# 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:**

- ½ 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, welch 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
- ½ 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 ½ 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
- ½ Tasse Basmatireis
- 1 ½ Lauchzwiebeln
- 1 ½ Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Öl

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

---

# Rinderherzsteak mit Lauchzwiebel-Reis



Rare gegart mit Gemüsereis

Diesmal ein Innereiengericht 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 Innereiengericht 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 Innereiengerichte 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 ½ 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 ½ 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. Backofengrill auf 240 ºC 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. Backofengrill 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 Backofengrill 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

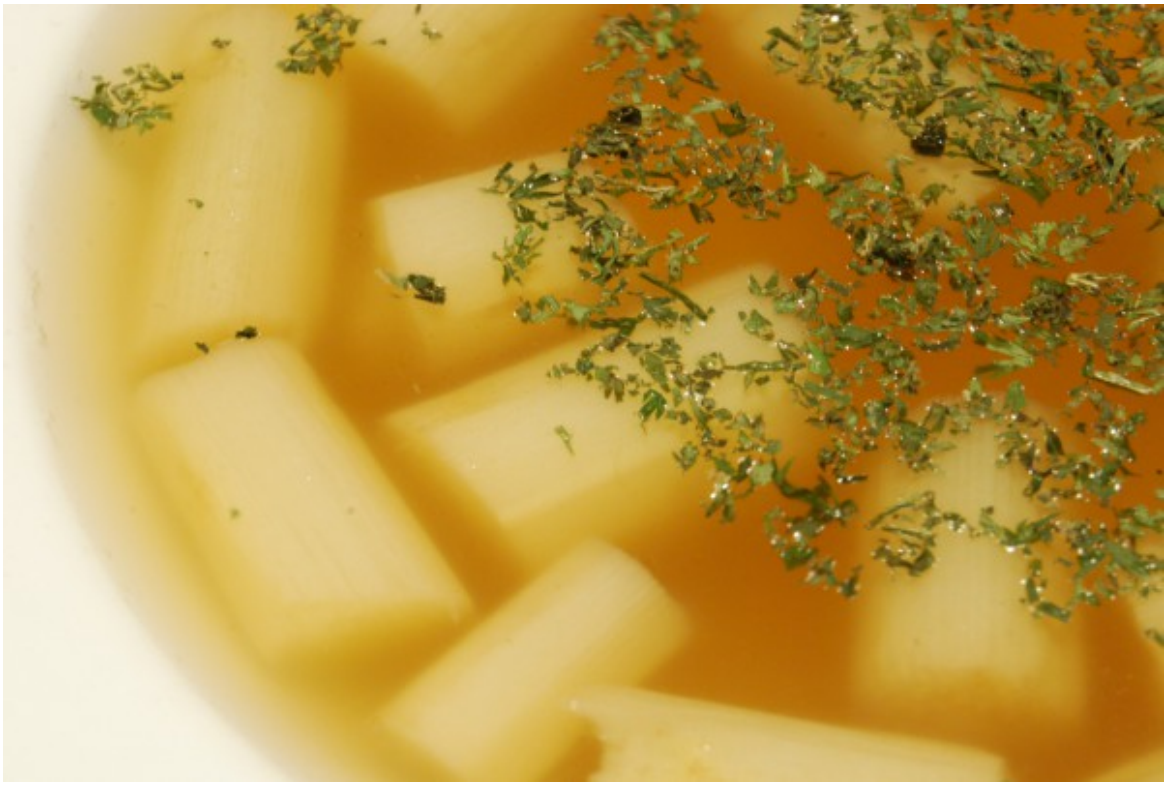
**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

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



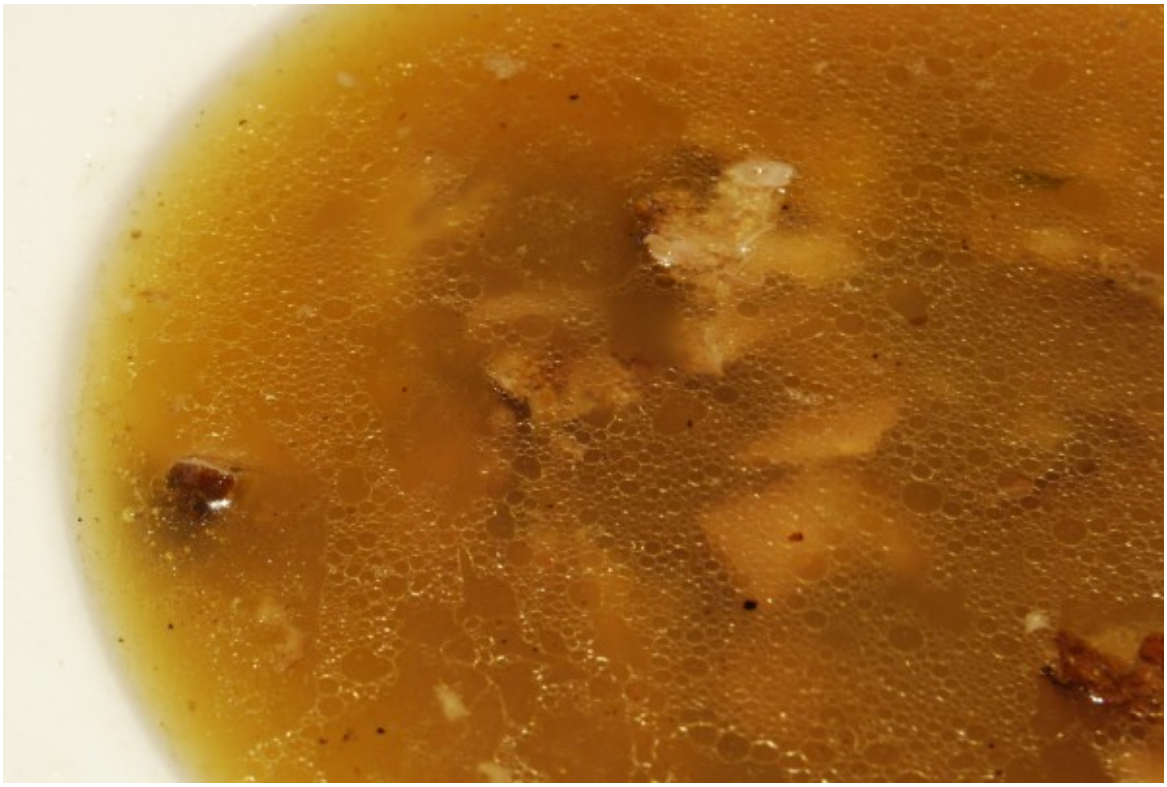
Spargelsuppe mit Spargelstücken und Wurzelgrün

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 mit Rindfleischeinlage



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.

---

# 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.