Fischfond

Fischabfälle, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Weißwein und Wasser vor dem Garen

Der erste Versuch, einen Fischfond für Fischsuppe und Fischsauce zuzubereiten. Verwendet werden zwei große Fischskelette mit allem daran, Kopf, Skelett, Schwanz und Flossen. Beide so groß, dass sie gerade mal in den Bräter mit 8 l Fassungsvermögen gehen. Suppengemüse und insgesamt 3 l Wein und Wasser dazu, schon ist alles voll. Und während des Köchelns schaut Dich zumindest einer der großen Köpfe aus großen, langsam weißlich werdenden Augen groß an. Vor der

weiteren Verwendung zur Zubereitung von Speisen oder zum Einfrieren gibst Du dann den Fond durch Küchentuch und Sieb, so dass ein klarer Fond übrig bleibt, und auch das zum Anbraten verwendete Fett so herausgefiltert wird. Du wirst erstaunt sein, dass sich der Fond doch so leicht zubereiten lässt – es braucht nur wie immer bei Fonds etwas an Zeit.

Zutaten für etwa 2,5 l Fond:

- 2–3 kg Fischabfälle (Kopf, Skelett, Schwanz, Flossen)
- 1 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Meerrettichwurzel, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 ml italienischer Soave
- 2 l Wasser

- 15–20 frische Salbeiblätter
- einige Zweige frischer Thymian
- 8–10 frische Lorbeerblätter

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- ½ TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 2 TL grobes Meersalz

- Butter oder Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Du putzt zuerst das Gemüse ein wenig, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzeln müssen nicht geschält werden. Schneide alles in grobe Stücke. Du erhitzt Fett in einem großen Bräter und brätst die Fischabfälle im Ganzen darin kurz an. Nimm sie heraus und stelle sie beiseite. Dann brätst Du das Gemüse im Fett an, bis sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden.

Gemüse herausnehmen und auch beiseite stellen. Fischabfälle im Ganzen – soweit sie so in den Bräter passen, sonst mit einem Hackbeil zerkleinern – hineingeben und darüber das Gemüse. Dann löschst Du mit dem Weißwein ab. Dann das Wasser hinzugeben, bis der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Schließlich gibst Du noch die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzu, vermischst alles etwas, lässt es aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Temperatur 4 Stunden köcheln.

Gerne wird hierbei gesagt, bei Fischfond müsse man den entstehenden Schaum abschöpfen. Aber das brauchst Du nicht machen, denn der Fond geht ja noch durch Küchenhandtuch und Küchensieb.

Nach dem Garen hebst Du mit einem Schaumlöffel die Fischabfälle und das Gemüse heraus und wirfst es in den Abfalleimer. Dann legst Du in ein Küchensieb ein frisches Küchenhandtuch und gibst langsam in einzelnen Portionen den Fischfond hindurch. Das ist notwendig, da zusätzlich zum Fett vom Anbraten noch das Fett der Fischabfälle hinzukommt. Und so auch alle anderen Verunreinigungen aus dem Fond gefiltert werden. Dieses Prozedere kannst Du gern 1–2 Mal durchführen, nur – der Verschleiß an frischen Küchenhandtüchern ist da doch sehr hoch. Den Fond brauchst Du nicht nachsalzen oder abschmecken, denn er soll relativ ungewürzt eingefroren werden. Die eigentliche Würze wird ihm bei der Verwendung für eine Fischsuppe oder -sauce erst bei der Zubereitung des jeweiligen Gerichts gegeben. Nun verteilst Du den Fischfond in Portionsbehälter und frierst ihn für eine weitere Verwendung ein. 2,5 kg Fischabfälle ergeben somit etwa 2,5 l Fischfond.

Schweinerückensteak solo

Leckeres Steak mit Speck, Frischkäse und Thymian

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Das Schweinerückensteak musste aufgebraucht werden. Es wurde auf beiden Seiten großzügig gesalzen und gepfeffert. Dann in eine Scheibe durchwachsenen Bauchspeck eingewickelt. In der Pfanne in heißem Öl bekam es – da 300 g schwer und etwas dick – auf jeder Seite bei geringer bis mittlerer Temperatur 5–7 Minuten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit erhielt es oben drauf zwei kleine Scheiben Frischkäsezubereitung mit Ananas und Papaya. Und als Krönung einige Zweige frischer Thymian. Das Steak bleibt auf diese Zubereitungsart innen noch leicht rosé, was auch der auf dem Teller austretende Fleischsaft verrät. Und bei der fruchtigen Käsezubereitung bin ich doch überrascht, wie gut sich diese Süße mit einem herzhaften Gericht verträgt und den Geschmack unterstützt.

Holzfällersteak mit Spargel und Frischkäsesauce

Steak, Spargel, Käsesauce

Das Holzfällersteak – Entrécôte des armen Mannes – sollte es eigentlich für Papa am Vatertag geben. Aufgrund verschiedener Umstände, darunter auch einige abendliche Spielfilme, wurde es spät und dann war der Feiertag vorbei. Das Steak wird in hocherhitzbarem Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten scharf gebraten, der danach auf dem Teller austretende Fleischsaft zeigt, dass es nicht Trockengebieten wurde. Gewürzt wird sparsam nach dem Braten nur mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dazu gab es ein Pfund frischer Spargel. Für die Sauce hatte ich – mangels Butter und Milch für eine Béchamelsauce oder sogar nur eine einfach Mehlschwitze – drei Alternativen. Einmal hatte ich geriebenen Emmentaler, der mit 45 % Fettanteil sicher in Weißwein zu einer Käsesauce geschmolzen

wäre. Zum anderen einen dänischen Schnittkäse, Caverna, dessen Schmelzfähigkeit mit 15,5 % Fettanteil jedoch fraglich war. Und schließlich eine Frischkäsezubereitung mit Ananas, Papaya und Mandeln mit 25 % Fett. Letztere erscheint zwar ein wenig unpassend, aber Frischkäse schmilzt und bildet eine sämige Sauce. Zusammen mit dem Weißwein ergibt sich dann eine Käsesauce, die süß, fruchtig und leicht säuerlich schmeckt, gut zu den Spargeln passt, und die Mandelsplitter bieten noch etwas Knabberspaß. Gewürzt wird die Frischkäsesauce trotz der Fruchtanteile mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat. Meine Standard-Kräuter-Würze getrocknetes Wurzelgrün dient zum Garnieren des Gerichts.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Holzfällersteak, etwa 400 g
- 500 g Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Ananas-Papaya-Mandel-Frischkäsezubereitung
- trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Spargelenden abschneiden und Spargel schälen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Spargel 12–15 Minuten darin garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und den Frischkäse dazugeben und darin auflösen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Warmstellen.

Hocherhitzbares Öl in einer Pfanne erhitzen und das Holzfällersteak auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kräftig anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und das Steak auf einen Teller geben. Die Spargel daneben legen und die Frischkäsesauce über die Spargel geben. Mit etwas Wurzelgrün garnieren.

Foodblog-Event „Innereien“ zum 2-jährigen Foodblog-Jubiläum

Hiermit rufe ich meinen ersten Blogevent zum Thema „Innereien“ zum 2. Geburtstag meines Foodblogs ins Leben. Genau heute vor zwei Jahren habe ich diesen Blog gegründet. Ich experimentiere beim Kochen gern, probiere unterschiedlichste Zutaten aus und habe daher schon seit langem meine Liebe für Innereiengerichte festgestellt.

- Teilnehmen kann jeder, der einen Foodblog betreibt.
- Zubereitet werden soll ein kreatives Gericht, für das in irgendeiner Weise eine oder mehrere Innereien verwendet werden.
- Das Gericht mit Zubereitung und Foto(s) im eigenen Foodblog posten und hier im Anschluss in einem Kommentar einen Link zu dem Beitrag posten.
- Eines der unterstehenden Banner muss als Hinweis auf das

Event in den Beitrag eingebunden sein.

- Die Teilnahme ist bis zum **30. Juni 2014** möglich.
- Nur **ein Beitrag** kann gepostet werden.
- Nach Ende des Events poste ich eine Zusammenfassung aller eingereichten Rezepte in meinem Blog.
- Jeder Teilnehmer des Events erklärt sich damit einverstanden, dass ich Textteile seiner Zubereitung, eines seiner Fotos und einen Link zu seinem Beitrag in seinem Foodblog in dieser Zusammenfassung veröffentliche.
- Es gibt natürlich auch einen Gewinn: Unter allen Teilnehmern verlose ich ein digitales eBook meines neuen Kochbuchs „Auf unterschiedliche Art“ – der Rechtsweg ist ausgeschlossen –, das nach dem Event fertiggestellt sein sollte.
- Der Gewinner wird von mir per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf sehr viele unterschiedliche, vielfältige und schmackhafte Innereienkreationen.

Für das Foodevent zu verwendende Banner:

Quellcode senkrechtes Banner 130×250 Pixel:

Quellcode waagrechtes Banner 400×90 Pixel:

Quellcode waagrechtes Banner 500×112 Pixel:

Kurze Beschreibung:
Innereien ist der Sammelbegriff für die essbaren Organe von Schlachttieren wie Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Lamm oder anderen Tieren.

Ich liebe Innereien. Sie sind schmackhaft, gesund und vielseitig zuzubereiten. Denke ich an in Streifen geschnittenen, gebratenen Pansen in einer Buttersauce oder an Nierenragout, schön kurz und rosé gegart, mit ein wenig Knoblauch, Kapern und Worcestershire-Sauce … ich würde jedes Schweinefilet dafür stehen lassen.

Innereien sind eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Ohne sie wüsste ich manchmal gar nicht, was ich für leckere Gerichte in der Küche zaubern kann. Denn an den Mainstream-Fleischsorten eines Discounters oder auch Supermarkts wie Hähnchenbrust, Hähnchenschenkel, Schweineschnitzel, Schweinenackensteak oder -kotelett, Gulasch- oder Hackfleisch gehe ich manchmal nur achtlos vorbei. Was kann man daraus schon zubereiten außer den üblichen, gewohnten Gerichten, deren Zubereitung manchmal kaum Variation erlaubt?

Innereien sind auch aus preislicher Sicht sehr interessant. Und dies vor allem für Hausfrauen und -männer, die täglich für eine mehrköpfige Familie kochen müssen. Die achtsam auf ihre Haushaltskasse schauen und jeden Cent umdrehen müssen. Und manchmal bei den standardisierten Fleischprodukten, auf die uns Fleischindustrie und Handel einschwören wollen, nicht mehr wissen, wie man den häuslichen Speiseplan mit leckeren Gerichten ergänzen, erweitern und variieren kann. Da kommt doch gereinigter, weißer Pansen, den man beim Schlachter an der Frischfleischtheke des Supermarkts bestellen kann, für 4 k/kg wie gerufen. Oder die Rinderniere für 5 €/kg. Auch Hähnchenherzen, -mägen oder -lebern zu dem gleichen Preis sind erschwinglich. Und selbst, wenn man zu einem der edelsten Innereienstücke in der Küche, dem Kalbsbries, greift, bleibt man mit 20 €/kg immer noch weit unter den Preisen eines Rinderumpsteaks, Entrecôtes oder gar Lammcarrés. Und hat mit

diesen Innereien eine unglaubliche Variationsvielfalt für Küche und Gaumen.

Aber es gibt auch Köche und Esser, denen schon bei der Erwähnung eines Innereiengerichts schlecht wird und mit Rufen wie „Bäh“, „Igitt“ oder „Das kommt mir nicht auf den Teller“ fluchtartig das Weite suchen. Bei einer Rinderleber mag das für manchen gerade noch erträglich sein, jedoch bei Bries und Hoden sieht es schon wieder anders aus. Das kann verschiedene Gründe haben. Da können die oben erwähnte Fleischindustrie nebst Handel dazu beitragen, weil man in den wenigsten Fleischtheken von Schlachtern, Supermärkten und schon gar nicht Discountern eine Leber oder Niere entdecken kann. Die meisten Innereien muss man mühsam bestellen. Manche sind gar nicht zu bekommen. Oder man muss viel Zeit und Mühe investieren, um sie ordern zu können – manchmal kann auch ein Fleisch-Onlineshop behilflich sein. Ein anderer Grund können schlechte Kindheitserlebnisse und die Erinnerungen daran sein. Wenn die Mutter unbedingt einmal in der Woche eine Innereie auf den Speiseplan setzte, darauf drang, dass diese auch gegessen werde, sie vielleicht aber nicht sonderlich liebevoll und schmackhaft zubereitet hatte. Da reicht dann für manche Menschen schon der Geruch einer angebratenen oder anderweitig zubereiteten Innereie, um innerlich den Rollladen herunter zu lassen. Der naheliegendste und augenscheinlichste Grund dürfte jedoch der folgende sein: Die Innereie wurde nicht gut und schmackhaft zubereitet und jemand mit einer Aversion gegen Innereien kam noch nie in den Genuss, ein wirklich leckeres Innereiengericht zu probieren. Wie sagte ein Nachbar, dem ich – ohne zu erwähnen, dass es sich um Pansen handelte – gebratenen Pansen zum Probieren kredenzte? „Ich bedanke mich nochmals für das Essen. Ich war sehr erstaunt über den Geschmack, ein Genuss.“

Fazit: Eine Innereie muss gut zubereitet werden. Dann schmeckt sie auch.

Es gibt einen weiteren Grund, Innereien zuzubereiten: Die

Ehrfurcht vor dem getöteten Tier. Wir leben in einer Gesellschaft, die durch Aufzucht, Schlachtung, Handel und Vertrieb der Fleischindustrie vorschreibt, nur noch Steaks, Schnitzel und Braten – also das „edelste“ (Muskel-)Fleisch – zu kaufen und zuzubereiten. „Minderwertiges“ Fleisch wie Innereien und sonstige „Schlachtanfälle“ werden zu Haustierfutter verarbeitet oder als gemahlenes Tiermehl an Zuchttiere wieder re-verfüttert. Früher nahm sich der Schlachter beim wöchentlichen oder monatlichen Schlachten auf dem Bauernhof die Hoden des Stiers als Beigabe zu seinem Honorar und als Leckerbissen mit. Und nicht ohne Grund hat das Mark der Knochen den Beinamen „Auster des Schlachters“, weil auch das Mark ihm vorbehalten war.

Es ist ein ehrenhafter Grundsatz eines jeden Kochs – ob privat oder beruflich – und Konsumenten in unserer Gesellschaft, von einem Tier, das zum Verzehr getötet wird, möglichst so viele Teile zu verwerten, wie es nur möglich ist. Nicht nur das Filetsteak, sondern auch das Herz, den Magen, die Leber und die Niere.

Zu den verzehrbaren Innereien gehören:

- Bries
- Euter
- Herz
- Hirn
- Pansen, Kutteln
- Leber
- Lunge
- Nieren
- Zunge

Quelle: lebensmittellexikon.de, 2014

Ich füge hinzu:

- Eierstöcke (in vietnamesischen Garküchen eine Delikatesse)

- Hoden
- Penis
- Nierenzapfen (Muskelfleisch, wird aber nicht zur Skelettmuskulatur gezählt)

Nicht zu den Innereien zählen:

- Bäckchen
- (Ochsen-)Schwanz
- Augen
- Ohren
- Schnauze (Schwein)
- Kämme (Hahn)
- Füße

Diese Auflistung ist sicherlich nicht vollständig.

Fischabfälle

Braucht man dringend für einen guten Fischfond …

Ich hatte die Idee, nach Zubereitungen von Gemüse- und Bratenfond, nun auch Fischfond selbst zuzubereiten. In den letzten Tagen telefonierte ich daher in verschiedenen Geschäften wegen Fischabfällen herum. Der Supermarkt konnte nicht liefern, er hat zwar eine Frischfischtheke und Fischlieferanten, aber keine Nummer, unter der er die Fischabfälle in die Kasse eingeben und abrechnen kann und auch keine Preise dafür. Ich müsste daher selbst etwa 10 km weit zum Fischlieferanten fahren, um dort die Fischabfälle zu kaufen. Bei einem größeren Fischgeschäft hätte man mir Fischabfälle anbieten können, aber zu Preisen von 5–9 € pro Kilo, so genau konnte es der Mitarbeiter nicht sagen. Dann hatte ich Glück und konnte einen anderen Fischhändler finden, der mir doch tatsächlich eine ganze Kiste Fischabfälle – geschätzte 7–8 kg – kostenlos angeboten hat. Sind ja schließlich Abfälle. □ Ich habe natürlich die ganze Kiste mitgenommen. Es wurden drei Tüten voll für den Gefrierschrank, geschätzt jede Tüte deutlich über 2 kg. Und daraus werde ich Fischfond zubereiten, zunächst mit einer Portion, in der ich je ein Fischskelett eines Rotbarschs oder einer Rotbarbe und noch eines anderen großen Fischs habe. Dazu kommen Suppengemüse, Weißwein, diverse frische Kräuter und Gewürze.

Rinderleber mit Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck

Kross und lecker

Ich hatte wieder einmal Appetit auf ein Innereiengericht. In der Tiefkühltruhe lag noch eine Scheibe Rinderleber. Hervorragend geeignet zum Anbraten, und dazu passen Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Knoblauch und schön kross gebratenen Speckwürfeln. Du erreichst das beste Ergebnis, wenn Du für die Bratkartoffeln eine schmiedeeiserne Pfanne verwendest. Sie werden bei hoher Temperatur nur einige Minuten kross gebraten. Währenddessen brätst Du parallel dazu erst Speckwürfel und dann Zwiebeln und Knoblauch. Und die Leberscheibe brätst Du nur jeweils 30 Sekunden auf beiden Seiten, so bleibt sie noch schön zart und rosé im Innern und wird nicht trocken und zäh.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber, etwa 120 g
- 3 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Speck
- Salz

- Pfeffer
- hocherhitzbares Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Erhitze als erstes Wasser in einem kleinen Topf und gare die Kartoffeln darin für 15 Minuten. Nimm sie heraus, lass sie erkalten und pelle sie dann. Schneide sie in Scheiben. Dann schälst Du Zwiebel und Knoblauchzehe und schneidest die Zwiebel in Streifen und die Knoblauchzehe quer in Scheiben. Den Speck schneidest Du in kleine Würfel.

Du erhitzt viel Öl in der Pfanne und brätst die Kartoffelscheiben bei hoher Temperatur nur 5–8 Minuten auf beiden Seiten kross an. Währenddessen brätst Du ebenfalls bei hoher Temperatur in einer zweiten, kleinen Pfanne die Speckwürfel in Öl für einige Minuten kross. Dann nimm sie heraus und brate im gleichen Fett Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben kurz an. Nimm Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch aus den Pfannen und gib sie auf einen Teller. Nun brätst Du wie erwähnt die Leberscheibe auf jeder Seite nur 30 Sekunden bei hoher Temperatur in der großen Pfanne an.

Herausnehmen und zu den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Knoblauch geben und die Speckwürfel darüber verteilen. Verteile ein wenig der Zwiebeln und des Knoblauchs auch auf der Leber. Wichtig ist vor allem, dass Du die Leber erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzt. Und dabei dann gleich auch die Kartoffeln würzen. Guten Appetit!

Gebratenes aus der Pfanne

Gebratenes

Wie soll man das benennen, wenn man unterschiedliche Zutaten in der Pfanne zusammen brät? Wenn ich es „Brat-Pfanne“ nenne, ist es ja das Zubereitungsgerät an sich. Also bleibe ich einfach bei dem gewählten Titel.

Heute hatte ich früh morgens einen Termin, kam somit tagsüber zum Kochen und konnte bei schöner Sonne einige Fotos machen. Sie sind vom Lichteinfall einfach schöner, aber wenn man sonst abends/nachts nur Kunstlicht hat?

Zum Braten muss man nicht viel sagen, oder? Butter-Öl-Gemisch in die Pfanne, jeweils diejenige Zutat, die am längsten braucht, zuerst in Pfanne – in diesem Fall die Maultaschen –, dann die Bratwürste, dann die Nürnberger. Und alles bei mittlerer Temperatur schön kross braten. Und zum Garnieren gibt es einfach etwas getrocknetes Wurzelgrün darüber. Darf aber auch getrockneter Majoran oder frische Petersilie sein. Und für’s Foto kommt ein frisches Lorbeerblatt hinzu.

Zutaten für 1 Person:

- 6–7 Maultaschen
- 2 Bratwürste
- 4 Nürnberger
- Butter
- 1 EL Öl
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10–15 Min.

Zubereitungsweise siehe oben.

Gefüllte Zucchini

Zucchinihälfte mit Füllmasse, mit Käse überbacken

Das kann man beim Kochen zuhause oder auch der Beschreibung einer Zubereitung nie oft genug sagen, wenn man grillt oder speziell den Grill des Backofens oder auch der Mikrowelle benutzt: Jede Sekunde beim Grillen dabeibleiben! So habe ich

dieses Gericht gerade noch in letzter Sekunde gerettet und konnte es trotz einiger dunklen Stellen noch essen. Eine halbe oder ganze Minute später, und die gefüllte und überbackene Zucchini wäre nur noch schwarz gewesen.

Die Suppe mit den Fleisch-Maultaschen war natürlich als Essen für einen ganzen Tag viel zu wenig. Deswegen habe ich noch die gefüllte Zucchini zubereitet. Eine große Zucchini musste noch verbraucht werden, Bratwürste von den Füllungen der Maultaschen waren auch noch übrig und die wenigen restlichen Zutaten waren vorhanden. Wer sich über das in die Füllung gegebene Eiweiß wundert: Man muss es nicht hinzugeben, die Fleischmasse ist so auch kompakt genug. Aber es war noch übrig, musste ebenfalls verwertet werden und gibt einfach noch ein wenig zusätzliche Bindung.

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Zucchini
- 250 g Wurstbrät (drei Bratwürste)
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Eiweiß
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min. | Grillzeit 1–2 Min.

Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch mit den Kernen herausnehmen und die Zucchinihälften schön aushöhlen. Den Darm der Bratwürste entfernen, das Wurstbrät in kleine Stückchen teilen und in eine Schüssel geben. Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und hinzugeben. Eiweiß und Kräuter dazugeben. Mit einer Gabel gut vermischen, am besten geht es jedoch mit

der Hand, um eine sämige Füllmasse herzustellen. Die beiden Zucchinihälften mit der Füllmasse füllen und die Masse leicht festdrücken. In eine mittelgroße Auflaufform geben und den Käse in kleinen Portionen darauf verteilen. Wenn die Zucchinihälften dicht aneinander stehen, kann man Käse auch noch auf dieser mittleren „Rinne“ verteilen, um die Käsedecke kompakt zu machen. Das Öl neben den Zucchinihälften in der Auflaufform verteilen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Dann auf 240 ºC Grill umschalten und die Zucchinihälften recht dicht unter den Grill schieben. Dabeibleiben! Nach einer, maximal zwei Minuten sollte der Käse oben kräftig braun gegrillt sein. In der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Scharfe Fleisch-Maultaschen in Gemüsebrühe

Maultaschen mit Füllung in der Brühe

Die gestern zubereiteten Maultaschen mit Wurstbrätfüllung – verfeinert mit etwas Sriracha-Sauce – werden nun hier in einer frisch zubereiteten Gemüsebrühe serviert, garniert mit etwas getrocknetem Wurzelgrün.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Maultaschen
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10 Min.

Die Zubereitung dürfte selbsterklärend sein: Brühe erhitzen, Maultaschen darin erhitzen, in einen Suppenteller geben, mit Wurzelgrün garnieren und servieren.

Maultaschen auf viererlei Art

Ein Teil der – noch ungegarten – Ausbeute

Das Prozedere geht weiter. Von der gestrigen Füllung der schwarzen Ravioli war noch etwa die Hälfte übrig. Es bot sich also an, nochmals gefüllte Pasta zuzubereiten. Diesmal waren es Maultaschen. Da man Maultaschen sehr gut portioniert einfrieren kann, sollten es gleich etwas mehr werden. Der Teig ist ja einfach zuzubereiten.

Wegen einer weiteren Füllung sollte es diesmal – nach bisher zwei vegetarischen Füllungen – das erste Mal eine mit Fleisch werden. Ich kam schnell auf eine einfach Idee: Wurstbrät. Aus der Bratwurst. Schon fertig gewürzt. Quick’n’dirty. Und noch dazu preiswert zu erstehen. Also kaufte ich 5 Bratwürste, deren Wurstmasse ich verwendete. Aber da dies bei mir auch nicht ohne Abänderung vonstatten geht, habe ich das Wurstbrät in drei Teile geteilt: Einmal noch etwas gesalzen, der zweite Teil leicht gesalzen, aber mit viel getrocknetem Oregano, und der dritte Teil mit Sriracha für scharfe Maultaschen.

Die Nudelteigplatten lassen sich sehr leicht mit dem unterschiedlich gewürzten Wurstbrät füllen. Man kann sie einfach auf einem Arbeitsbrett oder auch einer Zeitung ruhen lassen, denn sie trocknen etwas. Die Platten mit der etwas flüssigen Pilz-Algen-Füllung sollten nicht auf eine Zeitung gelegt werden, eher auf eine Arbeitsplatte, mit etwas Mehl bestäubt. Sie kleben leicht an der Zeitung. Diese Maultaschen sollten auch zuletzt zubereitet und als erstes gegart werden, denn die leicht flüssige Füllung weicht eben auch schnell den Nudelteig auf.

Wer dennoch fälschlicherweise die Zeitungsvariante als Ablage gewählt hat, für den gibt es einen Trick: Maultaschen mitsamt der daran klebenden Zeitung drum herum ausschneiden und mit der Zeitung ins siedende Wasser geben. Die Maultaschen garen, der Nudelteig wird fest, die Zeitungsstücke lösen sich ab und können einzeln aus dem Wasser gefischt werden. Somit ist alles paletti.

Generell sollten diese Maultaschen mit Füllung auf viererlei Art separat gefüllt, gegart und auch portionsweise eingefroren werden. Denn sonst hat man in einem Gericht gemischte Maultaschen, eventuell eine mit Pilz-Alge und eine mit chilischarfem Wurstbrät. Das ist vermutlich kulinarisch nicht so passend.

Die ganze Zubereitung lässt sich auch gut abends vor dem Fernseher bewältigen, weil die Herstellung der Nudelplatten und das Füllen der Maultaschen doch sehr zeitaufwändig sind. Einfach alles Küchenmaterial und alle benötigte Zutaten auf den Wohnzimmertisch und beim Spielfilm oder wie heute Abend beim Champions-League-Finale geruhsam und entspannt Nudelteigplatten walzen und Maultaschen füllen.

Frisch gefüllte, noch nicht gegarte Maultaschen haben eine leicht orangene Farbe, gegart nehmen sie die normale weißlich-beige Farbe von gegarter Pasta an.

Zutaten (für etwa 50 Maultaschen, je nach Größe):

Für den Nudelteig:

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Öl
- 6 EL Wasser
- 1/2 TL Salz

Zutaten für die Füllungen:

Füllung I:

- 2,5 g getrockneter Wakame-Tang
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Pilze
- 7,5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- Salz
- weißer Pfeffer

Füllung II:

- Wurstbrät von 1 Bratwurst, etwa 80 g
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz

Füllung III:

- Wurstbrät von 2 Bratwürsten, etwa 160 g
- Salz

Füllung IV:

- Wurstbrät von 2 Bratwürsten, etwa 160 g
- 1 TL Sriracha-Sauce

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2 Stdn. | Vorbereitungszeit Nudelteig 65 Min. | Vorbereitungszeit Maultaschen 1–2 Std. | Garzeit 12–15 Min. pro Portion

Für die erste Füllung Pilze und Tang in einen großen Topf

mit viel kaltem Wasser geben und darin 2 Stunden einweichen und aufquellen lassen.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, dann dazu Eier, Öl, Wasser und Salz. Mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem festen Teig verrühren. Dann mit den Händen auf einem gemehlten Arbeitsbrett etwas kneten. In der Schüssel 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Pilze und Algen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Den Teig in einer Nudelmaschine zu Teigplatten walzen. Dazu den Teig in Teile aufteilen, 1 Drittel für Füllung I und 2 Drittel für die restlichen drei Füllungen. Die 2 Drittel dann nochmals in fünf Teile, 1 Fünftel für Füllung II, 2 Fünftel für Füllung III und weitere 2 Fünftel für Füllung IV. Die vier Maultaschenvariationen sollten nacheinander zubereitet werden, also jeweils zuerst Füllung zubereiten, dann Teigmenge walzen, in Rechtecke schneiden, füllen und Maultaschen ruhen lassen. Wobei – wie erwähnt – die Variante mit Pilz-Alge als letztes dran kommen sollte.

Es bietet sich an, ein Teigteil mit der Nudelmaschine jeweils zuerst auf einer höheren Stufe, z.B. 6, zu einer dicken Nudelplatte zu walzen. Und dann diese auf einer niedrigeren Stufe, z.B. 4, zu einer dünnen Teigplatte. Diese dann In einzelne rechteckige Stücke schneiden und auf ein großes Arbeitsbrett legen.

Für die drei Füllungen mit Wurstbrät den Darm der Bratwürste entfernen, Wurstbrät jeweils in eine Schüssel geben und zerkleinern. Dann die jeweiligen Zutaten dazugeben und mit einer Gabel gut vermischen. Auf die Teigrechtecke jeweils 1 Teelöffel Füllung geben, zuklappen und mit den Fingern oder

einem Teelöffel die drei Ränder zusammendrücken. Dann mit einer Gabel Ränder nochmals zusammendrücken, wodurch man die Maultaschen noch etwas verziert.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Herdplatte ausschalten und Wasser nur noch sieden lassen. Maultaschen vorsichtig hineingeben und etwa 12–15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf ein Arbeitsbrett oder Küchenhandtuch geben. Dann entweder in heißem Zustand in Brühe, mit Zwiebeln in Butter geschmälzt, kleingeschnitten in Butter gebraten oder einfach als gefüllte Pasta mit einer Sauce servieren – das sind die gängigsten Zubereitungsarten. Oder abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Schwarze Ravioli mit Pilz-Algen-Füllung

Schwarz und lecker!

Dieses Gericht rangiert unter dem Motto „Lecker und hässlich!“. Und in letzter Zeit passiert es mir immer wieder, dass mir der Spruch in den Sinn kommt: „Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt!“ So auch mit diesem Gericht. Zwar hatte ich die Idee mit schwarzer Pasta schon seit längerem, weil ich eine kleine Packung Sepiatinte in meinem Kühlschrank verbrauchen wollte. Allerdings wollte ich Spaghetti frisch zubereiten. Aber mit meiner Nudelmaschine schaffte ich das nicht. Auch keine Bandnudeln. Die zubereiteten Nudeln kleben immer zu sehr aneinander. Ich muss vielleicht einen Kochkurs zum frischen Zubereiten von Pasta belegen. Also kam es anders als man denkt und ich bereitete schwarze Ravioli zu, die angedachte Pesto aus Pilzen und Meeresalgen fungierte als Füllung dafür.

Auch was die Bezeichnung des Gerichts angeht, ist man immer nicht so ganz auf der richtigen Seite. Den bezeichnet man gefüllte Pasta als Ravioli, ist man bei einem italienischen Gericht. Bezeichnet man sie jedoch als Maultaschen, sind wir im Schwäbischen. Wie passt dann – bitteschön – eine asiatische Füllung aus Pilzen und Meeresalgen dazu?

Denn auch hierbei kam es anders als man denkt. Angedacht waren zu den Spaghetti Riesengarnelenschwänze oder auch eine Meeresfrüchte-Mischung in einer Zitronen-Butter-Sauce. Nun, angesichts leerer Kassen erinnerte ich mich noch an eine andere Idee, für ein Pesto aus asiatischen Zutaten, und griff auf getrocknete Vorräte an Meeresalgen und Pilzen zurück. Dass es dann doch eine Füllung wurde, erwähnte ich schon.

Die Füllung war ein reines Experiment, aber kräftig gewürzt mit Salz und Pfeffer ist sie sehr schmackhaft. Und wenn davon nach der Zubereitung der gefüllten Pasta noch übrig bleibt, kann man sie wie Pesto als Brotaufstrich oder am kommenden Tag für eine Pastasauce verwenden. Womit jetzt bei Füllung, Pesto oder Sauce die Verwirrung komplett sein sollte. Aufpassen

sollte man nur bei den Meeresalgen, die sehr viel Jod enthalten. Wer also Probleme mit der Schilddrüse hat, sollte auf die Menge der verwendeten Algen und die Hinweise auf der Verpackung achten und möglichst nicht zuviel davon essen.

Zutaten für 1 Person:

Für den Nudelteig (für etwa 15 Ravioli):

- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- 4 EL Wasser
- 4 g Sepiatinte
- ¼ TL Salz

Für die Füllung:

- 2,5 g getrockneter Wakame-Tang
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Pilze
- 7,5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- Salz
- weißer Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2 Std. | Vorbereitungszeit Nudeln 60 Min. | Garzeit 12–15 Min.

Pilze und Tang in einen großen Topf mit viel kaltem Wasser geben und darin 2 Stunden einweichen und aufquellen lassen.

Für den Nudelteig Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung machen und dort Ei, Öl, Wasser, Sepiatinte und Salz hineingeben. Alles mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einer sämigen Masse verrühren. Den Teig dann mit der Hand auf einem Arbeitsbrett nochmals durchkneten. Er sollte kompakt und fest und keinesfalls zu flüssig sein. Bei letzterem eventuell noch etwas Mehl hinzugeben. Dann den Teig in der Schüssel 30 Minuten im

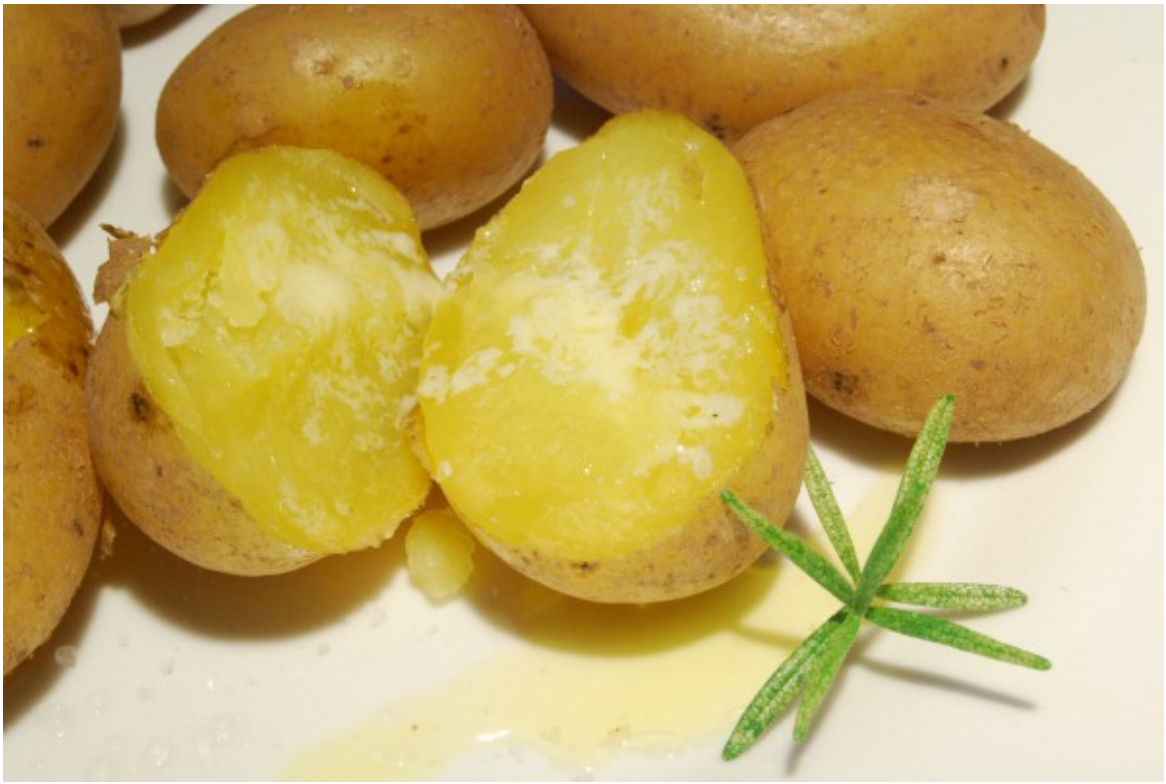
Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig in einer Nudelmaschine auf Stufe 4 von insgesamt 9 Stufen – je nach Art der Nudelmaschine – zu einer Teigplatte ausrollen. In einzelne rechteckige Stücke schneiden und auf ein großes Arbeitsbrett legen.

Pilze und Algen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einweichwasser aufheben, es ist leicht aromatisiert und wird zum Garen der Ravioli verwendet. Auf die Teigrechtecke jeweils etwa einen Teelöffel der Füllung geben, die Rechtecke zuklappen und die drei Ränder mit den Fingern, einem Teelöffel oder einer Gabel zusammendrücken. Mit einer Gabel kann man die Ränder sogar noch etwas verzieren. Einheitliche Ravioli, wie man sie von industriell gefertigten und gekauften kennt, wird man nur schwer zubereiten können, aber sie sind eben handgemacht.

Das Einweichwasser in dem großen Topf salzen und zum Kochen bringen. Danach die Herdplatte ausschalten und das Wasser nur noch sieden lassen. Ravioli mit einem Schaumlöffel vorsichtig hineingeben und etwa 12–15 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. Die Ravioli sind gegart, wenn sie nach oben kommen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in einen tiefen Pastateller geben. Einige Butterstückchen über die Ravioli geben, eventuell noch salzen und alles servieren. Frisch gemahlener, weißer Parmesan und einige Spritzer Zitrone sollten auch gut dazu passen.

Pellkartoffeln mit Butter und Meersalz



Arme-Leute-Essen

Kein Guthaben auf dem Girokonto. Im Geldbeutel noch 13 Cent. Was ich mir dafür wohl bei Aldi noch kaufen könnte? Und ein Honorar kommt erst Ende kommender Woche. Da muss ein Gericht dazu her, das auch vollständig passt. Ein Arme-Leute-Essen. Kartoffeln, Butter und Salz. Quark dazu war auch nicht mehr möglich. Zumindest beim verwendeten Salz darf es dann doch ein etwas besseres Produkt sein. Grobes Meersalz frisch aus der Mühle gemahlen. Und bei den Kartoffeln sollte man Biokartoffeln verwenden, denn man isst die Schale mit. Und mehlig kochende Kartoffeln bieten sich an. Ich hatte nur noch festkochende zuhause, sie schmecken auch. Meiner vor 5 Jahren verstorbenen Tante hätte das Gericht gefallen. Sie aß dies zu Lebzeiten des öfteren.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 mittelgroße Biokartoffeln (möglichst mehligkochend)
- Butter
- Meersalz

Zubereitungszeit: 12–15 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt bei mittlerer Temperatur 12–15 Minuten gar kochen. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dazu Butter servieren und Meersalz aus der Mühle. Beides gibt man in kleinen Portionen auf die einzelnen, halbierten oder geviertelten Kartoffeln.

Gulasch „Spezial“ mit Eierspätzle

Fleisch mit Pasta

So richtig passt das nicht zusammen, denn das Gulasch wird in einer Marinade aus asiatischen Saucen mariniert. Und dazu dann schwäbische Eierspätzle. Aber man kann auch einfach sagen: Fleisch mit Pasta. Dann passt es besser. Und wie immer das Gulasch mit viel Zwiebeln und einigen Champignons zubereitet und sehr lange köcheln lassen, um einen runden Geschmack zu bekommen.

Das Gulasch schmeckt nach dem Zubereiten und Reduzieren der Sauce ungewohnt, aber sehr aromatisch. Sriracha liefert Schärfe, Chilipaste ein wenig Süße, Sojasauce, Rotwein, Rotweinessig und Tomatenmark geben Bindung, Farbe und runden den Geschmack ab. Die als erstes angebratenen Sardellen sind nur ganz schwach im Hintergrund zu schmecken und machen die Sauce harmonisch. Nach dem Reduzieren auf ein Drittel der ursprünglichen Sauce hat sie auch keine rötliche Chilifarbe mehr, sondern nimmt eine schöne, braune Gulaschfarbe an. Und das Fleisch selbst ist nach 1,5-stündigem Köcheln natürlich butterweich. Versteht sich!

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (Schwein)
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 große Champignons
- 3–4 in Öl eingelegte Sadellen
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 2 TL Aceto Balsamico di Modena
- 500 ml Wasser
- Salz
- Sardellenöl

Für die Marinade:

- 3 TL helle Sojasauce

- 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 TL Sriracha (scharfe Chilisauce)
- 250 g Eierspätzle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 2–3 Stdn. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und verrühren. Gulasch eventuell noch etwas klein schneiden, dann in die Schüssel geben und gut mit der Marinade vermischen. 2–3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons halbieren und auch in grobe Stücke schneiden. Sardellen mit etwas von dem Öl, in dem sie eingelegt sind, in einen großen Topf geben, erhitzen und anbraten. Wenn sie genügend angebraten sind, zerfallen sie meist in kleine Stücke. Gulasch mit der restlichen Marinade dazugeben und anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Dann das Tomatenmark hinzugeben und kräftig anbraten. Champignons hinzugeben, mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen und die Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Rotweinessig und Wasser hinzugeben. Mit Salz würzen, alles gut verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals etwa 60 Minuten garen und die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Sauce abschmecken.

Zum Ende der Garzeit die Eierspätzle nach Anleitung zubereiten. Auf einen großen Teller geben, großzügig das Gulasch und die Sauce darüber verteilen und servieren.

Geflügelleberpfanne

Lebern, Zucchini, Champignons

Diesmal ein Gericht aus meinem ersten Kochbuch. Ich wollte Hähnchenlebern zubereiten und hatte auch noch Zucchini im Kühlschrank. Irgendwann fiel mir dann dieses Rezept ein, das ich bisher mit Nudeln zubereitet hatte. Aufgrund der Menge der Zutaten fiel die Geflügelleberpfanne aber so üppig aus, dass ich sie ohne Pasta zubereitete und so aß.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenlebern
- ½ Zucchini
- 2 große Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl

- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- Wurzelgrün
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben und die Lebern mehlieren. Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Kräuter kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebel, Zucchini und Champignons hinzugeben und einige Minuten anbraten und dünsten. Dann die mehlierten Lebern hinzugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond hinzugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Abschmecken und auf einem großen Teller servieren.

Nürnberger Bratwürste mit Putenmaultaschen

Würste mit Maultaschen

Jetzt habe ich doch glatt Uli Hoeneß unterstützt. Zwar indirekt, weil ich die Würste nicht selbst gekauft habe, aber doch finanziell. Wie er wohl diese finanziellen Einnahmen während seiner Haftzeit verwenden wird? Es handelt sich um Nürnberger Bratwürste, nein, ich muss sie genauer benennen, „Original Nürnberger“ der Firma HoWe Wurstwaren KG. Das „HoWe“ steht für die Gründer und früheren Inhaber der Fabrik Hoeneß und Weiß. Original Nürnberger, um noch genauer zu sein, „Original Nürnberger Rostbratwürste“, stehen unter geografischem Herkunftsschutz. Dies wird mit der Bezeichnung oder auch dem Sigel „geschützte geografische Angabe – g.g.A.“ gewährleistet, das durch die Europäische Union vergeben und geschützt wird. Sie dürfen also nur und müssen somit in Nürnberg nach einem alten Nürnberger Rezept hergestellt und vertrieben werden. Wenn man nun diese Bratwürste abgekürzt „Original Nürnberger“ nennt, wie fühlt oder nennt sich dann eigentlich ein in Nürnberg geborener und seit Jahrzehnten wohnhafter Bewohner dieser Stadt?

Zutaten für 1 Person:

- 6 Original Nürnberger Rostbratwürste
- 4 Putenmaultaschen, à 90 g
- 0,5–1 l Gemüsebrühe
- Hocherhitzbares Öl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Maultaschen in der nur noch siedenden Brühe 20 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin schön braun anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Maultaschen aus der Brühe nehmen, jeweils halbieren und auch noch kurz im Öl anbraten. Zu den Würsten geben und alles servieren.

Süße Eierspätzle mit Preiselbeeren

Nudeln und Preiselbeeren

Hier war erst geplant, Bratwürste dazuzubereiten. Aber beim Braten der Eierspätzle war schnell ersichtlich, dass die Nudeln allein schon eine Mahlzeit geben. Die Eierspätzle wollte ich ursprünglich nur in Butter in der Pfanne braten und ein wenig schwenken. Bis ich auf ein süßes Nudelrezept stieß und mich fragte, ob das zum einen schmeckt und zum anderen, womit man dies zubereiten kann. Also überlegte ich zunächst einmal selbst und stellte dann zusammen: Nudeln in Butter schwenken, mit den Gewürzen Zimt, Vanille, Muskat, Kardamom, Bockshornkleesamen und Honig. Und etwas Rosenwasser. Als Ergänzung gibt es Preiselbeeren zu dem Gericht. Die süßen Nudeln sind bei mir eine Neuerung bei der Zubereitung. Aber sie schmecken lecker und werden bei weiteren Gerichten sicherlich variiert und verfeinert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Zimt
- Muskat
- ½ Vanilleschote
- 2 Kardamomkapseln
- ¼ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 TL Honig
- 2 TL Rosenwasser
- Salz
- Butter
- Preiselbeeren

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Vanillemark herausschaben. Kardamomkapseln öffnen und die Kerne in einem Mörser fein mahlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und

Schalotte, Knoblauch und Nudeln darin kräftig anbraten. Vanillemark, Kardamom und Bockshornkleesamen dazugeben und mit Zimt und Muskat würzen. Wie die Prise Zucker im Salatdressing darf auch umgekehrt bei diesem süßen Gericht die Prise Salz nicht fehlen, um den Geschmack abzurunden. Zuletzt den Honig und das Rosenwasser hinzugeben. Alles gut vermischen und abschmecken. Auf einen Teller geben, dazu Preiselbeeren und servieren.