

Spaghetti Bolognese



Na, das sieht doch lecker aus, nicht wahr?

Eine originale Spaghetti Bolognese zuzubereiten habe ich schnell aufgegeben, nachdem ich nach einem originalen Rezept gesucht hatte. Es fehlten stückige Tomaten aus der Dose, Rotwein und natürlich unabdingbar der Parmesan zum Bestreuen. Also nahm ich die Zutaten, die ich vorrätig hatte, und bereitete eine zwar nicht originale, aber doch sehr schmackhafte Spaghetti Bolognese zu, die immer noch ihrem Namen gerecht wird.

Ich habe die Sauce absichtlich eine gute Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, und es wurde eine wirklich runde, schlotzige Sauce. Und da ich das Gericht erst am nächsten Tag aß, die Sauce somit noch über Nacht durchziehen konnte, schmeckte sie noch besser.

Eine Änderung musste ich allerdings noch vornehmen. Ich hatte sehr großen Hunger. Aber nur noch 150 g Spaghetti zuhause. Das reichte jedoch nicht. Also habe ich die Spaghetti mit 75 g

Maccheroni angereichert. Das ergibt eine gute Portion. Und man muss nur zu Pasta mit der gleichen Kochdauer greifen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml Wasser
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Senf
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Jeweils $\frac{1}{4}$ TL getrockneter Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum und Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- 225 g Spaghetti

- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika ebenfalls ganz klein schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten, Knoblauch und Paprika darin kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Mit Fond und Wasser ablöschen. Rotweinessig und Senf hinzugeben. Alles gut verrühren. Dann die Lorbeerblätter und getrockneten Kräuter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zgedeckt bei geringer Temperatur eine gute Stunde köcheln lassen. Nach dem Garen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Pasta in einen Nudelteller geben, die Spaghetti Bolognese darüber geben und mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

Lebertopf auf Reis



Lebern mit Gemüse in Sauce

Ein Innereingericht, bei dem ich einige Gemüseprodukte verwertet habe, wie Paprika und Kohlrabi. Schärfe bekommt das Gericht durch das Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver. Zu scharf wird es dadurch nicht, bekommt aber dennoch eine gute, angenehme Schärfe. Aber der eigentliche Geschmack des Gerichts kommt vom getrockneten Oregano. Die Sauce wird dann mit etwas Mehl gebunden, wodurch der Lebertopf noch runder und schmackhafter wird. Wichtig ist nur, die Leberstücke nicht zu lange zu garen, denn ein paar Minuten zu lang gegart und sie werden staubtrocken.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenlebern
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüfefond
- 2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
- 1 Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, Paprika in grobe Stücke und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Kohlrabi und Schalotten auch in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Leberstücke in etwas Mehl wenden. Butter in einem Topf erhitzen und die Leberstücke darin höchstens eine Minute anbraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden am Schluss in dem Lebertopf nur noch kurz erhitzt. Herausnehmen und auf einen Teller geben. In der gleichen Butter Schalotten, Lauchzwiebel und Knoblauch anbraten. Paprika und Kohlrabi hinzugeben. Unter Rühren einige Minuten kräftig anbraten. Mit Fond ablöschen. Oregano, Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver und Lorbeerblätter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Danach ohne Deckel 20 Minuten auf etwa die Hälfte der Sauce reduzieren. Die Sauce mit einem halben Esslöffel Mehl binden und abschmecken. Leberstücke hineingeben und in der Sauce nur noch einige Minuten erhitzen.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Reis in einen tiefen Teller geben, von dem Lebertopf mit Sauce darüber verteilen, mit etwas Wurzelgrün garnieren und servieren.

Bulgur-Küchlein



Küchlein

Nun ist mir tatsächlich ein Missgeschick passiert, dass ein ganzes Gericht nicht essbar war. Ich hatte einen Gulaschtopf zubereitet, mit einigen etwas ungewöhnlichen Zutaten. Neben Schweinegulasch, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomatenmark habe ich auch Kohlrabi und Ingwer verwendet. Es sollte ein bunt

gemischter Topf werden, den ich versuchsweise zusammengestellt habe. Nur schmeckte die Sauce des Gulasch nach dem Garen bitter und somit zum ... Ich hatte am gleichen Tag von den Champignons, die auch ins Gulasch kamen, auch einige für eine Cremesuppe verwendet. Aber obwohl die Champignons ein wenig muffig rochen, können sie die Ursache für dieses Missgeschick nicht sein, denn sonst hätte die Suppe nicht geschmeckt. Ich vermute nun, dass es der Ingwer war, der den bitteren Geschmack brachte, denn ich habe ihn zusammen mit Lauchzwiebeln, Knoblauch, dem Fleisch und auch Tomatenmark sehr stark angebraten, so dass es schon wirklich sehr dunkle Röstspuren auf dem Topfboden gab. Das gleiche Malheur hatte ich schon einmal bei einem Gericht, für das ich frischen Ingwer auf einer feinen Küchenreibe gerieben und ins Gericht gegeben hatte. Anscheinend kann die Verwendung von Ingwer in der verwendeten Weise manchmal problematisch sein, und im Falle des missglückten Gulasch habe ich ihn vermutlich zu stark angebraten. Leider wurde das schöne Gericht so ein Fall für den Abfalleimer ...

Da ich aber dennoch etwas essen musste, prüfte ich, was ich noch im Kühlschrank hatte und führte einige Zutaten der Resteverwertung zu. Eine halbe Tasse gekochter Bulgur, 2–3 Eiweiße als Rest von den beiden Cremesuppen, zum Binden etwas Paniermehl und Salz und Pfeffer zum Würzen. Nichts besonderes, aber schnell zubereitet, und dazu auch noch vegetarisch. Und eine Variante, wenn man Bulgur zubereiten möchte oder ihn gekocht noch übrig hat.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur
- 300 ml Gemüsefond
- 2–3 Eiweiße
- 2–3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Garzeit 30 Min.

Fond in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10–15 Minuten ziehen lassen. Bulgur durch ein Sieb geben und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und Eiweiße und Paniermehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Portionen der Bulgurmischung hineingeben und mit einem Pfannenwender zu kleinen Küchlein flach drücken. Bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten auf einer Seite braten, bis die Küchlein schön kross und braun sind. Dann wenden und nochmals etwa 5 Minuten auf der anderen Seite braten. Auf einen Teller geben und servieren.

Gebundene Champignoncremesuppe



Gebundene Suppe

Nachdem gestern die Spargelcremesuppe so gut schmeckte und ich heute noch dringend braune Champignons, die schon ein wenig muffig rochen, verbrauchen musste, entschied ich mich, die Suppe in ähnlicher Weise, aber eben mit einer anderen Hauptzutat zuzubereiten. Wie auch bei der Spargelcremesuppe kann man die Champignoncremesuppe auch mit Sahne zubereiten, ich verwendete jedoch auch wieder zwei Eigelbe. Leider erhält man nicht wie bei der Spargelcremesuppe eine solch schöne gelbe Farbe, aber das liegt verständlicherweise an der Natur der ... braunen Champignons.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g braune Champignons
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Eigelbe
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwei Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Champignonscheiben darin kräftig

anbraten. Herausheben und auf einem Teller beiseite legen. Restliche ganze Champignons in der Butter anbraten. Fond hinzugeben und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab die Champignons im Topf pürieren. Topf vom Herd nehmen, die Suppe soll nicht mehr kochen, die beiden Eigelbe hinzugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Dann eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignonscheiben in die Suppe geben und darin erhitzen. Alles in einen tiefen Suppenteller geben und servieren.

Gebundene Spargelcremesuppe



Spargelsuppe

Für einen anderen Foodblogger, der hier gerne mal mitliest: Die gebundene Spargelcremesuppe. Wer gerne einen kräftigen Geschmack möchte, kocht auch noch die Spargelschalen und die holzigen Enden mit aus, und dies gern 30–60 Minuten. Ansonsten

kocht man nur die Spargelstücke, nimmt sie heraus, reduziert das Kochwasser für eine Portion Suppe, würzt mit Salz und möglichst weißem Pfeffer, eine Prise frischer Muskat passt auch hinein und gibt die Spargel wieder hinzu. Gebunden wird alternativ mit Sahne oder Eigelb, bei letzterem darf die Suppe aber nicht mehr kochen, die Eigelbe sollen sie nur legieren. In einem tiefen Suppenteller servieren und mit Kräutern der Wahl wie Petersilie, Schnittlauch oder Wurzelgrün garnieren.

Zutaten für 1 Person:

- 200–250 g Spargel
- 2 Eigelbe
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15–60 Min.

Gefüllter Schweinerückenbraten in schwarzer Knoblauch-Bohnen- Sauce mit Champignon-Bulgur



Gefüllter Braten mit Reis

Diesmal gibt es einen gefüllten Schweinerückenbraten asiatisch angehaucht. Du kennst schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce? Du hast sie sicherlich schon einmal beim Asia-Imbiss in einem Gericht gegessen. Aber Du kannst darin auch einen Braten garen. Du isst hoffentlich gerne Knoblauch? Denn sowohl in der Sauce wie auch in der Füllung des Bratens ist eine Menge davon. Bulgur ist Dir sicherlich aus der türkischen oder orientalischen Küche bekannt. Er eignet sich mit dieser schmackhaften Sauce gut als Beilage. Du wirst überrascht sein, welche äußerst wohlschmeckende Sauce sich beim Garen bildet. Und über dieses Gericht mit Einflüssen aus drei Kulturkreisen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweinerückenbraten, etwa 250 g
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 große Champignons
- 1 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- 300 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur

- Sesamsaat
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Schwarte des Schweinerückenbratens mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Braten längs bis fast zur Schwarte tief einschneiden. Lauchzwiebeln putzen und längs halbieren. In Stücke entsprechend der Länge des Bratens schneiden. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Champignon in Scheiben schneiden. Die restlichen kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die kleingeschnittenen Champignons darin anbraten. Beiseite stellen.

Schweinerückenbraten mit den Lauchzwiebelstücken und Knoblauch- und Champignonscheiben füllen und mit Küchengarn 2–3 Mal quer zusammenbinden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Mit Wasser ablöschen und schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen 1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, zum Kochen bringen, Herdplatte ausschalten und 10–15 Minuten nur noch ziehen lassen. Durch ein Sieb und in eine Schüssel geben und mit den Champignonsstückchen vermischen. Etwas Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett erhitzen und leicht rösten.

Schweinerückenbraten herausnehmen, Küchengarn entfernen und auf einen Teller geben. Eventuell den Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Champignon-Bulgur daneben geben und ein wenig von der Schwarzen-Bohnen-Sauce darüber verteilen. Sesamsaat über den Braten geben und alles servieren.

Nürnberger Rostbratwürste mit Lauchzwiebel-Reis



Wurst und Reis

Heute gibt es nichts weltbewegendes. Vom gestrigen [Lauchzwiebel-Reis](#) war noch übrig, er sieht zwar nicht mehr ganz frisch aus, aber schmeckt noch. Die Packung Nürnberger Rostbratwürste lag auch schon eine Weile im Tiefkühlschrank, daraus konnte man auch einige zur Zubereitung verwenden. Der Reis wird einfach mit etwas Wasser wieder erhitzt, die Bratwürste sind ja vorgebrüht und bekommen in der Pfanne im siedenden Öl auf jeder Seite 1 Minute, um kross und braun und einfach nur erhitzt zu werden. Auf einen Teller geben und servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 7 Nürnberger Rostbratwürste
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basmatireis
- 1 $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebeln

- 1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Rinderherzsteak mit Lauchzwiebel-Reis



Rare gegart mit Gemüsereis

Diesmal ein Innereengericht mit Rinderherz. Du magst keine Innereien? Du wirst Dich wundern, wie lecker so etwas schmeckt. Meistens hat man eine Abneigung gegen Innereien, weil man noch nie ein wirklich gut zubereitetes Innereengericht gegessen hat. Bei diesem Gericht kannst Du nichts falsch machen. Das Herz besteht aus Muskelfleisch wie

ein Steak auch, nur ist es ein sehr viel kräftigerer Muskel. Gebraten wie ein Steak bleibt es bei kurzer Garzeit innen rare und zart und ist ebenso schmackhaft wie ein auf gleiche Weise zubereitetes Entrécôte. Du wirst es lieben! Und Dich für andere Innereingerichte interessieren. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderherz, etwa 150 g
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 3 Tassen Wasser in einen Topf geben, Basmatireis hinzugeben, salzen und alles zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Reis nur noch 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zum Reis geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und das Rinderherzsteak auf jeder Seite – je nach Dicke der Rinderherzscheibe – etwa 2 Minuten anbraten, damit es innen rare, also noch blutig ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben, einige Minuten entspannen lassen und salzen und pfeffern. Lauchzwiebel-Reis dazugeben und servieren.

Aus der Pfanne



„Was Ihr wollt!“

Du willst es? Du kriegst es! Fleisch mit Pasta. Du hast kein Geld? Macht nichts! Frische Pasta bekommst Du beim Discounter für wenig Geld. Holzfällersteak ist das Entrécôte des armen Mannes. Das gibt's auch für wenig Geld bei Deinem Schlachter. Frag ihn danach! Du kannst nicht kochen? Brauchst Du nicht können! Stell eine Pfanne auf den Herd und stell die Herdplatte an. Gib Öl und die Zutaten hinein. Der Herd macht alles von allein. Pasta bekommt 10 Minuten, das Steak auf jeder Seite 2 $\frac{1}{2}$ Minuten. Nur das Rühren bei der Pasta nicht vergessen! Auf Salz und Pfeffer wird diesmal verzichtet. Das Steak bekommt einige Spritzer dunkle Sojasauce. Kennst Du vom China-Imbiss! Das bekommt auch der Pasta, wenn etwas rüberschwappt. Und nicht vergessen, Holzfällersteak ist Schweinefleisch. Also, gut durchbraten!

Zutaten für 1 Person:

1 Holzfällersteak, ca. 400 g

250 g frische Eierspätzle
etwas dunkle Sojasauce
Öl

FrISChe Tortellini mit Tomatensugo



Pasta mit Sugo

Diesmal ein reines Tomatensugo, keine Sauce Bolognaise. Zur besseren Würze des Sugo kommen gegrillte Tomatenscheiben hinein, die gern auch einige dunkle Stellen vom Grillen aufweisen dürfen. Soll ja mehr Geschmack geben. Hinzugefügt zum Sugo werden noch Champignons und Kapern. Lauchzwiebeln und Knoblauch versteht sich von selbst.

Das Sugo wurde dennoch nicht ganz so, wie ich es mir vorgestellt hatte, sämig, dickflüssig, gebunden. Es blieb doch

recht flüssig. Auch die mitgegarten Tomatenscheiben lösten sich nicht wie erwartet auf und machten es sämig. Pürieren wollte ich es mit den vielen Zutaten nicht, somit bleibt es ein flüssiges Tomatensugo mit einigen zusätzlichen groben Zutaten.

Zutaten für 1 Person:

Für das Sugo:

- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond, etwa 400 ml
- 1 $\frac{1}{2}$ TL eingelegte Kapern
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 400 g frische Tortellini
- 500 ml Gemüsebrühe

- geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.
15 Min.

Tomaten in Scheiben schneiden und jeweils den Strunk entfernen. Backofen Grill auf 240 °C erhitzen. Tomatenscheiben auf ein Backblech legen und direkt unter dem Grill in den Backofen schieben. Etwa 10 Minuten grillen, bis sich erste dunkle Stellen auf den Scheiben bilden. Wenn es in der Küche nach gegarter Pizza riecht, also nach Tomaten, dann sind die Scheiben gut gegrillt. Backblech herausnehmen, Tomatenscheiben wenden, Backblech nochmals hineinschieben und die andere Seite der Scheiben nochmals 5 Minuten grillen. Backblech

herausnehmen und gegrillte Tomatenscheiben auf einen Teller geben.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Es sollen sich richtig braune Röststoffspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Rotweinessig ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben. Gegrillte Tomatenscheiben und Kapern hinzugeben. Alles gut verrühren und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei geringer Temperatur nochmals 30 Minuten auf etwa die Hälfte des Sugo reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Tortellini nach Anleitung in Brühe zubereiten. Tortellini in einen großen Pastateller geben und großzügig das Sugo darüber verteilen. Etwas geriebenen Käse darüber geben und servieren.

Champignon-Kartoffel-Gratin



Mit viel Käse überbacken ...

Ein kleines Abendessen. Du kannst es schnell innerhalb einer halben Stunde zubereiten. Aufgrund des verwendeten frischen Thymians bekommt das Gratin einen mediterranen Touch. Du kannst auch noch Hackfleisch anbraten und hinzufügen, wenn Du welches vorrätig hast, es passt auch noch in das Gratin. Und den Hinweis unbedingt befolgen: Bleib beim Gratinieren unter dem Backofengrill wirklich jede Minute dabei. Jede Minute zuviel der Hitze, und der Käse ist schwarz verbrannt.

Zutaten für 1 Person:

- 5–6 große Champignons
- 2 gekochte Kartoffeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- viele Zweige frischer Thymian
- 2 TL eingelegte Pfefferkörner
- 100–150 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer

- süßes Paprikapulver
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen, längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Speckscheiben quer in Streifen schneiden. Thymian kleinwiegen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Champignons hineingeben und etwas andünsten. Dann Kartoffeln hinzugeben. Schließlich noch den Speck. Alles ein paar Minuten anbraten. Thymian und Pfefferkörner hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Pfanne heben und in eine kleine Auflaufform geben. Den Käse darüber verteilen. Backofen Grill auf 240 Grad Celsius erhitzen und das Gratin auf oberer Ebene hineinschieben. Da der Grill schon ab 100/120 Grad anfängt zu glühen, schmilzt auch der Käse. Während der Backofen Grill hochheizt, das Gratin etwa 4–5 Minuten gratinieren. Dabei darauf achten, dass der Käse nicht zu dunkel wird und das Gratin im richtigen Moment herausnehmen und in der Auflaufform servieren.

Romanasalatherzen in Speck mit Käse



Romanasalatherz in Speck

Ein kleiner Abendsnack. Vier Zutaten, nicht mehr. Nicht mal würzen ist notwendig, dafür sorgt der Speck und der Käse. Es gibt ja Gerichte, die sollte man nicht zu lange aus den Augen lassen. Ein wenig zuviel Temperatur, und sie sind vielleicht ungenießbar. Hier wurde nur der Speck am Boden der Pfanne etwas zu dunkel gebraten, und auch der Käse schmilzt beim Garen, läuft in die Pfanne und wird auch schnell braun. Deswegen gibt es auf den Fotos zu diesem Gericht ein paar kleine, dunkle Stellen am Gericht. □

Zutaten für 1 Person:

- 2 Romanasalatherzen
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 50 g geriebener Emmentaler
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Romanasalatherzen etwas putzen. Jeweils der Länge nach in zwei Hälften aufschneiden. Jeweils die Hälfte des Käses im Inneren der Herzen verteilen und sie wieder zusammenklappen. Jedes

Romanasalatherz quer mit zwei Speckscheiben umhüllen und jeweils mit einigen Zahnstochern zusammenstecken. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, die umwickelten Salatherzen darin anbraten und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen, Zahnstocher entfernen und auf einem Teller servieren.

Rinderfond



Die kochenden Zutaten im Bräter

Es geht weiter. Nachdem ich vor einigen Tagen den Fischfond zubereitet habe, nun noch Rinderfond aus Rinderfleischknochen und Gemüse. Die Fotos sind zwar Archivfotos, also von einer früheren Zubereitung eines Fonds, aber die Zutaten des Rinderfond sahen im Bräter etwa ähnlich aus. Hier ergaben etwa 3–3,5 kg Zutaten etwa 2,5 l Rinderfond, der sehr lecker wurde und hervorragend für Suppe und Sauce geeignet ist.

Zutaten für 2,5 l Rinderfond:

- 1,3 kg Rinderfleischknochen
- 2 kg Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Petersilienwurzeln, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 l italienischer Soave
- 2,5 l Wasser

- 5–10 frische Salbeiblätter
- 9–10 frische Lorbeerblätter
- viele Zweige frischer Thymian

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- eine Prise Kümmel
- 2 TL grobes Meersalz

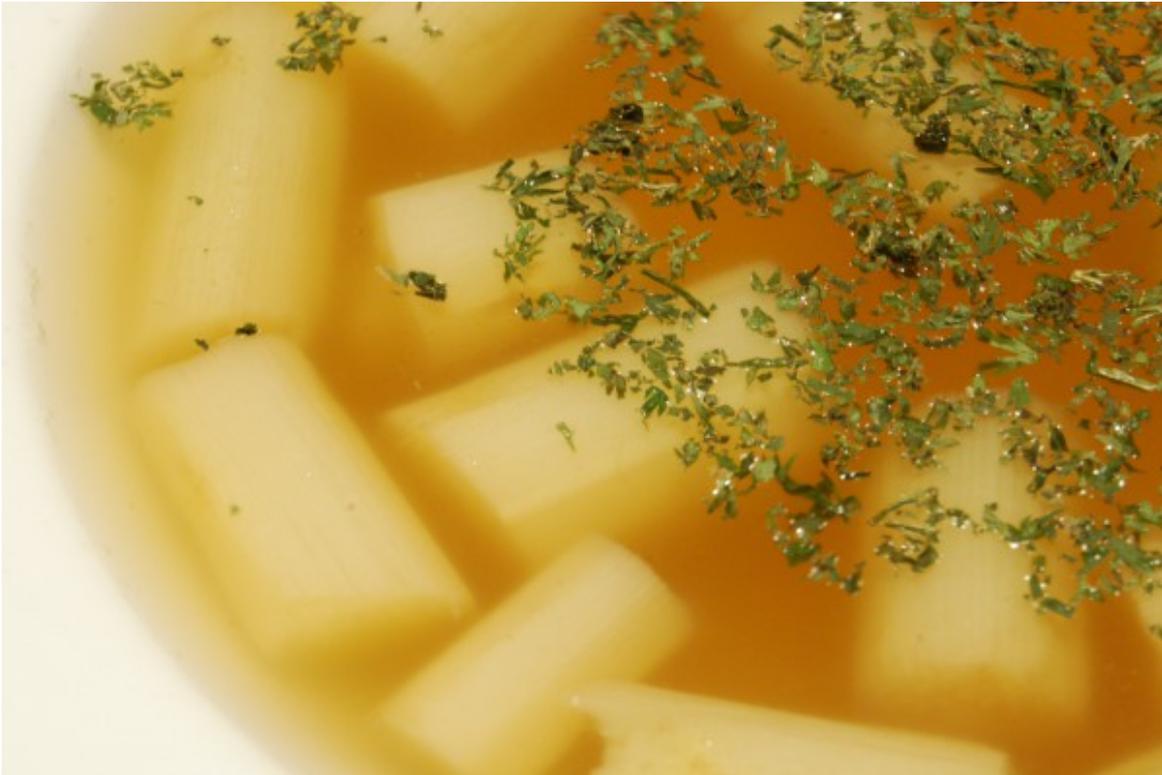
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen können in der Schale bleiben. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Rinderknochen auf allen Seiten

sehr kräftig anbraten, damit sich sehr viele dunkle Röststoffe bilden. Nun drei Male hintereinander eine Portion à 250 ml Weißwein hinzugeben, gut 10 Minuten köcheln und fast vollständig reduzieren, dann die zweite Portion hinzugeben ... Auf diese Weise bildet sich fast schon eine dunkelbraune Flüssigkeit, wie man sie von Bratensaucen gewohnt ist. Dann das Gemüse darüber geben, die Kräuter und Gewürze dazugeben und mit Wasser auffüllen. Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann Knochen und Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben. Das Fleisch von den Knochen lösen und für weitere Zubereitungen beiseite legen. Knochen und Gemüse dann wegwerfen. Ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond durchsieben, damit Verunreinigungen und auch ein Teil des Fetts herausgesiebt wird. Abkühlen lassen, in Portionsbehälter füllen und einfrieren.

Spargelsuppe



Spargelsuppe mit Spargelstücken und Wurzelgrün

Eine einfache Möglichkeit, eine sehr schmackhafte Suppe zuzubereiten. Das Kochwasser von einem Pfund gekochten Spargeln zurückbehalten, dazu gleichzeitig einige Spargel als Einlage für die Suppe beiseite legen. Das Spargelwasser durch kräftiges Kochen ohne Deckel auf eine Menge von etwa 500 ml reduzieren, so dass es für eine Person ausreicht. Wer die Suppe noch kräftiger und schmackhafter möchte, gibt beim Reduzieren die Spargelschalen und -enden vom vorherigen Putzen und Schälen der Spargel hinein und kocht diese kräftig mit. Dann wieder herausheben. Spargelsuppe salzen und abschmecken. Beiseite gelegte Spargel in Stücke schneiden, hineingeben und kurz erhitzen. Spargelsuppe in einen tiefen Suppenteller geben und servieren. Mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

Rinderbrühe Rindfleischeinlage

mit



Brühe mit Fleisch

Ein einfache Ausbeute meiner Zubereitung von Rinderfond zum portionsweisen Einfrieren von letzter Woche. Rinderbrühe erhitzen, Fleisch von den im Fond mitgegarten Rinderfleischknochen abschneiden, in kleine Stückchen schneiden, in der Brühe erhitzen und alles zusammen in einem tiefen Suppenteller servieren.

Maccheroni auf Forellenpesto



Pasta mit Pesto

Ich hatte noch geräucherte Forellenfilets im Kühlschrank und diverse andere Produkte. Also überlegte ich mal ein wenig, was man daraus zubereiten kann, anstelle sie wie gewohnt einfach als Abendsnack pur zu essen. Schnell kam mir der Gedanke, sie zu zerkleinern und mit anderen Zutaten zu einer Art Forellenpesto zu pürieren. Dazu gab es natürlich Pasta. Und bei diesem Gericht war wieder einmal der Grundsatz wichtig: Die Sauce wartet auf die Pasta, nicht die Pasta auf die Sauce. Also kam die pürierte Pesto zum Schluss in einen kleinen Topf und wurde erhitzt, dann kam die gekochte Pasta hinzu, alles wurde gut vermischt und dann serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g geräucherte Forellenfilets
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g Ananas-Papaya-Frischkäsezubereitung
- 1 TL Kapern (aus dem Glas)
- Cognac
- einige Zweige frischer Thymian

- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - 3 EL Öl
-
- 125 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Alles danach in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Forellenfilets zerkleinern und dazugeben. Frischkäse ebenfalls in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Thymian kleinwiegen und mit dem Wurzelgrün hinzugeben. Ebenso Kapern, ein wenig von der Einlegebrühe und ein Schuss Cognac. Salzen und pfeffern. 2 EL Öl hinzugeben. Alles gut mit dem Pürierstab fein pürieren.

Maccheroni nach Anleitung zubereiten. 4–5 Esslöffel des Nudelwassers zum Pesto geben und gut verrühren. Pesto in einem kleinen Topf erhitzen, Pasta hinzugeben, gut vermischen und in einem tiefen Pastateller servieren.