Weiße-Bohnen-Suppe



Bohnensuppe

Verwertung der restlichen gekochten weißen Bohnen. Einfach in einer Suppe aus selbst zubereiteter Gemüsebrühe, mit etwas getrocknetem Wurzelgrün und verfeinert mit einem Klecks Crème fraîche. Natürlich abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g gekochte weiße Bohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1–2 TL Wurzelgrün (getrocknet)
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, gekochte Bohnen hinzugeben und ebenfalls erhitzen. Getrocknetes Wurzelgrün dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen

Suppenteller servieren. Mit etwas Crème fraîche garnieren.

Gemüse-Speck-Gratin



Gratin

Geplant war zunächst ein rein vegetarisches Gratin mit Brokkoli, Lauch und Zucchini, in einer Béchamelsauce und mit Parmesan überbacken. Dann entschied ich mich aber dazu, doch etwas Speck hinzuzugeben, um mehr Würze in das Gratin zu bekommen. Wer das Gratin jedoch rein vegetarisch mag, lässt ihn eben einfach weg. Es bietet sich auch an, noch einige Kartoffelscheiben dazuzugeben. Das Gratin ist bis auf die knusprige Parmesankruste recht flüssig, weil auf Eier zum Binden für eine kompakte Masse verzichtet wurde. Die Gemüse-Speck-Mischung gart nur in der Béchamelsauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brokkoli, ca. 200 g
- 1/3 Stange Lauch
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- 100 g Speck

Für die Béchamelsauce:

- Butter
- 1 gehäufter EL Mehl
- 400 ml Milch
- trockener Weißwein
- 2–3 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren

- 100 g Parmesan
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel schälen, Lauch putzen. Zwiebel kleinschneiden, Lauch in Ringe schneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerschneiden und Zucchini längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben, kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit der Hand kräftig vermengen. In eine mittelgroße Auflaufform geben und verteilen.

Eine große Portion Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin andünsten und mit der Milch ablöschen. Dabei gut mit einem Kochlöffel rühren, damit. Ichs anbrennt, und die Röststoffe vom Topfboden ablösen. Einen Schuss Weißwein hinzugeben, ebenso Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Mäßig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, denn die Gemüse-Speck-Mischung ist ja schon gewürzt. Ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren herausnehmen. Parmesan auf einer Küchenreibe grob hobeln.



Gratin direkt aus dem Backofen

Backofen auf 210 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen. Béchamelsauce über die Gemüse-Speck-Mischung geben, so dass alles gut in der Sauce liegt. Parmesan darüber streuen. Auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben. Wenn die Parmesankruste nach 15–20 Minuten schon schön braun gratiniert ist, für die restliche Garzeit auf 180 ºC Umluft herunterschalten. Herausnehmen und auf zwei Tellern servieren.

Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austernsauce



Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegulasch
- ½ Zwiebel
- ein Stück Lauch
- einige Röschen Brokkoli
- 50 g Glasnudeln
- Shao Xing (Reiswein)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Sesamöl
- etwas Brokkoligrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen.

Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.

Weiße-Bohnen-Mousse



Mousse

Das gibt es bei mir selten: Ein Rezept für ein Dessert. Aber ich hatte vor einiger Zeit bei der Zubereitung des

Bohnenpürres schon den Gedanken, dass sich die weißen Bohne püriert auch süß zubereiten lassen müssten. Also habe ich einige mir geeignet erscheinende Zutaten ausprobiert. Die pürierte Bohnen-Mousse wird mit Honig, etwas Rosenwasser und Crème fraîche verfeinert und gewürzt mit etwas Ras el hanout. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass eine süße Zubereitung mit einigen frischen Kräutern wie Thymian und Rosmarin schmecken sollte. Oder man rührt geschmolzene Schokolade oder Kakaopulver unter. Oder wagt gleich eine süß-scharfe Variante mit Honig und Chili. Die Bohnen-Mousse bietet sich also durchaus an, einiges auszuprobieren und zu experimentieren.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g gekochte weiße Bohnen
- 4 EL Honig
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL Rosenwasser
- 1/2 TL Ras el hanout
- Salz

Zubereitungszeit: 5 Min.

Bohnen in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Honig, Crème fraîche, Rosenwasser und Ras el hanout hinzugeben. Eine Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Löffel gut verrühren, abschmecken und in einer Schale servieren.

Schweinenackenbraten in

Rotweinsauce mit Speckknödeln



Vom Knochen befreiter Nackenbraten mit Speckknödeln

Bei diesem Gericht habe ich Anleihen am vor kurzem zubereiteten Schinkenkrustenbraten genommen, weil die dortige Rotweinsauce sehr gut gelungen ist und sehr schmackhaft war. Und da ich die gleiche Menge eines Schweinenackenbratens hatte, bot sich diese Zubereitung an. Hinzukamen in die Sauce diesmal noch eine Portion Steinpilze. Als Beilage dazu gab es von den vor ebenfalls einigen Tagen zubereiteten Speckknödeln, die wirklich gut gelungen sind und diejenigen aus der Tüte – natürlich – um Längen in Geschmack und Konsistenz schlagen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinenackenfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- eine Portion Steinpilze
- 300 ml Bratenfond
- 300 ml trockener Rotwein

- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 ½ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- Steakgewürz
- Zucker
- Salz
- Olivenöl

- 6 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Braten mit Steakgewürz und Salz auf beiden Seiten würzen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Steinpilze in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei Schalotte, Knoblauch und Steinpilze hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Bratenfond ablöschen und Röstspuren vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Rotwein und Balsamicoessig hinzugeben. Ebenso Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben. Mit einer Prise Zucker würzen. Alles zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals 30 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Danach Lorbeerblätter herausnehmen. Sauce abschmecken.

Speckknödel frisch zubereiten oder eingefrorene auftauen. Aufgetaute Speckknödel für 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser ziehen und erhitzen lassen.

Braten vom Knochen befreien und in zwei Stücke oder Scheiben teilen. Auf zwei Tellern anrichten, Knödel dazugeben und großzügig von der Sauce mit den Pilzen und Pfefferkörnern darübergeben.

Nackensteak vom uruguayischen Rind mit Pommes frites



Steak, Pommes, Fleischsaft

So muss ein Feiertag sein. So ein Feiertagsessen. Ein Gaumenschmaus für jeden Carnivoren. Ein Nackensteak, diesmal nicht wie gewohnt vom Schwein, für billige 3,50 € pro Kilo. Sondern vom Rind, und zwar einem uruguayischen Rind. Für immerhin 12 € pro Kilo. Womit es preislich fast an ein preiswertes Entrecôte heranreicht. Das Fleisch ist sehr schön marmoriert. Und hat im Gegensatz zum Nackensteak vom Schwein keinen Knochen. Das Gewicht betrug stolze 400 g. Und die Überraschung war, dass das in Folie eingeschweißte Nackensteak in seiner Verpackung noch zusammengefaltet war. Somit war es so groß, dass es fast nicht in meine schmiedeeiserne Pfanne mit 26 cm Bodendurchmesser passte. Dieser „Lappen“ passte auch nicht auf einen gewöhnlichen Teller. Es musste ein Pizzateller

sein. Das Steak bekam in der heißen Pfanne im Öl auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten, was ein schön medium gegartes Fleisch bewirkte. Dann noch ein schmackhaftes Steakgewürz. Und während des Bratens des Steaks wurden die Pommes frites in der Friteuse frittiert. So muss Feiertag.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Rindernackensteak, etwa 400 g
- 1 Portion Pommes frites
- Steakgewürz
- Salz
- Öl/Fett

Zubereitungszeit: Garzeit 4–5 Min.

Nackensteak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Fett in der Friteuse auf 175 Grad Celsius erhitzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pommes frites 4–5 Minuten im Fett frittieren. Währenddessen das Steak in der Pfanne auf jeder Seite 2–3 Minuten medium braten.

Steak aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und das Fleisch entspannen lassen. Mit Steakgewürz und Salz würzen. Pommes frites daneben geben und auch salzen.

Speck- und Petersilienknödel



Frisch zubereitete Semmelknödel

Für die Feiertage hatte ich mir einige Arbeiten in der Küche vorgenommen, die aufwändig sind und viel Zeit beanspruchen. Den Gemüsefond, der etwas zeitintensiv ist, hatte ich ja schon zubereitet, nun kamen noch frische Semmelknödel aus getrockneten Schrippen an die Reihe. Diesmal in zwei Variationen, einmal als Speck- und einmal als Petersilienknödel. Frisch zubereitete Knödel haben ja den Vorteil, dass man sie nicht nur in heißem Zustand für ein gerade zubereitetes Gericht verwenden kann, sondern auch portionsweise einfrieren und für weitere Gerichte verwenden kann.

Zutaten für Semmelknödel (20 Stück):

- 4 vertrocknete Schrippen
- 500–700 ml Milch

Für Speckknödel:

- 90 g Speck
- 1 große Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe

Für Petersilienknödel:

- 1 große Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 40 g Lauch (grüner Teil)
- 1 Topf frische Petersilie

Jeweils:

- 5 Eier
- 5–10 EL Paniermehl
- Muskat
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schrippen mit einem kräftigen Brotmesser in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und die Semmelbrösel kräftig hineindrücken. 30 Minuten ziehen lassen. Die Semmelknödel sollten die Milch vollständig aufnehmen. Ansonsten die Semmelbrösel später vor der weiteren Verarbeitung ausdrücken.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauch putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und einmal Zwiebel, Knoblauch und Speck kräftig anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch und Lauch. Eingeweichte Schrippen teilen und in jeweils eine Schüssel geben. Jeweils Zwiebel, Knoblauch und Speck bzw. Zwiebel, Knoblauch und Lauch hinzugeben. Zu der Knödelmasse mit Lauch die kleingewiegte Petersilie hinzugeben. Beide Knödelmassen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils Eier hinzugeben und Paniermehl, da die Masse sonst zu flüssig ist. Alles gut erst mit einem Löffel, dann mit der Hand vermengen. Die Masse jeweils 30 Minuten ziehen lassen, sie sollte dann

kompakt sein.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Dann die Herdplatte ausschalten, dass das Wasser nur noch siedet. Einen Knödel aus der Knödelmasse formen, mit dem Schaumlöffel vorsichtig in das Wasser geben und den Test machen, ob die Knödelmasse kompakt ist und der Knödel die Form behält – oder sich in die breiige Knödelmasse zerteilt. Dann muss man mit 1–2 weiteren Eiern und Paniermehl nachhelfen und die Knödelmasse besser binden und fester machen. Dann die Knödel in mehreren Portionen jeweils 30 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen. Herausheben, zu einem Gericht servieren oder abkühlen lassen und portionsweise in Plastikbeuteln einfrieren.

Was vom Osterhasen übrig blieb …



Süß-scharfes Risotto

Ein echtes Ostergericht. Heute am Tag der Auferstehen Jesu Christi. Begleitprodukte von Ostern sind seit jeher gefärbte, hartgekochte Eier, Schokoladeneier und -osterhasen. Es bietet sich an, darüber nachzudenken, mit diesen Produkten auch zu kochen. Für hartgekochte Eier gibt es genügend Zubereitungsformen. Aber Vollmilchschokolade? Diese passt vorzüglich in ein Risotto. Schokolade liefert Süße, für Schärfe als Antagonist dient Pul biber. Aroma bringt mitgedünsteter Knoblauch und Würze Bratenfond. Nicht vergessen darf man, das Risotto nach dem Zubereiten kräftig mit Salz abzuschmecken. Und dann bleibt vom (Schokoladen-)Osterhasen nur das rote Bändchen und das goldene Glöckchen übrig …

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Risottoreis
- 2 große Knoblauchzehen
- 500–700 ml Bratenfond
- 1 kleiner Schokoladenhase (50 g)
- 1 TL Pul biber
- Salz

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Reis darin glasig dünsten. Wie bei einem klassisch zubereiteten Risotto üblich, wird es in mehreren gleichen Etappen zubereitet. Man gibt jeweils eine Schöpfkelle oder etwa 100–150 ml Flüssigkeit – in diesem Fall Bratenfond – zum Reis hinzu und lässt den Fond unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel vom Reis aufnehmen bzw. verdunsten. Dann gibt man wieder Bratenfond hinzu, bis der Reis gegart ist. Dies braucht erfahrungsgemäß 4–5-maliges Nachgießen und dauert etwa 30 Minuten. Der Risottoreis sollte dann so gut wie keine Flüssigkeit mehr enthalten. Topf vom Herd nehmen. Pul biber hinzugeben und untermischen. Schokoladenhasen mit den Händen in kleine Stücke zerbröseln, zum Risotto hinzugeben, zerschmelzen lassen und ebenfalls unterrühren. Kräftig mit Salz würzen und abschmecken. Risotto in einem tiefen Teller servieren.

Schinkenkrustenbraten in reduzierter Rotweinsauce mit Bohnenpürree



Braten, Pürree und Sauce

Die Kruste des Bratens habe ich einfach übergangen. Der Braten hat nur 500 g für eine Person und ist etwa daumendick. Die Kruste auf einer der schmalen Seiten aufzuknuspern, wäre schwierig geworden, der Braten bleibt so hochkant sicher nicht stabil stehen.

Gewürzt wird der Braten zunächst ganz einfach mit einer Bratenwürze, dann mit Salz und Pfeffer und schließlich mit etwas Senf eingestrichen. Angebraten in Butter mit kleingeschnittener Schalotte und Knoblauchzehe. Die Sauce wird zubereitet aus Bratenfond, trockenem Rotwein und Baslamicoessig, zusätzlich eingelegte grüne Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Der Braten wird erst im zugedeckten Topf 30 Minuten gegart und danach ohne Deckel weitere 30 Minuten, wobei die Sauce auf ein Drittel reduziert.

Das Bohnenpürree wird aus weißen Bohnen, die 1 Tag in Wasser eingelegt und dann 2 Stunden im Einweichwasser gegart wurden, zubereitet. Einfach erhitzen, mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Schinkenkrustenbraten
- 250 ml Bratenfond
- 300 ml trockener Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 ½ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 TL Senf
- Zucker
- Bratenwürze
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 100 g weiße Bohnen

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1–2 Tage | Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Weiße Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser etwa 1–2 Tage einweichen. Wasser abgießen und Bohnen unter kaltem Wasser abwaschen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Bohnen darin 2 Stunden bei geringer Temperatur köcheln. Beiseite stellen.

Braten mit Bratenwürze auf beiden Seiten würzen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer. Dann auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei Schalotte und Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Bratenfond ablöschen und Röstspuren vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Rotwein und Balsamicoessig hinzugeben. Ebenso Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben. Mit einer Prise Zucker würzen. Alles zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne

Deckel nochmals 30 Minuten köcheln lassen und die Sauce auf etwa ein Drittel reduzieren. Danach Lorbeerblätter herausnehmen. Die Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens die Bohnen nochmals erhitzen. Dann in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Braten auf einem Teller anrichten, Bohnenpürree dazugeben und großzügig von der Sauce darübergeben.

Gemüsefond



Die Ausbeute des Gemüseauskochens

Der frisch zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsefond ging zur Neige. Fertigbrühe, mit Pulver aus dem Glas

zubereitet, esse ich nicht, da sie rein chemisch zusammengesetzt ist. Gekaufter Fond ist teuer. Also war es an der Zeit, wieder für Vorrat an selbst zubereitetem Gemüsefond zu sorgen.

Diesmal versuchte ich möglichst preiswert an viel für einen Fond verwertbares Gemüse zu kommen. Bei Discountern und Supermärkten werden am Gemüsestand oft von Kunden nicht verwertbare Blätter von Kohlsorten, Radieschen oder auch Wurzeln abgetrennt und in einer dafür vorgesehenen Tüte entsorgt. Ich fragte also einen Mitarbeiter meines Discounters, ob ich diesen „Abfall“ mitnehmen dürfe, weil ich für einen Gemüsefond Gemüse nur auskoche und es dafür weitestgehend unwichtig ist, welches Gemüse ich verwende. So kam ich kostenlos zu 2 kg „Gemüseabfällen“. Der hohe Anteil des für den Fond verwendeten Gemüses an Kohlblätter mag dem Fond einen bestimmten Touch oder Geschmack geben, aber selbst wenn er leicht blähend sein sollte, stört mich das nicht.

Es bietet sich übrigens an, wenn man einen schmalen Geldbeutel hat und jeden Cent umdrehen muss, bei Discountern und Supermärkten gerade vor Wochenenden oder Feiertagen nach frischem Gemüse zu schauen. Denn manches Gemüse ist dann heruntersetzt und preiswerter, weil es bei einigen Tagen Lagerung nur verderben würde.

Und zudem lohnt es sich immer, nach abgepacktem, gekühltem Fleisch zu schauen, das in 1–2 Tagen das Verfallsdatum erreichen würde. Auch das ist manchmal bis zu 30 % heruntergezeichnet, aber noch gut und verwertbar. Bereitet man es am gleichen Tag zu, hat man ein preiswertes Essen.

Zutaten für 3 l Gemüsefond:

Gemüse:

- 1 kg Gemüseabfälle (Blätter von Kohlrabi, Weißkohl, Radieschen)
- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Lauch, Knollensellerie)

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Lorbeerblätter
- 3 TL Salz

Frische Kräuter (jeweils einige Zweige oder Blätter):

- Petersilie
- Oregano
- Thymian
- Rosmarin
- Salbei

- 5 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Alle Gemüsesorten in grobe Stücke schneiden, putzen oder schälen ist nicht notwendig. Gemüse, Kräuter und Gewürze in einen sehr großen Bräter geben, mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen. Danach verkochtes Gemüse, Kräuter und Gewürze mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Fond mit Salz abschmecken, durch ein Sieb in einer große Schüssel geben und dann in Portionsbehälter verteilen. Fond abkühlen lassen, dann einfrieren.

Dampfnudeln



Aufgebrochene Dampfnudel mit krosser, salziger Kruste

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter. Sie hat es von ihrer Mutter – oder aus einem badischen Kochbuch. So genau konnte sie es mir nicht sagen. Anscheinend sind pikante Dampfnudeln eine badische Spezialität. Sie standen in meiner Kindheit einmal im Monat auf dem Speiseplan. Ich habe sie sehr gern gegessen, denn besonders lecker ist natürlich die salzige Kruste, die sich nach dem Braten auf der Unterseite der Dampfnudeln bildet. Und als fleischloses Gericht passen sie natürlich sehr gut zum Karfreitag.

Pikante Dampfnudeln sind sehr vielseitig verwendbar. Als Hauptmahlzeit alleine und ohne Beilage gegessen oder als Beilage zu Kalbfleisch, Gulasch oder anderen Schmorgerichten. Und da man sie auch portionsweise einfrieren kann, bereitet man am besten gleich etwas mehr davon zu.

Zur Zubereitung braucht man eine große Pfanne mit dichtschließendem Deckel, am besten aus Glas, um zu sehen, wie stark die Dampfnudeln schon gebraten sind. Natürlich darf man wie bei anderen Zubereitungen mit Hefeteig den Deckel während des Bratens nicht öffnen, sonst sacken die Dampfnudeln in sich zusammen. Die Angaben zum Braten der Dampfnudeln in der Pfanne sind keine genaue Angaben, da dies von der verwendeten Pfanne, dem schließenden Deckel, der Brattemperatur und der Heizart des Herdes – Gas, Elektro usw. – abhängt. Wenn man Dampfnudeln einige Male zubereitet hat, dann weiß man, auf welche Weise und wie lange man sie mit seinem speziellen Equipement brät.

Und man kann natürlich Dampfnudeln auch süß als Dessert zubereiten. Einfach das Salz beim Braten in der Pfanne weglassen. Am besten formt man bei süßen Dampfnudeln kleinere Kugeln, damit man ein schönes Dessert hat, das man beliebig mit Marmelade, Schokoladenstreuseln oder Vanille-Sauce verfeinern kann.

Zutaten für 7–8 Dampfnudeln:

Zutaten für den Hefeteig:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Backhefe (42 g)
- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 Eier

Zutaten pro Bratvorgang:

- 3 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Gärdauer 1 Std. 45 Min. | Gardauer 25–30 Min. pro Bratvorgang

Für den Vorteig:

In einer Backschüssel einige Esslöffel Mehl, etwas Milch, den Zucker und die Hefe mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren und mit einem Küchentuch zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gären lassen. Man kann die zugedeckte Schüssel dazu auch bei geringer Temperatur von 40–50 Grad Celsius in den Backofen stellen.

Für den Hefeteig:
Restliches Mehl, Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Rührgerät zu einem festen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt für 1 Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, so dass er sich etwa verdoppelt.

Dann den Teig in der Schüssel mit der Hand kneten. Ist er noch zu flüssig, etwas Mehl hinzugeben, bis er kompakt und etwas trocken ist. Eine längliche, dicke Rolle daraus formen. Nacheinander dicke Scheiben abschneiden und diese mit den Händen zu Kugeln rollen. Ein großes Arbeitsbrett oder auch Backblech mit Mehl bestäuben und die Kugeln mit Abstand zueinander darauf legen. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Für das Braten:
Das Braten der Dampfnudeln geschieht in einer Pfanne in einer Mischung aus Öl und Wasser. Entweder mit zwei großen Pfannen mit Deckel hantieren oder die Dampfnudeln portionsweise nacheinander zubereiten und die jeweils gebratenen warmhalten. Für eine Portion der Dampfnudeln – je nach Größe der Dampfnudeln und der Pfanne etwa 3–4 Stück – Öl, dann Wasser und schließlich Salz in die Pfanne geben und alles erhitzen. Aufgegangene Teigkugeln hineingeben, dabei genügend Abstand zueinander lassen, da die Dampfnudeln stark aufgehen. Zuerst bei hoher Temperatur anbraten, dann die Dampfnudeln bei mittlerer Temperatur und gut schließendem Deckel 20 Minuten garen. Auf keinen Fall währenddessen den Deckel öffnen. Wie es der Name des Gerichts schon sagt, garen die „Dampf“-Nudeln im Wasserdampf und nehmen das Wasser fast vollständig auf. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, die Dampfnudeln mit einem

Pfannenwender vom Pfannenboden abheben oder -schaben und dann für eine krossere Kruste noch 5–10 Minuten ohne Deckel braten, bis auch das restliche Wasser verdampft ist. Die restliche Bratdauer hängt davon ab, wie braun man die Kruste möchte. Vor der nächsten Portion Dampfnudeln möglichst alle Reste der Kruste und Krümel vom Pfannenboden entfernen.

Gerichte zu Ostern

Am Gründonnerstag – Tag des Abendmahls Jesu mit seinen Jüngern – gab es etwas, was es sehr selten auf meinem Foodblog gibt: ein mehrgängiges Menü. Es hatte allerdings nur zwei Gänge. Vor- und Hauptspeise. Die zwei Gänge hatten nicht direkt etwas mit dem Gründonnerstag zu tun, es ergab sich einfach. Das Schweinegulasch für den Hauptgang hatte das Verfallsdatum erreicht und musste sofort verbraucht werden. Suppe und Gulasch passten gut zusammen, weil beide mit etwas Pul biber scharf gewürzt sind.

Für die Feiertage ist eingekauft. An Ostern selbst wird es an einem Feiertag etwas geben, das ich noch überlege und ausprobieren werde. Ein Ostergericht mit Schokoladeneiern. Ich muss das in Gedanken noch etwas durchgehen, aber mir schwebt ein Risotto mit Schokolade und Chili vor. Ich werde sehen, ob sich so etwas gut zubereiten lässt und auch noch gut schmeckt. Für die anderen Tage habe ich preiswertes Bratenfleisch gekauft, mit Bratenfond und Pilzen lässt sich da auch leckeres zubereiten. Und trotz schmalen Geldbeutels zur Zeit konnte ich mir zumindest ein 400 g schweres Nackensteak ohne Knochen vom uruguayischen Rind kaufen, das ich mir rare zubereitet zusammen mit Pommes frites vermutlich am Ostermontag gönnen werde.



Der erste Gang, die Suppe, wird sehr einfach aus Tiefgefrorenem zubereitet. Eine Portion frisch zubereiteter, eingefrorener Gemüseeintopf mit Schweinebauch, verlängert mit Gemüsefond zu einer Suppe und verfeinert mit ebenfalls frisch zubereiteten, tiefgefrorenen Maultaschen, in Streifen geschnitten als weitere Einlage.



Der zweite Gang ist ein Schweinegulasch, bei dem mich Petra von Chili und Ciabatta inspirierte. Als ich die gängigen Gulaschs in Gedanken durchspielte – Ungarisches Gulasch, Saftgulasch, Gulasch mit Tomatensauce, Currysauce, Senfsauce usw. – fiel mir die Zitronen-Chili-Sahne-Sauce ein, die Petra allerdings für Spaghetti zubereitet hatte. Aber das klingt auch für ein Gulasch gut. Für ein richtig gutes Gulasch kommen Schweinegulasch und Zwiebeln im Verhältnis 1:1 hinein. Trockener Weißwein, viel Zitronensaft und etwas Weißweinessig bilden die Säure, Pul biber bildet die Schärfe, Sahne wird durch Crème fraîche ersetzt und alles 1 Stunde bei kleiner Temperatur geköchelt. Dazu gibt es Tagliatelle.



Zutaten für die Vorspeise für 2 Personen:
Gemüsesuppe mit Schweinebauch und Maultaschen

- 0,5 l Gemüseeintopf mit Schweinebauch
- 0,5 l Gemüsefond
- 3–4 Maultaschen
- frischer Schnittlauch

Gemüseeintopf auftauen und erhitzen. Gemüsefond zum Verlängern hinzugeben. Maultaschen in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zutaten für die Hauptspeise für 2 Personen:
Gulasch mit Zitronen-Chili-Sahne-Sauce auf Tagliatelle

- 400 g Gulasch (Schwein)
- 400 g Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 4–5 Lorbeerblätter

- 1 TL Pul biber
- 1–2 Zitronen (Saft)
- 400 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Crème fraîche
- Zucker
- Salz
- Butter
- frische Petersilie
- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Gulasch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Gemahlene Senfkörner und Bockshornkleesamen hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Dann Zitronensaft, Weißweinessig und Crème fraîche hinzugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Eine große Prise Zucker hinzugeben. Mit Pul biber und Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter herausnehmen und abschmecken. Eventuell bei zu starker Würze mit etwas Wasser verlängern oder mit Zitronensaft noch säuern oder Crème fraîche binden und abmildern.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Tagliatelle in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig das Gulasch darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Erbsensuppe



Erbsensuppe mit Garnitur

Jetzt kommen die letzten Vorräte aus dem Küchenschrank zur Zubereitung. Grüne Erbsen brauchen ganze 2–3 Stunden Kochzeit in Brühe oder Fond. Verfeinert mit in Butter gedünsteter, kleingeschnittener Schalotte und Knoblauch. Abgeschmeckt mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer. Garniert mit etwas Olivenöl, gebratenen Speckscheiben, frisch geriebenem Parmesan und zur Dekoration etwas frischer Thymian. Und obwohl es grüne Erbsen sind, nimmt die Suppe wegen des Fonds und des angedünsteten Gemüses eine braune Farbe an.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g grüne Erbsen
- 1 l Gemüsefond
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- Koriander
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Garnitur:

- 25 g Speck
- Parmesan
- einige Zweige frischer Thymian
- gewürztes Olivenöl (Chili, Thymian, Rosmarin, Salbei)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn. 10 Min.

Schwarte vom Speck abschneiden. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen, Erbsen mit der Schwarte hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Währenddessen Speck in 2×3 cm große, dünne Streifen schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Speckscheiben mehrere Minuten auf jeweils beiden Seiten sehr kross anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in der gleichen Pfanne in der Butter andünsten. Beiseite stellen.

Nach dem Garen der Erbsen diese durch ein Sieb geben, Brühe dabei in einer Schüssel auffangen. Erbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und das angedünstete Gemüse mit der Butter dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren und dabei portionsweise von der Brühe dazugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. In den Topf zurückgeben, mit frisch gemahlenem Koriander, frisch geriebenem Muskat, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken.

In einen tiefen Suppenteller geben. Ein wenig Olivenöl darauf geben, dann die gebratenen Speckstreifen darauf verteilen, etwas frisch gehobelten Parmesan darüber streuen und mit frischen Thymianzweigen dekorieren.

Seelachsfilets mit Käse-Pilz-Sauce auf Gnocchi



Filets mit Gnocchi und Sauce

Das letzte, was die Tiefkühltruhe hergab. Seelachsfilets in Butter gebraten. Für die Sauce werden tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge verwendet, ebenfalls – mit Schalotten und Knoblauch – in Butter angebraten, dann mit dem Pürierstab leicht püriert und mit Parmesan und Crème fraîche zu einer hellen Sauce montiert. Dazu gibt es frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- eine kleine Portion Steinpilze
- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 50 g Parmesan
- 3 TL Crème fraîche
- 50–100 ml Wasser
- 20 Gnocchi
- ½ Zitrone (Saft)
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die Käse-Pilz-Sauce:
Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur 10 Minuten garen. Währenddessen Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Gemüse und Pilze mit der Butter in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab nur grob, und nicht zu fein, pürieren. Dann wieder in die Pfanne zurückgeben. Parmesan, Crème fraîche und Wasser dazugeben, verrühren und Käse schmelzen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gnocchi:
Aufgetaute Gnocchi in einer großen Pfanne in Butter einige Minuten anbraten und erhitzen.

Für die Seelachsfilets:
Filets auf jeweils beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern. In einer großen Pfanne auf jeweils beiden

Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten.

Filets auf einen großen Teller geben, daneben die Gnocchi und über beides von der Sauce gießen.

Linsensuppe



Linsensuppe mit Kartoffeln, Speck und Oregano

Linsensuppe, zubereitet mit Speck, Schalotten, Knoblauch, gekochten Kartoffeln, frischem Oregano und natürlich Linsen. 250 g Linsen für eine Linsensuppe für 2–3 Personen benötigen etwa 1–1,5 l Flüssigkeit zum Garen. In diesem Fall waren es 1 l Gemüsefond und etwas Wasser. Gewürzt wird mit gemahlenem Bockshornkleesamen, gemörserten gelben Senfkörnern, Ingwerpulver, einigen Pimentkörnern, einer Gewürznelke und Lorbeerblättern. Die kleingewürfelten Kartoffeln kommen erst in der letzten Viertelstunde in die Suppe, sie sollen nur erhitzt werden und kurz mitkochen. Worcestershire-Sauce kommt

ganz zum Schluss, ebenso wie das frische Kraut, das sonst in der Suppe verkochen würde. Eigentlich fehlen jetzt nur noch ein paar Wiener Würstchen oder Krakauer.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 250 g Linsen
- 50 g Speck (mit Schwarte)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 l Gemüsefond
- 250 ml Wasser
- ½ TL Senfkörner
- ½ Bockshornkleesamen, gemahlen
- ½ TL Ingwerpulver
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 10 Zweige frischer Oregano
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 45 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Speckschwarte aufbewahren. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten kleinschneiden. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Speck und abschwarte darin mehrere Minuten kräftig anbraten, so dass sich kräftige, dunkelbraune Röststoffe am Topfboden absetzen. Schalotten hinzugeben. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und auch hinzugeben. Eine Minuten unter Rühren anbraten. Mit dem Fond und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden gut ablösen. Linsen hinzugeben. Gewürze bis auf Worcestershire-Sauce und Oregano hinzugeben. Alles gut verrühren und 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Von den Oreganozweigen die ganzen Blättchen abzupfen. 1–2 Zweige für die Dekoration aufbewahren. Nach 30 Minuten Garzeit Kartoffeln zur Suppe geben. Nach 40 Minuten Garzeit Worcestershire-Sauce und Oregano hineingeben. Suppe verrühren und abschmecken. Lorbeerblätter und Schwarte herausnehmen. In tiefen Suppentellern servieren und mit einigen Oreganozweigen garnieren.

Forelle blau mit Pellkartoffeln und Chinakohlsalat



Forelle, Kartoffeln, Salat

Forelle, diesmal blau, in Fischfond pochiert. Dazu

Pellkartoffeln, aus Ermangelung an Quark oder Schmand mit etwas Crème fraîche und frischem Schnittlauch. Und ein Chinakohlsalat mit Thymian-Zitronen-Dressing.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Forelle
- 800 ml Fischfond
- 2 frische Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- Salz
- weißer Pfeffer

- Crème fraîche
- frischer Schnittlauch
- Zitrone (Saft)

- 3–4 Kartoffeln

- 250 g Chinakohl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Condimento bianco
- 1 Shao Xing (Reiswein)
- ¼ Zitrone (Saft)
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln ungeschält 15 Minuten darin kochen. Herausnehmen und warmhalten.

Forelle unter kaltem Wasser abwaschen, dann mit Küchenpapier abtrocknen. Fond in einem großen Topf erhitzen, der groß genug für die Forelle ist. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Piment hinzugeben. Wenn der Fond kocht, Herdplatte ausstellen. Wenn er nur noch siedet, Forelle hineingeben, dass sie vom

Fond bedeckt ist und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen großen Teller geben.

Währenddessen Chinakohl quer in sehr feine Streifen schneiden. Blättchen vom Thymian abzupfen und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Condimento bianco, Reiswein und Zitronensaft dazugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und abschmecken. Chinakohl dazugeben und vermischen.

Kartoffeln jeweils mit den Fingern in zwei Hälften aufbrechen und zu der Forelle geben. Kartoffelstücke salzen und pfeffern. Einige Teelöffel Crème fraîche darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren. Chinakohlsalat daneben auf den Teller geben. Forelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und alles servieren.