
- 50 g Südtiroler Speck a.a.G
- ½ Mozzarellakugel (60 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- mittelscharfer Senf
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 3 EL Paniermehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- ½ Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml trockener Rotwein
- 150 ml Wasser
- Olivenöl

- 2 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 60 Min.

Lebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden. Beides in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Schalotte, Knoblauch, Chilischote, Rosmarin, Mozzarella, Senf und Cognac in die Rührschüssel hinzugeben. Dann zum Binden Paniermehl dazugeben, alles sehr gut mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und einige Minuten ruhen lassen. Rouladenfleisch auf ein großes Arbeitsbrett legen, nicht würzen, jede Roulade mit der Hälfte der Füllmasse füllen, zusammenrollen und 2–3 Mal mit Küchengarn zusammenschnüren.

Sellerie, Wurzel, Lauch, Zwiebel und Knoblauchzehen nicht putzen, sondern nur grob zerkleinern. Sie geben der Sauce nur Aroma und werden vor dem Servieren herausgenommen. Öl in einem großen Topf sehr stark erhitzen, es darf rauchen. Rouladen hineingeben und auf der Unterseite scharf anbraten. Gemüse dazugeben, mit Rotwein und dann Wasser ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Speckknödel frisch zubereiten oder kurz vor Ende der Garzeit aufgetaute Knödel in siedendem Wasser 5–10 Minuten erhitzen. Gemüse aus der Rouladensauce nehmen und die Sauce mit Salz würzen und abschmecken. Rouladen herausnehmen, Küchengarn entfernen und die Rouladen auf einen Teller geben. Knödel dazugeben und beides kräftig mit Sauce übergießen.

Foodblogger-Rezeptwettbewerb

Heute kann ich meinen Lesern leider kein neues Rezept mit Zubereitung und professionellen Fotos anbieten. Natürlich habe

ich gekocht. Aber für den Foodblogger-Rezeptwettbewerb „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“.



Bei diesem Wettbewerb sind Kreativität und Experimentierfreude auf höchstem Niveau gefragt. Was lag es für mich als Hamburger also näher, als eine norddeutsche Spezialität zu variieren, edlen Südtiroler Speck und Fisch zu verwenden und das Ausgangsrezept zu ergänzen?

Das Gericht ist nun gekocht, es hat sehr gut gemundet und Foodfotos sind erstellt. Ich würde es nun gern – wie fast jeden Tag üblich – hier im Foodblog veröffentlichen. Nur unterliege ich leider den Teilnahmebedingungen des Rezeptwettbewerbs, nach denen ich das Rezept nebst Foto nicht vor Ende des Wettbewerbs veröffentlichen darf. Ich kann meinen Lesern daher nur eine Überraschung für Montag, den 24.11.2014, ankündigen, wenn ich das Rezept veröffentliche. Ich kann nur soviel verraten, es wird alteingesessenen Norddeutschen und Hamburgern wohl vertraut sein, aber vielleicht durch die Variation mit unbekannten Zutaten verwundern.

Gebratener Pansen



Lecker Pansen!

Pansen esse ich von allen Innereien fast am liebsten. Und dieses Rezept ist meine bevorzugte Zubereitungsart von Pansen. Vor etwa zwei Jahren habe ich dieses Gericht das erste Mal zubereitet und es hat mir sofort sehr gut geschmeckt. Bis auf das vorherige Garen in Brühe ist die Zubereitung nicht sehr langwierig. In etwa 15–20 Minuten sind Zwiebeln und Pansen gebraten. Dazu bereitet man mit Weißweinessig und Weißwein zusammen mit den Röststoffen eine leckere Sauce zu. Und dazu gibt es einfach ein wenig Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g gereinigter Pansen
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Weißweinessig
- trockener Weißwein
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butter

- Olivenöl
- Parmesan
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 20 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Pansen darin zugedeckt 3 Stunden bei geringer Temperatur garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pansen in dünne, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen. Petersilie kleinwiegen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin einige Minuten andünsten. Zwiebelstreifen herausnehmen und auf einen Teller geben. Etwas Butter zu dem Öl dazugeben und Pansenstreifen bei hoher Temperatur etwa 10–12 Minuten unter häufigem Rühren kross anbraten. Vorsicht, das spritzt sehr gern, eine Küchenschürze ist also angebracht. Danach Zwiebeln wieder hinzugeben und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit Weißweinessig ablöschen und einen großen Schuss Weißwein dazugeben Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut vermengen und noch etwas köcheln lassen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen.

Reis auf einen Teller geben. Pansen-Zwiebel-Gemisch dazugeben. Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darübergeben.

„Jede Nudel muss an der

richtigen Stelle liegen“

Ein Bekannter, gebürtiger Schweizer und als Journalist in Thailand tätig, ist Herausgeber eines Onlinemagazins für Fotografie. Er fragte mich, ob ich ihm einen Artikel über Fotografie und Essen zur Veröffentlichung in seinem Onlinemagazin zur Verfügung stellen könne. Ich bot ihm einen Artikel über „Foodfotografie“ für Blogger und Hobbyfotografen an. Ich pokerte damit recht hoch, dass ich als Hobbyfotograf einen Artikel zu diesem Thema schreiben könne. Da sein Onlinemagazin aber nur für „Geeks“ ist, die eher technisch interessiert sind, erübrigte sich dann der Artikel. Da ich mir aber schon weitergehende Gedanken zu diesem Thema gemacht hatte, möchte ich dies in diesem Beitrag veröffentlichen. Er behandelt das Thema „Foodfotografie“ für Foodblogger und Hobbyfotografen. Ich habe den Beitrag der Übersichtlichkeit halber in zwei Bereiche geteilt.

Technisches:
Foodfotos kann man auch mit einfachen Digitalkameras fotografieren. Es empfiehlt sich jedoch die Investition in eine – auch preiswerte – digitale Spiegelreflexkamera (DSLR). Vorteile sind zum einen, dass man damit neben dem üblichen Autofocus auch manuell auf das jeweilige Objekt scharf stellen kann. Und neben den üblichen Belichtungsautomatiken auch selektiv Belichtungszeit und/oder Verschlussblende manuell wählen kann. Zum anderen kann man Fotos nicht nur im JPG-Format speichern. Sondern auch im RAW-Format – dem Rohdatenformat des jeweiligen Kameraherstellers. Das RAW-Format bietet die Möglichkeit, einen manuell oder automatisch durchgeführten Weißabgleich im Dateiformat mitzuspeichern. Somit sind die Farbe „Weiß“ und die darauf aufbauenden Farben – die „Farbigkeit“ – nicht schon im vornherein festgelegt wie im JPG-Format, sondern werden erst beim Import der Dateien in eine Bildbearbeitungssoftware durch ein RAW-Plugin oder -Tool manuell festgelegt. Dies führt zu dem jeweiligen Foto und den

entsprechenden Lichtverhältnissen angepassteren, brillanteren Farben.

Tagsüber – bei guten Lichtverhältnissen – kann man Foodfotos aus der Hand aufnehmen. Meistens hat man dabei kurze Belichtungszeiten, verbunden jedoch mit einer oft offenen Blende, was zu geringer Tiefenschärfe führt. Erschwert wird dies noch, wenn der Himmel stark bewölkt und wenig Sonnenlicht vorhanden ist. Vermeiden sollte man aber Aufnahmen mit dem Blitzgerät. Blitzlicht ist ein frontales Licht, das sehr stark auf das fotografierte Objekt fokusiert ist und Lichtreflexe und Farbverschiebungen hervorrufen kann. Außerdem führt es zu keinem weichen, milden Licht, sondern bewirkt starke Schlagschatten. Besser ist es hierbei, für bessere Lichtverhältnisse zu sorgen und auf den Blitz zu verzichten.

Ich bin eine Nachteule und koche und fotografiere abends und nachts bei schlechten Lichtverhältnissen oder Kunstlicht. Hier empfiehlt sich die Investition in ein preiswertes Minifotostudio für den Küchentisch, das sich schnell aufbauen und nach dem Fotografieren leicht wieder abbauen lässt. Hat man eine freie Arbeitsfläche auf einem Kühlschrank oder einer Geschirrspülmaschine, kann man es auch dauerhaft positionieren. Meistens enthält das Fotostudio auch Zusatzleuchten, die neben einer Deckenleuchte von oben auch von links und rechts das Motiv ausleuchten und Schatten wegnehmen. Das Minifotostudio hat oben, links und rechts jeweils weiße Stoffbahnen, die das durchscheinende Licht weich machen und streuen und nicht fokusiert wie ein Blitzlicht auf das Motiv lenken. Die einzuhängende Stoffbahn für sowohl Hintergrund als auch Boden vermeidet eine kräftige waagrechte Kante im Foto, wie man sie vom Übergang von Fußboden zu Wand kennt, und bildet einen fließenden Übergang. Und mit unterschiedlich farbigen, austauschbaren Stoffbahnen hat man eine Vielzahl von Möglichkeiten für den farbigen Hintergrund der Fotos. Ein Minifotostudio bietet sich natürlich nicht nur für Aufnahmen bei ungünstigen Lichtverhältnissen an, sondern

auch bei Tag, denn in ihm lassen sich Gerichte sehr schön arrangieren und in Szene setzen.

Für Foodfotos empfiehlt es sich, ein Stativ zu verwenden. Es sollte stabil genug für eine DSLR sein und einen guten Schwerpunkt haben. Gerade bei kleineren Tischstativen kann es sonst im ungünstigsten Fall sein, dass unerwarteterweise die Kamera mit dem Stativ vornüber in das Essen kippt. Ein Stativ sollte auf alle Fälle einen Schnellverschluss haben. Diese ist die Platte mit kurzer Schraube, auf die die Kamera auf- und wieder abgeschraubt wird, jedoch bei einem Schnellverschluss zusammen mit der Kamera mit einem Hebel schnell vom Stativ abgelöst und wieder befestigt werden kann. Der Schnellverschluss verbleibt am Kameraboden und macht das aufwändige Auf- und wieder Abschrauben der Kamera unnötig. Ob man für das Fotografieren ein normales Stativ, das auf dem Fußboden steht und eine ausreichende Höhe haben muss, um Gerichte auf dem Küchentisch zu fotografieren, oder ein Tischstativ verwendet, ist Geschmacksache.

Manchmal möchte man Frontalaufnahmen auf dem Küchentisch aus sehr geringer Höhe machen, eventuell auf gleicher Höhe wie der Teller oder das Gericht an sich. Hierzu benötigt man ein sehr kurzes Tischstativ, das stabile Standbeine hat und einen guten Schwerpunkt. Meistens gibt es hierfür nur recht teuere, professionelle Lösungen. Aber es gibt einen Trick dazu. Man gehe in den Supermarkt und kaufe 2–3 Packungen getrocknete Erbsen. Zuhause legt man ein frisches Küchenhandtuch, das man nicht mehr benötigt, auf den Küchentisch und füllt eine große Menge Erbsen darauf. Die Enden des Küchentuchs hochziehen, eine große, pralle Kugel formen und die Zipfel mit Küchengarn sehr gut verschnüren. Schon hat man ein Notfall-Behelfs-Stativ, das auch für schwere DSLR geeignet ist. Und dies hat auch noch zwei Höhen zum Fotografieren, eine sehr geringe Höhe, wenn man die Kugel sehr platt drückt, und eine etwas größere Höhe, wenn man diese dann hochkant hinstellt.

Mit einem Stativ sind lange Belichtungszeiten von bis zu

mehreren Sekunden möglich. Und somit kleine Blenden, was zu großer Tiefenschärfe führt. Ein Foto ist dann vom vorderen Bildrand bis zum hinteren Teil durchgängig scharf. Man kann natürlich auch eine große Blende wählen, um eine bewusste Unschärfe im Foto zu bewirken und ein bestimmtes Detail hervorzuheben. Für Foodfotografie lohnt sich auch die (zusätzliche) Anschaffung eines Nahobjektivs, denn die Standardbrennweiten von Normalobjektiven erlauben es nicht immer, sehr nah an ein in Szene gesetztes Gericht heranzugehen. Alternativ bieten sich Nahlinsen für Normalobjektive für Nahaufnahmen an.

In Szene setzen:
Jede Nudel muss tatsächlich an der richtigen Stelle liegen. Oder man muss sie dorthin legen. Die gängigsten Fehler sollte man vermeiden, wie den Teller mit dem Gericht zu überhäufen oder ein Bratengericht im Teller in Sauce zu ertränken. Lieber selektiv anrichten. Nur eine Roulade, ein Knödel – oder zwei Esslöffel Pasta – und höchstens ein Esslöffel Sauce. Die Zutaten maßvoll mit der Sauce übergießen oder diese an geeigneter Stelle auf dem Teller drapieren. Manchmal ist es vorteilhaft, für ein Foodfoto ein Gericht nicht auf dem üblichen Teller anzurichten und zu fotografieren, sondern beispielsweise für ein Pfannengericht in der schmiedeeisernen Pfanne direkt vom Herd oder für ein Gratin direkt noch heiß in der Auflaufform aus dem Backofen.

Am besten ist es generell, ein Gericht mit kleinen Zugaben zu arrangieren. Eine ganze Chilischote. Einige ganze Gewürze wie Pfefferkörner oder Pimentkörner. Ein Sternanis. Oder frische Kräuter wie die obersten Blätter bzw. der Trieb eines Petersilien- oder Basilikumzweiges, ein frisches Lorbeerblatt oder ein ganzer Rosmarinzweig. Ein mit mir bekannter, gelernter Koch sagte einmal: „Jeder Ochs’ sieht gern ’was Grünes!“ Diese Zugaben verschönern fast jedes Foodfoto, wenn sie passend zum Motiv und dem Gericht gewählt und ebenso passend platziert werden.

Hat man das Glück und nennt eine schöne, neue und attraktive (Neubau-)Küche sein eigen, kann man auch damit variieren. Denn man kann die Umgebung und das Ambiente von Speisen und Gerichten unterschiedlich einrichten. Unterschiedliche Untergründe wie Holz, Schiefer oder eine ansprechende Arbeitsflächenstruktur. Variation mit Textilien wie Tischdecke, Platzdecken oder geschmackvoll arrangierten Servietten – nebst schönen Serviettenringen. Ansprechende Küchengeräte oder -gegenstände, die man auf einem Foto mit abbilden kann. Oder auch geschmackvolle Zutaten eines Gerichts wie Gemüseprodukte oder auch Fleisch, die man ganz oder im Detail platzieren kann.

Ich kenne Hobbyfotografen, die zweimal ein Gericht zubereiten. Einmal zum Fotografieren und das zweite Mal danach zum Essen. Professionelle Foodfotografen tun dies sicherlich genauso, wenn sie denn überhaupt nach getaner Arbeit noch etwas von den zubereiteten Gerichten essen. Denn ersteres ist ja nur ihr Beruf.

Und hier schließe ich den Kreis vom Technischen zum Inszenieren, denn es bietet sich immer an, Speisen und Gerichte auf unterschiedlichste Weise und aus unterschiedlichsten Perspektive immer mehrmals aufzunehmen. Einmal ein Aufsichtsfoto aus größerer Entfernung. Eventuell arrangiert in einer geschmackvollen Umgebung und mit anderen Gegenständen oder Produkten. Dann Detailfotos von nur einem Stück Braten mit gerade einmal zwei Nudeln und einem Quentchen Sauce. Ein halber Teller mit einer schönen Tischdecke. Ein Viertel des tiefen Suppentellers mit dem leckeren Eintopf. Eine direkte Frontalaufnahme vom unscharfen Tellerrand übergehend zum Gericht, das sich nach hinten abfallend ebenfalls in Unschärfe verliert. Oder eine andere Variante eines Gerichts mit einem speziellen Ausschnitt und einer ungewohnten Perspektive.

Frittierter Pansen mit Reis auf Butter-Schnittlauch-Sauce



Pansen mit Reis

Ich habe bei meinem Schlachter wieder gereinigten, gefrorenen Pansen gekauft. Als Innereie ist das sehr preiswert. Pansen habe ich schon in unterschiedlicher Weise zubereitet, diesmal habe ich ihn frittiert. Er wird dadurch schön kross und knusprig. Und mit der darübergestreuten Gewürzmischung sehr schmackhaft. Als kleine Beilage – da er allein serviert etwas zu wenig ist – gibt es Reis mit einer einfachen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g gereinigter Pansen
- 1,5 l Gemüsebrühe

Für die Gewürzmischung:

- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Pimentkörner
- ½ TL Pul biber
- ½ Sternanis
- 2 Msp. Muskat

- Butter
- etwas Schnittlauch

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Pansen in einem Topf mit kochender Gemüsebrühe 3 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Durch ein Küchensieb geben und abkühlen lassen. In etwa 2×5 cm große Streifen schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben, fein mörsern und beiseite stellen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen und Pansenstreifen etwa 12–15 Minuten darin kross frittieren. Ein Küchenpapier in ein Küchensieb legen und die Pansenstreifen darin abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Gewürzmischung vermischen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Reis neben den frittierten Pansen geben, von der Butter-Schnittlauch-Sauce über den Reis geben und servieren.

Gebratene Brustrippe auf Gemelli



Brustrippenfleisch in Scheiben mit Pasta

Ich wollte die Brustrippe erst in einer Fleischbrühe mit Gemüse garen und als Suppe oder Eintopf essen. Dann recherchierte ich nach „Brustrippe“ und stieß auch auf Rezepte, in der sie wie ein Braten in dunkler Sauce zubereitet wird. Eigentlich verständlich, denn die Brustrippe ist ja Schmorfleisch, da ist es einerlei, ob in Brühe gegart oder in Fond geschmort. Am meisten sprach mich eine Zubereitung in einer Rahmsauce an. Also ließ ich mir ein entsprechendes Rezept einfallen und verwendete für die Zubereitung frisch zubereiteten Fleischfond und einen ganzen Becher Crème fraîche, um eine zwar dunkle, aber doch aufgehellte und gebundene Sauce zu erhalten. Die Brustrippe ist auf diese Weise zubereitet sehr schmackhaft. Und noch dazu eine sehr preiswerte Alternative zu dem üblichen Bratenfleisch, das bei einem Kalbsbraten durchaus das 2–3-Fache kosten kann. Vor dem Servieren löst man am besten die Rippenknochen vom Fleisch.

Dazu gibt es saucensüffige Gemelli. Und natürlich ist dies Gericht so richtig passend zum Namen meines Foodblogs und ganz meinem Geschmack entsprechend.

Zutaten für 2 Personen:

- 850 g Brustrippe vom Schwein
- 2 Wurzeln
- ½ roter Paprika
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 l Fleischfond
- 200 ml Crème fraîche
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- ¼ Sternanis
- Salz
- 2 TL Schweineschmalz

- 250 g Gemelli

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

Wurzeln, Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Wurzeln in etwa 5 cm lange dickere Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Brustrippe auf der Fleischseite kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Topf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce fast komplett einreduzieren. Fond hinzugeben. Brustrippe wieder hineingeben. Sternanis, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweige hinzugeben. Crème fraîche hinzugeben und verrühren. Schließlich noch

Pfefferkörner hinzugeben. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Gemelli nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Ist die Sauce noch nicht richtig schmackhaft, die Brustrippe herausnehmen, Knochen ablösen und warmstellen. Dann die Sauce gut 15–30 Minuten auf 2/3 der Ausgangsmenge reduzieren. Nochmals abschmecken. Chilischote und Rosmarinzweige entfernen, wenn möglich auch den Sternanis.

Brustrippenfleisch in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Pasta daneben geben, kräftig von der Sauce mit dem Gemüse darüber verteilen und servieren.

Porchetta – gerollter Schweinebauch



Schweinebauch mit Gewürzen

Das Rezept habe ich von Peter übernommen. Zubereitet habe ich den Schweinebauch fast ähnlich, nur habe ich nur 1 kg verwendet.

Änderungen habe ich vorgenommen, dass ich den Schweinebauch zum Ablösen der Schwarte mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett gelegt und dann die Schwarte mit einem großen, wirklich sehr scharfen Messer nach und nach abgelöst habe, was sehr einfach geht und tatsächlich Spaß bereitet.

Peter bereitete den Schweinebauch in einem geschlossenen Grill zu, ich habe ihn in Ermangelung eines solchen einfach im Backofen zubereitet. Er wird dort sehr kross und lecker. Ich wollte zur Porchetta erst Pasta mit einer kleinen, feinen Bratensauce zubereiten, habe dann aber eine Hälfte noch in heißem Zustand mit 1–2 Schrippen als kleines Abendessen gegessen. Und die zweite Hälfte – wie Peter es beschreibt – in kaltem Zustand, in feine Scheiben geschnitten, als Brotauflage für ein halbes Baguette. Dazu gab es etwas mittelscharfen Senf.

Und die Krustenchips aus der Schwarte habe ich – da mir Krabbenchips vom Asia-Imbiss bekannt sind, die meines Wissens nur in siedendem Öl im Wok frittiert werden – der Einfachheit halber in der Friteuse zubereitet. Man kann sie direkt kleingeschnitten im siedenden Fett frittieren. Oder man macht sich die Mühe, sie vorher noch in kochendem Wasser zu garen. Sie quellen dadurch etwas auf und gewinnen an Volumen. Vor dem Frittieren sollte man sie aber gut auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Geschmacklich geben sich die beiden Varianten aber fast nichts. Nur sollte man auf alle Fälle gute Zähne haben.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 kg Schweinebauch ohne Knochen
- 2 EL Fenchelsamen
- ½ EL Pimentkörner

- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Meersalz aus der Mühle
- 1 EL Rosmarin (etwa 1 großer Zweig Rosmarin)
- 3 Knoblauchzehen

- Küchengarn

- 2 Schrippen
- ½ Baguette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Fertig gegart aus dem Backofen

Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Fenchelsamen und Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und sehr klein wiegen. Fenchel, Piment, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rosmarin und Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Schweinebauch mit der Fleischseite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem großen, sehr scharfen Messer von der schmalen Seite her waagrecht die Schwarte abtrennen.

Schwarte beiseite legen. Dann den Schweinebauch waagrecht von der langen Seite her in halber Höhe durchschneiden. Am Ende den restlichen Zentimeter nicht durchschneiden, sondern eine Hälfte des Schweinebauch aufschlagen und die Verbindungsstelle kräftig flach drücken oder klopfen. Gewürzmischung darauf verteilen und kräftig einreiben. Schweinebauch von der langen Seite her kräftig zusammenrollen. Mit etwa 1 m Küchengarn an einem Ende einmal umschnüren und verknoten. Dann diagonal zur Schweinebauchrolle das Küchengarn darumschnüren und es auch am anderen Ende einmal verknoten.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Schweinebauchrolle auf einem Rost auf mittlerer Ebene hineinschieben und ein Auffangblech für das abtropfende Fett darunterschieben. Das Schweinefett kann man nach dem Braten in eine kleine Schale geben, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und für andere Zubereitungen verwenden. Die Schweinebauchrolle etwa 1 Stunde im Ofen braten, dabei einmal wenden. Sie soll zum Schluss eine Kerntemperatur von etwa 75–80 ºC haben. Herausnehmen, das Küchengarn entfernen, aufschneiden und heiß servieren. Oder einen Teil davon abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag kalt essen.



Krustenchips

Währenddessen Schweineschwarte in Stücke von etwa 3×4 cm schneiden. Alternativ Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen und die Schwartenstücke darin gut 10 Minuten frittieren. Oder sie in kochendem, leicht gesalzenen Wasser zuerst kochen, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und dann frittieren. Die Krustenchips bekommen auf alle Fälle noch etwas Salz und Pfeffer.

Gefüllte Tomaten



Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte. Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge Sugo verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

Fleischfond



Die kochenden Zutaten im zugedeckten Bräter

Ich könnte auch Schweinefond sagen. Ich hatte einen neuen Supermarkt entdeckt und dort sehr preisgünstig etwa 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein bekommen. Dazu hatte ich noch etwa 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch. Dazu zwei Bund Suppengrün. Und ein Kopf Brokkoli, dessen Röschen schon leicht gelb wurden und der unbedingt verwertet werden musste. Fleischknochen habe ich in Öl angebraten, dann das etwas geputzte und nur grob zerkleinerte Gemüse dazu. Der Bräter ist damit aber so voll, dass man das Gemüse nicht mehr wirklich

anbraten kann. Abgelöscht habe ich mit einer Flasche trockenem Weißwein, den ich in 4–5 Portionen dazugegeben und jeweils fast vollständig reduziert habe. Das Reduzieren des kompletten Weißwein braucht auch schon seine Zeit, man kann dafür etwa 30–60 Minuten veranschlagen. Dann kommen 6 frische Lorbeerblätter und ein Zweig Rosmarin dazu. Schließlich noch Wacholderbeeren, Piment-, Pfeffer- und Senfkörner. Aufgefüllt wird mit 3,5 l Wasser. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 6 Stunden köcheln lassen.

Nach dem Garen entferne ich erst grob Fleischknochen und Gemüse und gebe den Fond dann durch ein mit einem frischen Küchentuch ausgelegten Küchensieb in einen großen Topf. Fond abkühlen lassen und dann klären. Dazu 2–3 Eiweiß in den kalten Fond geben, diesen ganz langsam erhitzen und dabei ab und zu umrühren. Wenn der Fond kocht, Topf vom Herd nehmen und den Fond nochmals durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Küchensieb geben. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Geschmacklich ist dieser Fleischfond der bisher beste, den ich zubereitet habe. Fotos habe ich leider keine, ich habe eines von einem früher zubereiten Fond verwendet.

Zutaten für 2,5 l Fleischfond:

- 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein
- 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch
- 2 Bund Suppengrün (Sellerie, Wurzeln, Lauch)
- 1 Brokkolikopf
- 750 ml trockener Weißwein
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gelbe Senfkörner
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Stdn.