Süße Dampfnudeln mit Kaffee-Zabaglione



Dampfnudel mit Zabaglione, mit Puderzucker garniert

Vor einigen Wochen habe ich das erste Mal Dampfnudeln zubereitet, in einer pikanten Variante mit Salzkruste. Nach einem Rezept meiner Mutter. In meiner Kindheit und Jugend gab es sie des öfteren und sie waren immer lecker.

Nun folgt die zweite Variante der Dampfnudeln, diesmal süß zubereitet. Wer die pikante Variante als Hauptspeise kennt, wird sich über die kleinere Größe dieser süßen Variante wundern. Aber süße Dampfnudeln werden als Dessert nach dem Hauptgang serviert und dürfen daher kleiner ausfallen. Auch später nach dem Zubereiten kalt aus der Hand gegessen sind Dampfnudeln sehr lecker. Dampfnudeln bereitet man immer in einer größeren Menge zu, denn sie lassen sich problemlos einfrieren. Für eine weitere Verwendung einfach einige Stunden auftauen und in der Mikrowelle einige Minuten erhitzen.

Auf der Website der Firma Lidl bin ich bei einem Dampfnudelrezept fündig geworden. Lidl verkauft nicht nur Lebensmittel, sondern bietet auch auf der Website Lidl.de in Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Kolja Kleeberg unter dem Siegel „Genuss mit Stern“ diverse – auch internationale – Rezeptideen an. Kleeberg ist auch durch TV-Auftritte bekannt und kocht bei Lidl unter dem Motto „Kochen macht sexy und Essen macht glücklich“. Dem kann ich nur zustimmen. Da ich schon sehr lange selbstständig koche, bin ich daher sicherlich auch sehr sexy, und das Essen meiner Gerichte macht mich … na ja, nicht unbedingt glücklich, aber schon zufrieden und erfreut mich.

Zu den süßen Dampfnudeln wird Zabaglione serviert, die französisch unter dem Begriff „Sabayon“ bekannt ist. Zabaglione ist eine der bekanntesten Nachspeisen der italienischen Küche und wird auch als daraus abgeleitete süße Schaumcremes zubereitet – in diesem Fall mit Kaffee.

Zutaten für 8 kleine Dampfnudeln:

Für den Hefeteig:

- 250 g Weizenmehl
- 100 ml Milch
- 50 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 50 g Butter

Für das Dämpfen (je Bratvorgang):

- 100 ml Milch
- 1 EL Zucker

Für die Zabaglione:

- 3 Eigelbe

- 75 g Zucker
- 100 ml Espresso
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Schlagsahne
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärdauer 2 Std. 30 Min.| Gardauer 20–22 Min. pro Bratvorgang

Für den Vorteig:
In einer Schüssel 50 ml Milch erwärmen und die Hefe darin vollständig auflösen. Dann 50 g Mehl und 10 g Zucker dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren. Mit einem frischen Küchentuch zugedeckt 60 Minuten an einem warmen Platz gären lassen.

Für den Hauptteig:
Dann restliches Mehl, Milch, Zucker, Ei, Eigelb und weiche Butter hinzugeben und mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Nochmals zugedeckt an einem warmen Platz 60 Minuten gehen lassen.

Auf einem großen Arbeitsbrett etwas Mehl verteilen und den Teig darauf durchkneten. Wenn der Teig noch zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben und erneut kneten. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Stücke jeweils zu einer Kugel formen, auf die erneut bemehlte Arbeitsplatte geben und zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Für das Dämpfen:
Milch und Zucker in eine Pfanne mit Deckel geben und erhitzen. Vom Boden der Dampfnudeln möglichst das Mehl von der Arbeitsplatte abklopfen. Je nach Größe der Pfanne 3–4 Dampfnudeln mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben, sie gehen dort beim Dämpfen noch auf. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–22 Minuten dämpfen. Auf keinen Fall während des Bratens bzw. Dämpfens den Deckel der Pfanne heben, denn der

Hefeteig der Dampfnudeln würde erwartungsgemäß in sich zusammenfallen. Nach dem Garen die Dampfnudeln mit einem Pfannenheber anheben und prüfen, es soll sich am Boden der Dampfnudeln eine hellbraune Kruste gebildet haben. Bei Bedarf für eine Kruste noch einige Minuten ohne Deckel weiterbraten. Bei weiteren Garvorgängen von Dampfnudeln die in der Pfanne verbliebenen Teigreste säuberlich herausnehmen.

Für die Zabaglione:
Währenddessen Eigelbe und Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Dann Espresso, Vanillinzucker und Salz dazugeben und weiter schlagen. Wasser in einem Topf, der für die Schüssel groß genug ist, erhitzen und die Schüssel in das Wasserbad stellen. Das Wasser soll nicht kochen. Die Zutaten in der Schüssel 4–5 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, so dass die Masse an Volumen gewinnt und eine cremige Konsistenz bekommt. Danach die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse 2 Minuten weiter schlagen. Masse erkalten lassen und währenddessen die Sahne steif schlagen. Sahne vorsichtig unter die Masse heben.

Dampfnudeln mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben und jeweils eine Dampfnudel auf einen Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben, etwas Zabaglione dazugeben und servieren.

Schweinekrustenbraten in Kaffeesauce mit Tortiglioni



Braten, Pasta, Sauce

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Blogs und natürlich meinem Geschmack. Inspiriert von Gerds Spaghetti, unter anderem mit Sternanis zubereitet, von Toettchen kam ich auf die Idee, für meinen zuzubereitenden Schweinekrustenbraten auch Sternanis zu verwenden.

Traditionell bereite ich eine Bratensauce mit Sternanis mit Bratenfond und weiteren Gewürzen zu. Das ergibt zwar eine würzige, aber doch eher gängige Sauce zu einem Braten. Auf Bratenfond verzichte ich daher, denn dann hätte ich ja schon fertig zubereitete Bratensauce. Ich will aber die neuen Aromen der Zutaten in die Sauce aufnehmen lassen.

Zu Sternanis sollte noch anderes passen. Und das sollte durchaus kräftig, dunkel und schwer sein. Möge die Macht der Sauce also mit Dir sein! Es bietet sich Kaffee an, natürlich Tomatenmark für die Farbe und Bindung, aber auch etwas Balsamicoessig und Sojasauce. Weitere ganze Gewürze wie frische Lorbeerblätter, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Gewürznelke und Pfefferkörner unterstützen den Geschmack. Und einige frische Kräuter wie Salbei und Thymian runden die Sauce

ab.

Und wer sich über das geringe Gewicht des Schweinekrustenbratens wundert: Ich habe mir beim Schlachter den gekauften Braten gleich in 1-Person-taugliche 250 g schneiden lassen und die Portionen so eingefroren. Denn bei einem höheren Gewicht müsste ich ja mindestens zwei Tage davon essen, was ich nicht gerne mache.

Da viele ganze Gewürze und Kräuter in der Sauce mitgegart werden, gibt man die Sauce vor dem Servieren des Gerichts durch ein Sieb, auch wenn dadurch Schalotten und Knoblauch aus ihr entfernt werden. Die Sauce wird schwer, dunkel und aromatisch und schmeckt fantastisch, das Fleisch dunkelbraun, die Schwarte schwarz, aber beides ist butterzart.

Zutaten für 1 Person:

- Schweinekrustenbraten, etwa 250 g
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Butter

Für die Sauce:

- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 1 große Tasse Kaffee
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 ½ TL dunkle Sojasauce

Für das Würzen:

- 1 Sternanis
- 5 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 Gewürznelke

- 4 frische Lorbeerblätter
- 5 Salbeiblätter
- einige Zweige Thymian
- Salz

- 125 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Schwarte des Krustenbratens kräftig einschneiden. Der Braten wird nicht gewürzt, er bekommt seine Würze beim Garen durch die kräftige Sauce. Hocherhitzbares Öl in einer Pfanne erhitzen und Braten von allen Seiten kräftig anbraten. Dann auf die Schwartenseite des Bratens stellen, eventuell mit einer Fleischgabel dabei festhalten und Schwarte knusprig braten. Das Anbraten darf ruhig kräftig rauchen, weil das Öl hohe Temperaturen annehmen soll. Herausnehmen und zur Seite legen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, der groß genug für den Braten ist, und Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Es sollen sich viele dunkle Roststöffe am Topfboden bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen, Kaffee, Rotweinessig und Sojasauce hinzugeben. Dann alle Gewürze und Kräuter hinzugeben und mit Salz würzen. Bratenstück hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur nochmals 30 Minuten köcheln und dabei die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Dann mit Salz abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Braten aus der Sauce nehmen und auf einen Teller geben, daneben die Tortiglioni. Sauce durch ein Sieb geben, darüber verteilen und alles servieren.

Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf



Nicht fotogen, aber schmackhaft

So ein Auflauf ist ein geniales Gericht, das sich komplett vor dem abendlichen Fernseher beim Spielfilm zubereiten lässt. Und da der Backofen den Auflauf von alleine backt, ist auch das anschließende Garen völlig unkompliziert und stressfrei. Einzig die Gewürzmischung wird man vorher in einem Mörser in der Küche mahlen und in einer Schale in das Wohnzimmer mitnehmen. Einfach ein sehr großes Arbeitsbrett nehmen, alle notwendigen Schüsseln, Schalen und Teller, alle Messer und Löffel und alle Zutaten darauf packen und es auf den Wohnzimmertisch verfrachten. Dort lässt sich alles schneiden, schnippeln, in die Auflaufform füllen, würzen und mit der Brühe begießen. Dann muss man nur noch den Backofen anstellen, die Auflaufform hineinschieben und nach 40 Minuten steht das Essen auf dem Tisch.

Der Auflauf ist Resteverwertung von gekochten Kartoffeln. Elegant ist es natürlich, frische Kartoffelscheiben zu verwenden und sie in der Brühe garen zu lassen. Hackfleisch ergänzt die Kartoffeln im Auflauf. Hinzu kommen grob geschnittene Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine Handvoll Pfifferlinge. Garniert mit einigen eingelegten grünen Pfefferkörnern. Die Brühe besteht aus Bratenfond, Gemüsefond und Sahne. Gewürzt wird der Auflauf mit einer Gewürzmischung aus Bockshornkleesamen, Piment, Senfkörnern, Pfeffer und Salz.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große, gekochte Kartoffeln
- 250 g Hackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50–60 g Pfifferlinge
- ½ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner

Für die Brühe:

- 250 ml Bratenfond
- 250 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne

Für die Gewürzmischung:

- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 10 Pimentkörner
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Senf- und Pimentkörner in einem Mörser fein mahlen. Mit Bockshornkleesamen und viel Salz und Pfeffer zu einer Gewürzmischung mischen. Kartoffeln pellen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln grob und Knoblauch fein schneiden. Kartoffelscheiben

in Reihen etwas schräg gestapelt in die Auflaufform legen. Hackfleisch darüber verteilen, dann Zwiebelstücke, Knoblauch und Pfifferlinge. Schließlich noch die Pfefferkörner drauf geben. Gewürzmischung mit der Hand über den Zutaten verteilen. Braten- und Gemüsefond und Sahne in einer Schüssel vermischen und die Auflaufform damit befüllen. Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Brühe zum Kochen bringen, was etwa 10 Minuten dauert. Dann den Auflauf 30 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Tellern verteilen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Chinesisches Risotto



Risotto

Ja, hallo! Wo gibt’s denn sowas? Entweder chinesisch oder als Risotto italienisch – aber beides zusammen? Ich bin vor kurzem

bei einem anderen Rezept darüber gestolpert, dass man REIS mit REISwein ablöschen kann/soll. Da dachte ich mir, na klar, wenn der Wein aus Reis hergestellt ist, dann muss er doch hervorragend zu Reis passen. Und dann am besten gleich zu einem edlen Risotto, bei dem der Reis ja eh mehr von der verkochenden Flüssigkeit aufnimmt. Und somit habe ich gleichzeitig noch eine gute Verwendung für meine halbvolle Flasche Shao Xing, ein chinesischer Reiswein. Natürlich wird mit dem Reis für ein wenig mehr an Geschmack eine kleingeschnittene Schalotte und Knoblauchzehe angedünstet. Und für ein wenig mehr an Farbe kommt vor dem Servieren einfach kleingewiegte, frische Petersilie dazu.

Beim Zubereiten findet sich nochmals eine Parallele zwischen chinesischer und italienischer Küche, wie bei den Zutaten Reiswein und Reis für Risotto. Chinesische Gerichte werden im Wok nur kurz gegart, dabei aber ständig *pfannengerührt*, damit immer wechselnde Zutaten im siedenden Öl am Wokboden ganz kurz garen können. Und bei einem Risotto muss sich ein Arm des Kochs auf etwa 20–30 Minuten ständigen *Rührens* mit dem Kochlöffel einstellen, damit der Reis nicht am Topfboden anbrennt.

Die leicht rötlich-braune Farbe bekommt das Risotto übrigens vom Reiswein. Und tricksen musste ich beim Zubereiten übrigens auch noch, denn mein Vorrat an Reiswein reichte nicht. Ich behalf mir mit – was natürlich? – trockenem italienischen Weißwein. Womit sich der Kreis wieder schließt. Wer sich jetzt allerdings fragt, ob man dieses Risotto mit Stäbchen essen muss, dessen Frage kann ich nicht beantworten.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Shao Xing
- ½ Bund Petersilie

- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20–30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Reis darin glasig andünsten. Lorbeerblätter hinzugeben. Nun das übliche Prozedere bei einem Risotto durchführen: etwa 5–6 Mal hintereinander jeweils etwa 100 ml Flüssigkeit zum Reis geben und bei hoher Temperatur insgesamt etwa 20–30 Minuten unter ständigem Rühren vom Reis aufnehmen und zum Teil verkochen lassen, bis der Reis gegart ist. Wenn eine Flasche Reiswein für den Reis nicht reicht, kann man sich mit trockenem Weißwein aushelfen. Die einzelnen Reiskörner sollen zwar gegart sein, aber noch einen leicht bissfesten Kern haben.

Dann Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück kalte Butter unterheben. Petersilie kleinwiegen und untermischen. Das Risotto in einem tiefen Pastateller servieren.

Gebratene Leber auf Berliner Art



Leberscheibe, Pürree, Röstzwiebel

Dies ist das Grundrezept für eine in der Pfanne in Butter gebratene Scheibe Leber. Es orientiert sich an dem Rezept im Kochbuch der verpönten Küche von Wolfram Siebeck. Die Leberscheibe sollte vom Kalb sein. Aber es lässt sich auch Leber vom Rind und Schwein, oder auch vom Lamm, Kaninchen oder Huhn verwenden – von letzteren Tierlebern lassen sich aufgrund der geringen Größe aber schwerlich Leberscheiben zubereiten.

Traditionellerweise passen als Beilagen zu Leber seit jeher viele Zwiebeln, in diesem Fall Röstzwiebeln, und Pürree, hier ein Kartoffel-Zucchini-Pürree. Auf das auch gern als süße Beilage verwendete Apfelkompott oder -mus habe ich verzichtet. Aber es gibt noch einige andere Änderungen im Vergleich zum Originalrezept von Siebeck: Gemüse- statt Kalbsfond, Weißwein und Weißweinessig statt Zitronensaft, und natürlich kommt ein wenig frischer Knoblauch an die Leber.

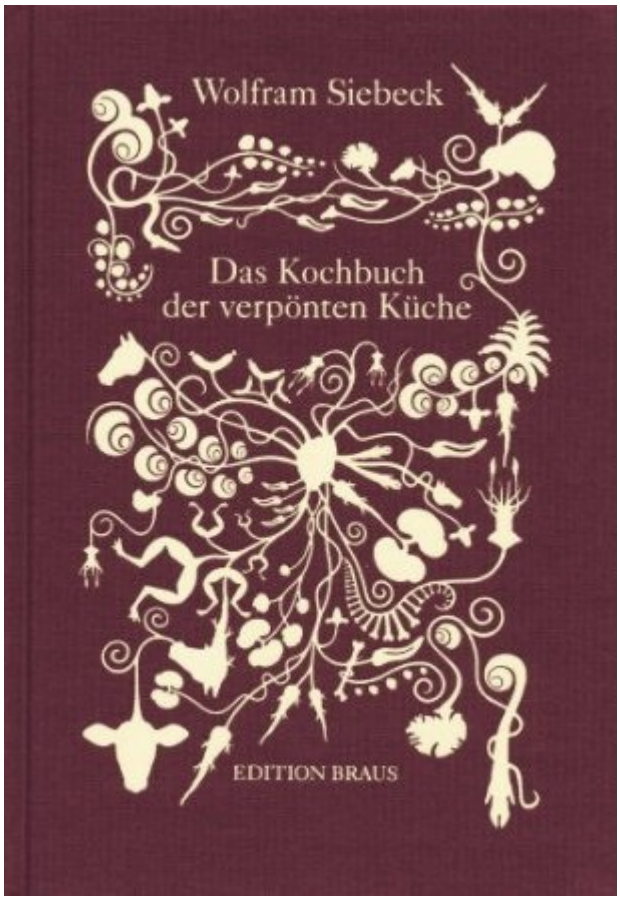
Die Beilagen sollte man rechtzeitig vor dem Garen der Leberscheibe zubereiten. Denn beim Braten der Leber geht es um Minuten, und auch die Temperatur muss sorgfältig gewählt werden. Brät man die Leberscheibe zu lang und zu heiß und ist

sie äußerlich sehr kross und braun, ist es schon zu spät. Die Leberscheibe ist dann trocken und nicht mehr genießbar. Sie sollte aber innen auf jeden Fall noch rosé und zart sein. Auch der Zeitpunkt des Salzens ist wichtig. Gesalzen wird die Leber nicht vor dem Anbraten, sondern nach dem ersten Wenden der Scheibe, und das zweite Mal nach dem abermaligen Wenden.

Mit diesem Beitrag nehme ich an dem regelmäßigen Kochevent „DKduW – Dein Kochbuch, das unbekannte Wesen“ von Foodfreak teil. Als Kochbuch habe ich das oben genannte aus meinem Kochbuchregal genommen und dieses Gericht – mit den genannten Änderungen – zubereitet.

Ich koche sehr selten nach einem Kochbuch. Wenn ich das doch einmal tue, dann gern aus diesem Buch, aus dem Buch „Die innere Reise – Ein Buch über das Kochen mit Innereien“ von Charlotte Birnbaum oder italienisch aus Alfred Bioleks „Meine Rezepte“. Aber da ich Innereien liebe, sagt mir Siebecks Buch am meisten zu. Darin ist alles vertreten, von Leber, Schweinefuß über Zunge und Herz bis Hirn, Bries und Pansen.

Ich selbst kenne die Reaktionen von vielen Menschen auf Innereiengerichte, die aus Ekel, Abscheu und Aussagen wie „Igitt!“ und „Das kommt mir nicht auf den Teller!“ bestehen. Sehr selten stoße ich auf jemanden, der die Einstellung hat: „Was ich noch nicht probiert habe, dazu kann ich auch kein Urteil abgeben!“ und probiert solche Gerichte. Ich würde mir wirklich mehr solcher Menschen wünschen, die unbedarft, ohne kulinarische Scheuklappen und mit Neugier und Toleranz an das Essen generell herangehen.



Aus diesem Grund gefallen mir an Siebecks Buch vor allem einige Passagen in seinem Vorwort. Ich zitiere hier nur den einführenden Satz, dass „selten […] ein Autor und sein Verlag so nachdrücklich davor gewarnt worden (sei), ein bestimmtes Buch zu veröffentlichen, wie wir“. Siebeck schreibt von einem allgemein zu erwartenden Volkszorn über das Buch, reihenweisem Erbrechen von Kunden in Buchhandlungen, wenn sie das Buch in die Hand nehmen, sowie Ohnmachtsanfällen mit traumatischen Folgen. Bei Gerichten aus Innereien sind irrationale Aversionen im Spiel, die mittlerweile schon Bestandteil unseres Nationalcharakters sind. Ursache dafür ist meistens, dass viele Menschen, die Innereien ablehnen, noch nie ein gut und schmackhaft zubereitetes Innereiengericht gegessen haben.

Siebeck hat das Buch dennoch geschrieben, weil er und viele Amateurköche nach einem solchen Buch schon lange vergeblich gesucht haben. Er plädiert dafür, den eigenen Geschmack zu ***bilden***, indem man die Rezepte in seinem Buch nachkocht. Und dies tue ich hiermit auch, indem ich dazu auffordere, dieses Gericht nachzukochen.

Es gibt natürlich noch eine persönliche Anekdote zu mir und Wolfram Siebeck. Ich habe vor einigen Jahren per Mail Kontakt zu ihm aufgenommen. Er riet mir ab von einem Plan, ein Kochbuch mit außergewöhnlichen Rezepten auf den Markt zu bringen. Mit einem solchen Kochbuch mit Rezepten zu Pferdefleisch, sonstigen Haustieren – sofern gesetzlich erlaubt –, Insekten oder anderem Ungewohnten könne man erstens

keinen Deutschen hinter dem Ofen hervorlocken und somit zweitens kein Geld verdienen.

Aufgrund meiner Vorliebe zu Innereiengerichten werde ich aber Ende Mai – zum zweijährigen Jubiläum meines Foodblogs – ein Kochevent zu „Innereien“ starten. Interessierte also bitte vormerken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweineleber, etwa 140 g
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50–100 ml Gemüsefond
- ½ TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- Weißweinessig
- Mehl
- einige Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Röstzwiebeln:

- 2 Zwiebeln
- 1 gehäufter EL Mehl
- Butter

Für das Pürree:

- 1 große Kartoffel
- ½ Zucchini
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebeln, Schalotte und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in

Streifen und Schalotte und Knoblauch sehr klein schneiden. Wasser einem Topf erhitzen und Zucchini darin 5 Minuten und Kartoffel 10 Minuten garen. Herausnehmen.

Währenddessen Zwiebelstreifen gut mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit dem Mehl hineingeben und 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur schön kross und knusprig braten. Herausnehmen und warmstellen.

Kartoffel schälen, dann mit der Zucchini zusammen in grobe Stücke schneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und einem Pürierstab fein pürieren. Ein Stück Butter einpürieren. Ebenfalls warmstellen.

Leberscheibe mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheibe – je nach Dicke – etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wacholderbeeren zerdrücken und unter Schalotten- und Knoblauchstücke mischen. Alles neben die Leberscheibe in die Butter geben, Leberscheibe wenden und darauf legen. Das erste Mal die Leber salzen, weitere 2 Minuten braten, dabei ebenso das Schalotten-Knoblauch-Gemisch. Leber herausnehmen und auf der zweiten Seite salzen.

Fond zum Bratensatz geben und ablöschen. Tomatenmark, ein Schuss Weißwein und ein paar Tropfen Essig dazugeben. Etwas kalte Butter unterrühren und alles verrühren. Aufkochen und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Leberscheibe auf einem Teller anrichten, Kartoffel-Zucchini-Pürree daneben geben und auch die Röstzwiebeln. Die Sauce über der Leber und dem Pürree verteilen und alles servieren.

Tagliatelle in Currysauce mit Hackfleisch und Spargel



Pasta mit Hackfleisch und Spargel

Oh Du schöne Spargelzeit! Nach Versuchen mit vegetarischem Küchlein und einer Suppe sollte es wieder einmal Pasta mit einer leckeren Sauce sein. Es sollte ein so richtig schlotziges Gericht werden. Die zuerst geplante Hackfleisch-Tomaten-Sauce wurde, da noch grüner Spargel verbraucht werden musste, abgewandelt zu einer hellen Currysauce. Zum Hackfleisch gesellt sich Zwiebel und Knoblauch. Die Sauce wird aus Weißwein und Fond zubereitet und mit Curry, Ingwer, Bockshornkleesamen und gelben Senfkörner gewürzt. Der grüne Spargel wird vorgegart, in grobe Stücke geschnitten und zum Ende nur noch zum Erhitzen unter die Hackfleischsauce gehoben. Härrlich!

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Stangen grüner Spargel
- trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Senf
- ½ TL Hot Madras Curry Powder
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ½ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- ½ TL gelbe Senfkörner
- Salz
- Butter

- 125 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Wasser in einem Spargeltopf oder Bräter erhitzen und Spargel darin 10 Minuten kochen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob und Knoblauch kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Senf hinzugeben. Senfkörner in einem Mörser fein mahlen. Curry, Ingwer, Bockshornkleesamen und Senfkörner hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz würzen. Ohne Deckel bei mittlerer Temperatur 15–20 Minuten köcheln lassen und auf ein Drittel der Sauce reduzieren. Einige Minuten vor dem Servieren die Spargelstücke unterheben und erhitzen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Tagliatelle in einem tiefen Pastateller anrichten, Hackfleischsauce darüber geben und servieren.

Gulaschsuppe mit Dampfnudel



Suppe und Dampfnudel

Diesmal ein schnelles Essen, zwar ehemals frisch zubereitet, aber eingefroren und nun wieder aufgetaut. Die Gulaschsuppe wird einfach erhitzt und mit etwas frischer Petersilie garniert. Dazu gibt es die aufgetaute Dampfnudel, die in der Mikrowelle erhitzt wird.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Gulaschsuppe
- 1 Dampfnudel
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Die Zubereitung wird nicht erläutert, sie versteht sich meines Erachtens von selbst.

Gemüseküchlein mit Spargel-Gurke-Tomaten-Salat



Links vegetarisch, rechts vegan

Heute habe ich einmal etwas Gesundes zubereitet … so wollte ich eigentlich dieses Gericht beginnen. Dann überlegte ich, was denn daran ungesund sei, einen Braten oder ein Steak wie sonst auch zuzubereiten. Gar nichts. Also muss ich das Ganze anders beschreiben.

Dies ist ein vegetarisches und beim Weglassen bestimmter Zutaten auch veganes Gericht. Die Küchlein bestehen aus mit dem Julienne-Schäler zu feinen Streifen geschnittener Zucchini und Lauch, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Einmal vegetarisch mit einem Ei gebunden, einmal vegan nur das Juliennegemüse verwendet. Lässt man beim zubereiteten Salat Crème fraîche für das Dressing weg, ist auch dieser vegan.

Besonders das vegetarische Küchlein ist wegen des frischen Gemüses sehr saftig. Das vegane Küchlein überzeugt nicht so sehr und ist eher ein Gemüse-„Klümpchen“, da es sich nicht bindet, wie man es von Rösti aus gekochten und gehobelten Kartoffeln kennt.

Die ursprünglich geplante Bezeichnung als Gemüserösti wäre meines Erachtens auch nicht passend, denn Rösti bestehen generell aus Kartoffeln. Gemüsepfannkuchen trifft es auch nicht richtig, Pfannkuchen sind eher Mehl- oder Eierspeisen. Der Begriff „Küchlein“ trifft das Gericht noch am ehesten.

Nach dem Verzehr des Gerichts stellte ich jedoch fest, … dass mir ein gutes Stück Fleisch gefehlt hat.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Zucchini
- ½ Lauchstange
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Für den Salat:

- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Tomaten
- ¼ Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Petersilie

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 TL Senf
- ½ TL Crème fraîche

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Spargel in einem großen Topf, Spargeltopf oder Bräter in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten ebenso wie die Gurke in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Salatschüssel geben und vermengen.

Öl, Essig, Senf und Crème fraîche in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Zucchini und dann den Lauch mit dem Julienne-Schäler zu Julienne-Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Julienne-Mischung zu einem Küchlein formen, in die Pfanne geben, mit dem Pfannenwender etwas flach drücken und anbraten. Ein Ei zu der restlichen Hälfte geben, gut verrühren, die Gemüsemischung ebenfalls in die Pfanne geben und flach drücken. Beide Küchlein auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Dressing über den Salat geben und damit vermischen. Küchlein auf einen Teller geben und mit dem Salat zusammen servieren.

Hähnchenschlegel und Gemüse

aus dem Ofen



Aus dem Backofen …

Hähnchenschlegel und Ofengemüse. Benötigt etwas Vorbereitungszeit zum Zuschneiden des Gemüses. Aber die eigentliche Zubereitung und das Garen ist recht einfach: auf einem Backblech, mit Salz und Pfeffer gewürzt und Olivenöl beträufelt für 50 Minuten im Backofen. Für das Backen oder Braten muss man allerdings einen kleinen Zeitplan aufstellen, denn das Fleisch und die unterschiedlichen Gemüse brauchen zum Garen im Backofen unterschiedlich lang. Hähnchen und Kartoffeln kommen als erstes hinein, dann später Lauch, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Spargel und zuallerletzt Lauchzwiebel und Tomate – zu somit jeweils unterschiedlich langer Garzeit. Und da es sich um im Backofen gegarte Produkte handelt, sollte man die eine oder andere dunkelbraune oder schwarze Röststelle in Kauf nehmen können.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenschlegel

- 2 große Kartoffeln
- ½ Stange Lauch
- ½ Zucchini
- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- ½ TL Honig
- ½ TL Pul biber

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.

Kartoffeln in Spalten oder dicke Scheiben schneiden. Das andere Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schale Olivenöl, Sojasauce, Honig und Pul biber geben und gut verrühren. Hähnchenschlegel damit auf beiden Seiten kräftig mit einem Teelöffel einreiben. Backofen auf 200 ºC erhitzen. Ein Backblech mit etwas Öl beträufeln und Hähnchenschlegel und Kartoffelscheiben darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Öl beträufeln. Auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Nach 20 Minuten das Gemüse bis auf Lauchzwiebel und Tomate ebenfalls auf das Backblech dazugeben, salzen, pfeffern und auch mit Öl beträufeln. Lauchzwiebel und Tomate nach weiteren 10 Minuten hinzugeben, ebenfalls würzen und mit Öl beträufeln. Insgesamt 50 Minuten – also nach der Hinzugabe der letzten Gemüsesorten noch 20 Minuten – braten. Herausnehmen, auf einem großen Teller anrichten und servieren.

Schweineschnitzel natur mit Champignonsößchen zu Reis



Schnitzel natur

Nach dem Schnitzel Wiener Art nun noch Schnitzel natur. Dazu passt ein kleines Sößechen, das man mit trockenem Weißwein, Gemüsefond und ein paar Champignons zubereitet. Ein Zweig frischer Rosmarin gibt beim Braten und Zubereiten der Sauce etwas zusätzliches Aroma. Und da diesmal Reis dazu serviert wird, musste natürlich das Sößechen dazu. Der Reis bekommt durch einen Eierring seine hübsche Form.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 4 Champignons
- trockener Weißwein
- Gemüsefond

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Basmatireis

Zubereitungszeit: 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dabei den Rosmarinzweig beim Braten auf die Schnitzel dazugeben. Schnitzel herausheben und warmstellen. Champignons halbieren. Bratreste mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vom Pfannenboden ablösen. Etwas Fond hinzugeben. Ebenfalls die Champignons und auch den beim Braten verwendeten Rosmarinzweig. Champignons einige Minuten garen und Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel auf einem Teller anrichten, Reis in einem Eierring in schöne Form bringen, Champignons daneben legen und die Sauce über alles verteilen.

Südamerikanische Riesenmehlwürmer asiatisch



Riesenmehlwürmer mit Gemüse auf Reis

Aus gegebenem Anlass ziehe ich dieses Gericht vom Juni 2013 nochmals hervor und kommentiere etwas dazu. In der Facebook-Kochgruppe „‚Kochen – Backen‘ und ‚Rezepte tauschen‘“ wird jede Woche aus einigen vorgeschlagenen, in der Woche zuvor veröffentlichten Rezepten das Rezept der Woche gewählt. Ich hatte letzte Woche dieses Gericht mit Riesenmehlwürmern gepostet und war über die Reaktion der Gruppenteilnehmer sehr überrascht. Natürlich gab es ablehnende, jedoch keine abwertende Äußerungen. Der Grundtenor war der, dass Geschmäcker eben verschieden sind und das, was mir schmeckt, nicht auch unbedingt anderen schmecken muss. Damit kann ich übereinstimmen. Überrascht hat mich die Einstellung eines der Administratoren der Kochgruppe, der sich in etwa so äußerte, dass „auch DAS Kochen sei – auch wenn es so eventuell meistens in anderen Ländern und Kulturen der Fall ist“. In gleicher Weise war auch mehrheitlich die Einstellung zu Gerichten mit Innereien. Besonders gefreut hat mich nun aber, dass dieses Rezept bei der Wahl zum Rezept der Woche nominiert wurde – auch wenn es unter drei Rezepten etwas abgeschlagen auf Rang Drei steht. Aber allein die Nominierung hat mich sehr gefreut.

—

Insekten sind eine schmackhafte Alternative für die üblichen Gerichte mit Tieren aus der industriellen Massentierhaltung wie Rind, Schwein, Huhn und Lamm. Die Europäische Union empfiehlt sie zur Erweiterung des gewöhnlichen Speiseplans und zur Behebung des Hungers in der ganzen Welt. Der Verzehr von Insekten durch Menschen wird als Entomophagie bei Menschen bezeichnet. Wenn man sich einmal dazu durchgerungen hat, ein Insektengericht zu kochen und somit seinen kulinarischen Horizont erweitert, wird man feststellen, dass Insekten richtig zubereitet sehr lecker sind. Frittiert stehlen sie übrigens als Snacks auf einer Party allem anderen wie Chips, Erdnüssen oder anderem völlig die Show.

Insekten zum Kochen bekommt man in jedem größeren Futtermittelgeschäft für Tiere. Einfach nach Lebendfutter für Reptilien fragen, dann hat man eine Auswahl an Mehlwürmern, Heuschrecken, Grillen oder Heimchen und eventuell noch anderen exotischen Arten. Die Insekten stammen aus Zuchtbetrieben, womit gewährleistet ist, dass diese Insekten auch zum Kochen und Essen geeignet sind. Vielleicht sollte man der Verkäuferin nicht sagen, dass man damit eine leckere Chinapfanne zubereiten will, ihr fällt sonst die Kinnlade herunter.

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio) (ca. 60–70 Stück)
- 1 Schalotte
- ½ süße Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ¼ Wurzel
- ¼ Lauch
- 2 große Champignons
- 4 Chilischoten

- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 20–30 Blätter frisches Basilikum

- 2 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 150 ml Wasser

- Sesamöl

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 15 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.



Die pflanzlichen Zutaten …

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Lauch, Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Zwiebeln halbieren oder auch vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls den Lauch in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Chilischoten kleinschneiden. Wurzel und Ingwer in dünne, kurze Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und dabei etwas Salz hinzugeben, so dass man einen leichten Brei erhält. Die Champignons halbieren und in Streifen schneiden.



… und die tierischen Zutaten – schon schockgefrostet

Sesamöl im Wok erhitzen und die abgetöteten Mehlwürmer darin für 4–5 Minuten pfannenrühren. Die Mehlwürmer machen zwar nach dem 15-minütigen Schockfrosten einen sehr toten Eindruck und bewegen sich nicht mehr. Wirft man sie aber in das heiße Sesamöl in den Wok, regen sich dennoch einige davon nochmals. Egal, einfach weiter anbruzzeln. Die Mehlwürmer sollen richtig knackig und kross angebraten werden. Herausnehmen und warmstellen. Noch etwas Sesamöl in den Wok geben und das Gemüse darin anbraten und pfannenrühren. Die Sojasauce hinzugeben. Dann die Fischsauce zum Salzen und Würzen. Mit etwas Wasser ablöschen. Salz und Pfeffer sind nicht notwendig, da die Saucen genügend Würze haben. Mehlwürmer wieder hinzugeben und erhitzen. Die Basilikumblätter im Ganzen hinzugeben und alles maximal noch 30 Sekunden garen.

Den Basmatireis in Schälchen anrichten, das Mehlwürmer-Gemüse-Gemisch darüber geben und ebenso von der leckeren Sauce.

Panierte Schweineschnitzel, gebratene Speckknödelscheiben und Tomatensalat



Schnitzel und Knödelscheiben

Röststoffe über Röststoffe. Und nein, das sind keine Wiener Schnitzel. Denn der Begriff „Wiener Schnitzel“ ist geschützt, ein Wiener Schnitzel muss aus einem Kalbsschnitzel zubereitet sein. Deswegen sind dies hier einfache, panierte Schweineschnitzel, die aber dennoch lecker sind. Und zu paniertem Fleisch passt eigentlich nichts Flüssiges, also keine Sauce, sondern eben gleichfalls Geröstetes. Also gibt es zwei Speckknödel, in Scheiben geschnitten und knusprig in Butter gebraten, dazu. Abgerundet wird das Gericht mit einem kleinen Tomatensalat. Und ja, wie auch beim Wiener Schnitzel passen einige Spritzer Zitronensaft auch gut zu diesen

panierten Schweineschnitzeln.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 2 Speckknödel
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für den Salat:

- 2 Tomaten
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Lauchzwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL Aceto Balsamico di Modena
- ¼ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Öl und Balsamicoessig in eine Schale geben, Senf hinzugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren.

Speckknödel in dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckknödelscheiben auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Auf drei Tellern jeweils Mehl, das verquirlte Ei und dann Paniermehl verteilen. Schweineschnitzel salzen und pfeffern. Die Schnitzel erst mehlieren, dann in Ei tunken und dann durch das Paniermehl ziehen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten jeweils 2–3 kross braten.

Schnitzel auf einen Teller geben und die gebratenen Speckknödelscheiben dazulegen. Dressing über die Tomaten geben, verrühren und dazu servieren.

Brokkoli im Hackfleischmantel



Brokkoli, Gemüse, Pasta und Sauce

Im Hackfleischmantel, na ja, fast … die Hackfleischmasse reichte nicht aus, um den ganzen Brokkoli zu umhüllen. So wurden nur oben herum die Brokkoliröschen – also 4/5 des Brokkoli – umhüllt, die untere Strunkseite blieb frei, auf der das Ganze in Butter angebraten und gegart wurde.

Dieses Gericht hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber schon einmal gesehen, vor allem mit Blumenkohl im Inneren. Deswegen probierte ich dies jetzt mit einem Brokkoli aus, denn sowohl Brokkoli als auch das Hackfleisch mussten verbraucht werden. Frischer Brokkoli vom Gemüsehändler besteht ja aus kleinen Röschen, die Hunderte von kleinen, dunkelgrünen Knospen haben. Wenn der Brokkoli weiter reift – das tut er auch im Kühlschrank –, dann öffnen sich die Knospen, es bilden sich kleine, gelbe Blüten und seine vorher dunkelgrüne Oberfläche wird gelb. Dann ist der Brokkoli nicht mehr verwendbar. Der von mir zubereitete Brokkoli war gerade in einer Art Zwischenstadium zwischen Grün und Gelb, musste also ganz schnell in den Topf wandern.

Die Hackfleischmasse bereitet man zu wie für einen Hackbraten oder für Frikadellen. Ich habe noch Parmesan hinzugegeben, weil dieser zusammen mit dem Ei die Bindung für die Masse gibt. In der Bratbutter des Brokkoli mit schönen Röststoffen bereitet man mit etwas Gemüsefond ein kleines Söße zu, in das noch einige kleingeschnittene Champignons und eine Lauchzwiebel hineinkommen. Da das Ganze ja schon Fleisch mit Gemüse ist, wird alles nur noch mit ein wenig Pasta ergänzt.

Zutaten für 1 Person:

- 1 kleiner Brokkoli

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Parmesan
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 Ei
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 2 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben, Hackfleisch, Ei und Senf hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig vermischen und eine Hackfleischmasse daraus formen.

Vom Brokkoli den kräftigen Strunk entfernen, bei Bedarf kann man den Brokkoli salzen und pfeffern. Hackfleischmasse auf ein Arbeitsbrett geben, etwas flach und eine Kuhle in die Mitte drücken. Brokkoli mit der grünen Röschenrundung nach unten in die Kühle drücken und die Hackfleischmasse mit den Händen um den Brokkoli herum formen und festdrücken, dabei die Masse eventuell mit einem Pfannenwender anheben. Die Strunkseite des Brokkoli bleibt frei und dient als Standfläche beim Garen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den mit Hackfleisch ummantelten Brokkoli auf der flachen Strunkseite hineingeben und anbraten. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Der Brokkoli brennt dabei nicht an, es bilden sich nur Röstspuren auf dem Topfboden und es sammelt sich Flüssigkeit.

Währenddessen etwas Pasta nach Anleitung zubereiten und Champignons und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli herausheben und warmstellen. Etwas Gemüsefond zur Butter in den Topf geben, Röstspuren mit dem Kochlöffel ablösen, Champignons und Lauchzwiebel dazu geben und ein wenig köcheln lassen und reduzieren. Sauce abschmecken.

Brokkoli auf einem Teller anrichten, Pasta daneben geben und

das Gemüse daneben drapieren. Pasta mit etwas Sauce übergießen und alles servieren.

Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung asian style



Gefüllter Pfannkuchen

Dieser Pfannkuchen bekommt eine asiatisch anmutende Hackfleischfüllung. Sie ist definitiv nur für Liebhaber von Knoblauch, denn die Sauce wird aus Reiswein, schwarzer Bohnen-Knoblauch- und schwarzer Bohnen-Sauce zubereitet. Zusätzlich kommen noch drei frische Knoblauchzehen hinein. Die Füllung wird dadurch so würzig, dass weder mit Salz noch Pfeffer gewürzt werden muss. Und auch der Pfannkuchen besteht deswegen

nur aus Mehl, Ei und Milch und wird nicht gewürzt.

Das verwendete Hackfleisch war – offen zugegeben – nicht mehr das frischeste, jedoch nicht verdorben. Es hatte nur den Ablauftag des MHD erreicht. Aber dabei hilft dann die Küchen-Hygienemaßnahme à la Indien, indem man eine gute Messerspitze Bih-Jolokia-Chili-Pulver in die Sauce hinzugibt. Die Bih Jolokia Chili ist die schärfste Chilischote der Welt und nach meiner laienhaften Einschätzung in ländlichen Gebieten Indiens vermutlich Ersatz zu Zahnbürste und anderen Hygienemitteln. Denn sie brutzelt wirklich jegliche Keime weg.

Zutaten für 1 gefüllten Pfannkuchen:

Für die Hackfleischfüllung:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL Black Bean Garlic Sauce (schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce)
- 1 TL Black Bean Sauce (schwarze Bohnen-Sauce)
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Chili-Pulver
- 1 TL Mehl
- Butter

Für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch kräftig

darin anbraten. Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schuss Reiswein ablöschen. Bohnen-Knoblauch- und Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit Bih-Jolokia-Chili-Pulver würzen. Etwas Wasser zum Abmildern der kräftigen Sauce hinzugeben, alles gut verrühren und zugedeckt ein wenig köcheln lassen. Füllung mit etwas Mehl binden. Beiseite stellen und warm halten.

In eine Schüssel Mehl und Ei geben und einen Schuss Milch. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pfannkuchenteig hineingeben und gut in der Pfanne verteilen. Der Pfannkuchen braucht bei hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils höchstens 1–1 ½ Minuten. Beim Zubereiten vorsichtig mit dem Pfannenheber einmal wenden und darauf achten, dass er nicht zu dunkel brät.

Pfannenkuchen auf einen großen Teller geben, längs in der Mitte die Füllung darauf geben, den Pfannkuchen links und rechts nach oben zuklappen und servieren.

Pfannkuchen mit Pilzfüllung



Gefüllter Pfannkuchen

Dieses Pfannkuchengericht mit unterschiedlicher Füllung gab es vor einiger Zeit schon einmal. Aber es ist einfach zuzubereiten und sehr schmackhaft. Außerdem benötigte ich ein neues, schönes Foto von diesem Gericht. Also habe ich es erneut zubereitet. Und dann gibt es den Pfannkuchen demnächst auch noch mit vermutlich asiatisch anmutender Hackfleischfüllung.

Zutaten für 1 gefüllten Pfannkuchen:

Für die Pilzfüllung:

- 100 frische Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- kleines Stück Lauch
- 100 ml Gemüsefond
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Mehl
- Muskat

- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Schalotte und Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel und Lauchstück in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse und Pilze darin anbraten. Petersilie dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Fond dazugeben, alles verrühren und ein wenig köcheln lassen. Füllung mit etwas Mehl binden. Beiseite stellen und warm halten.

In eine Schüssel Mehl und Ei geben und einen Schuss Milch. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pfannkuchenteig hineingeben und gut in der Pfanne verteilen. Der Pfannkuchen braucht bei hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils höchstens 1–1 ½ Minuten. Beim Zubereiten vorsichtig mit dem Pfannenheber einmal wenden und darauf achten, dass er nicht zu dunkel brät.

Pfannenkuchen auf einen großen Teller geben, längs in der Mitte die Füllung darauf geben, den Pfannkuchen links und rechts nach oben zuklappen und servieren.

Hähnchenmägen-Speck-Ragout mit Zucchini-Pilz-Gemüse



Ragout mit Gemüse und reduzierter Sauce

Ein Ragout aus Hähnchenmägen, Speck und Shiitakepilzen. Mit einer auf ein Drittel reduzierten Sauce aus trockenem Rotwein, Bratenfond und dunkler Sojasauce. Optisch nicht sehr ansprechend, weil die Sauce natürlich sehr dunkelbraun einkocht. Aber die reduzierte Sauce ist sowas von lecker …! Dazu ein einfaches Mischgemüse aus karamellisierten Zucchinischeiben, Champignons und Lauchzwiebel. Mit viel Schnittlauch garniert. Aufgrund der Sauce bietet sich natürlich an, zu diesem Gericht noch Reis oder Pasta als weitere Beilage zuzubereiten.

Zutaten für 1 Person:

Für das Ragout:

- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g Speck
- 5–6 g Shiitakepilzen (getrocknet)
- trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für das Gemüse:

- ½ Zucchini
- 3–4 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und 1 Stunde einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden, Schwarte zum Anbraten aufbewahren. Hähnchenmägen in gröbere Stücke schneiden. Shiitakepilze aus dem Wasser nehmen, kräftig ausdrücken und ebenfalls grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck und Schwarte 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, dann die Mägenstücke hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten anbraten. Schließlich die Pilze hinzugeben und auch nochmals 5 Minuten anbraten. Es soll alles sehr kräftig und knusprig angebraten werden, jedoch nicht anbrennen. Auf dem Topfboden sollen sich aber kräftige, braune Röststoffe bilden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond und Sojasauce hinzugeben. Alles verrühren und etwa 30 Minuten bei mittlerer Temperatur

köcheln und auf etwa ein Drittel der Sauce reduzieren. Dann abschmecken.

Währenddessen Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden, Lauchzwiebel in Ringe. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben darin anbraten. Etwas Zucker hinzugeben und die Zucchinischeiben karamellisieren. Dann salzen. In einer zweiten Pfanne in Butter Champignons und Lauchzwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Mit den Zucchinischeiben vermischen.

Ragout mit viel Sauce auf einen Teller geben, daneben das Mischgemüse. Gemüse mit viel frischem Schnittlauch garnieren.