Keramikmesser

Seit einiger Zeit bin ich Besitzer eines großen Keramikmessers. Das Keramikmesser ist extrem scharf und ich bin erstaunt ob der Schärfe der Klinge und wie leicht es sowohl Gemüse als auch Fleisch oder Fisch zerteilt. Eine solche Schärfe kenne ich bisher von Stahlmessern nicht.



Keramikmesser

Aufgrund der Schärfe des Messers verwende ich es am meisten bei großen Bratenstücken, bei denen ich große Scheiben Fleisch abschneide, und auch bei allen Produkten, bei denen es auf ein wirklich scharfes Messer ankommt, ohne das das Produkt nur schlecht zu schneiden ist.

Aber man sollte sich auch der Gefahren im Umgang mit diesem Messer bewusst sein. Das Messer eignet sich aufgrund seines Material nicht zum Ausbeinen von Fleischstücken. Denn es bricht im Gegensatz zu Stahlmessern sehr leicht. Einmal beim Ausbeinen leicht verdreht, verkantet oder irgendwie falschen

Druck auf das Messer ausgeübt, schon kann man vermutlich kleine Keramiksplitter aus dem Fleisch herauspuhlen. Mir selbst ist das nicht beim Ausbeinen, sondern auf ganz simple Art und Weise passiert. Das Keramikmesser lag auf der Arbeitsplatte meiner Spüle mit der Spitze etwa 1 cm unter einem großen Topf. Da ich das leider übersehen hatte, griff ich wie gewohnt nach dem Messergriff, hob das Messer an, brachte es dadurch natürlich unter Spannung und bog die Spitze leicht – und zack, war die Spitze abgebrochen. Dies wäre nun wiederum mit einem Stahlmessern nicht passiert.

Außerdem ist die bemerkenswerte Schärfe des Keramikmessers natürlich auch für Verletzungen gut. Das Keramikmesser fiel mir gestern beim Zubereiten vom Küchentisch, und ich fing es noch im Flug auf den Boden mit der Hand auf – natürlich mit dem Zeigefinger der linken Hand direkt unter der Klinge. Das Resultat dieses Auffangens war ein sauberer Schnitt, bei dem ich anfangs dachte, er ginge bis zum Knochen des Fingers und müsse genäht werden. Es stellte sich aber heraus, dass der Schnitt nicht ganz so tief ging und eine Kompresse zum Verbinden ausreichte.

Ich will nun nicht spekulieren, was für Verletzungen entstehen können, wenn man sich beim Zuschneiden von Produkten unabsichtlich in einen Finger schneidet. Das Keramikmesser ist scharf, dünn und stabil genug, dass das bis auf den Knochen gehen kann und es ein Fall für den Arzt wird. Ich traue der Stabilität des Messers sogar zu, dass im schlimmsten Fall eine Fingerkuppe abgetrennt oder auch ein Finger durchtrennt werden kann. Daher gebe ich die geschilderten positiven wie negativen Erfahrungen an andere Hobby- oder Profiköche weiter, mit einem solchen Messer sehr behutsam umzugehen, vor allem, um sich nicht – wie als letzteres erwähnt – zu verletzen.

Die bemerkenswerte Schärfe im Gegensatz zu mir bisher bekannten Stahlmessern – sogar japanischen Messern aus Spezialstahl – zeichnen ein Keramikmesser aber deutlich aus und machen Freude beim Zuschneiden und im Umgang mit ihm.

Fischragout auf Maccheroni



Ragout mit Pasta

Ein Fischragout aus Pangasiusfilet und Seelachs in einer hellen Béchamelsauce. Die Filets werden zunächst in Fischfond pochiert, bevor sie dann vor dem Servieren des Ragouts in Streifen geschnitten zum Erhitzen unter die Sauce gehoben werden. Als Gemüse kommen Blattspinat, Schalotten und Knoblauch hinzu. Dann noch etwas eingelegte Kapern. Verfeinert wird die Sauce mit Fischfond und trockenem Weißwein. Abgerundet mit etwas Rosenwasser und Ras el hanout. Zu hellem Fisch und heller Sauce passt natürlich auch (heller) Reis, aber diesmal wurden es die kleinen Maccheroni als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Seelachsfilet

- 3 große Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Blattspinat
- 1 TL Kapern
- 2 frische Lorbeerblätter
- trockener Weißwein
- Fischfond
- 1 TL Rosenwasser
- ¼ TL Ras el hanout
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für die Béchamelsauce:

- 100–200 ml Milch
- 1 EL Mehl
- Butter

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Ausreichend Fischfond in einem Topf erhitzen, der groß genug für die Fischfilets ist und damit die Fischfilets vom Fond bedeckt sind. Aufkochen, dann Herdplatte ausstellen. Wenn der Fond nur noch siedet, Filets hineingeben und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Jeweils quer zum Filet in dickere Streifen schneiden. Fischfond für die Sauce aufbewahren.

Währenddessen Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel und Blattspinat putzen. Schalotten in grobe Stücke, Knoblauch fein und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Blattspinat im Ganzen belassen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Herausnehmen und auf einen

Teller geben. Für die Béchamelsauce eine große Portion Butter in denselben Topf geben, Mehl dazu und kräftig mit dem Kochlöffel rührend anrösten lassen. Mit Milch ablöschen, aufkochen lassen und gut verrühren. Einen Schuss Weißwein hinzugeben und ausreichend Fischfond, damit die Sauce nicht zu dick, aber auch nicht zu flüssig ist. Lorbeerblätter hinzugeben, ebenfalls Rosenwasser und Ras el hanout. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Angedünstetes Gemüse, Blattspinat und Kapern hinzugeben. Auch etwas von der Einweichflüssigkeit der Kapern für etwas Säure. Zugedeckt 10 Minuten bei ganz geringer Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Danach Lorbeerblätter wieder herausnehmen.

Währenddessen die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Fischfiletstreifen unter die Sauce heben und erhitzen. Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, Fischragout darüber geben und servieren.

Hähnchenschenkel mit geplätteten Bratkartoffeln



Hähnchenschenkel mit Kartoffeln

Wieder einmal ein schnelles, einfaches und leckeres Gericht mit gerade mal sechs Zutaten. Und auch ein sehr gewöhnliches, unspektakuläres und unauffälliges Gericht, wenn … ja, wenn da nicht die geplätteten Bratkartoffeln wären. Keine gedämpfte Kartoffeln mit Quark oder Schmand, keine Bratkartoffeln, keine Ofenkartoffeln. Auch keine geplätteten Ofenkartoffeln, nein, diesmal gab es geplättete Bratkartoffeln.

Gerd von Toettchen hatte die geplätteten Ofenkartoffeln gerade in den letzten Tagen zusammen mit gebratenem Gemüse und Kalbssteak zubereitet und gebloggt. Das Rezept für die geplätteten Kartoffeln kam jedoch von Wilder Henne von Wildespoulet, und davor von Petra von Chili und Chiabatta.

Die geplätteten Kartoffeln aber 45 Minuten bei 220–250 ºC im Backofen zu backen, erschien mir zu lang und ein zu hoher Stromverbrauch, wenn es nur um Brat-/Backkartoffeln geht. Also habe ich daraus geplättete Bratkartoffeln gemacht. Kochen, plätten und würzen und dann einfach wie Bratkartoffeln 5–6 Minuten in der Pfanne braten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 6 kleine bis mittlere Kartoffeln (mehligkochend)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die geplätteten Bratkartoffeln möglichst kleine oder höchstens mittelgroße Kartoffeln verwenden, denn geplättet nehmen sie doch einen recht großen Durchmesser ein. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin ungeschält etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln auf ein Arbeitsbrett legen und mit einem Kartoffelstampfer jeweils einzeln platt drücken. Die geplätteten Kartoffeln sind nicht so ganz stabil und kompakt, es können also Stückchen herausbrechen und man muss auch beim Anbraten etwas vorsichtig mit Ihnen umgehen. Geplättete Kartoffeln auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Hähnchenschenkel auf der Hautseite mit etwas Olivenöl einreiben, dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Gewürze etwas einmassieren. Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Hähnchenschenkel erst einige Minuten auf der Hautseite kross anbraten, dann auf die Unterseite wenden und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Dann herausnehmen und warmstellen. Die beim Garen entstandene Fleischsauce in einer Fetttrennkanne vom Öl trennen, ebenfalls warmstellen.

Nochmals Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die geplätteten Kartoffeln auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten.

Hähnchenschenkel auf einem Teller anrichten und geplättete Bratkartoffeln dazu geben. Natürlich darf vom Fleischsaft

etwas über die gegarten Hähnchenschenkel, möglichst aber nicht über die knusprigen Bratkartoffeln.

Bulgurfrikadellen mit Chinakohlsalat



Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlenen Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für

zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herunterschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.

Innereien-Pfanne



Hähnchenherzen, -mägen und -lebern mit Gnocchi und Gemüse

Wenn man sehr schmackhaft mit Innereien wie Hähnchenherzen, -lebern und -mägen kochen und schmackhafte Ragouts und asiatische Gerichte zubereiten kann, dann kann man sie auch kombinieren. Das gelingt hier mit einer Innereien-Pfanne, in der alle drei Innereien verwendet werden. Kombiniert mit etwas Speck, etwas Gemüse und einer aromatischen Gewürzmischung aus Senfsaat, Pfeffer, Koriander, Piment, Nelke, Oregano und Paprikapulver. Und zusätzlich Senf und Harissa. Von Peter von Genussphantasie habe ich die Anregung übernommen, Pasta in der Pfanne selbst mitzugaren. Und mit Weißwein und Fond wird eine leckere Sauce zubereitet. Wichtig ist bei der Zubereitung, zuerst nur Herzen und Mägen – da Muskelfleisch – anzubraten, dann in der Sauce zu schmoren und die Sauce dabei zu reduzieren. Lebern aber – da Drüsengewebe – werden erst 1–2

Minuten vor Ende der Garzeit in einer separaten Pfanne in Öl kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und nicht durch zu langes Garen zu trocken werden, und dann unter die Innereien-Pfanne gemischt.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 150 g Hähnchenlebern
- 150 g Hähnchenmägen
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 ½ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Tomate
- 100 g Gnocchi (Pasta)
- 1 TL Senf
- 1 TL Harissa
- 200–300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Bratenfond
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Gewürzmischung:

- ½ TL Senfsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Korianderkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Nelke
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL süßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Lebern von Fettgewebe befreien, Herzen und Mägen von

Fettgewebe und Sehnen. Die Innereien in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, die Schwarte für das spätere Garen aufbewahren. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel in grobe Stücke, Knoblauch in kleinere Stücke und Wurzel in dünne, halbe Scheiben schneiden. Tomate auch in grobe Stücke schneiden. Gewürze für Gewürzmischung in einen Mörser geben und fein mörsern.

Speckschwarte in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, bis Fett austritt. Noch etwas Olivenöl dazugeben und Herzen, Mägen und Speck darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzel hinzugeben und mit anbraten. Gewürzmischung dazugeben und auch mit anbraten, bis sich viele Röststoffe auf dem Pfannenboden gesammelt haben. Senf und Harissa hinzugeben. Mit einem Schuss Wein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Fonds und restlichen Weißwein dazugeben. Ebenso noch die Lorbeerblätter. Salzen. Alles bei geringer Temperatur etwa 40–50 Minuten köcheln und reduzieren. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit – je nach Zubereitungszeit der Pasta – diese in die Sauce geben und darin garen. Ebenso Tomatenstücke hinzugeben. Dann kurz vor Ende der Garzeit Leberstücke salzen und pfeffern, Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin 1–2 Minuten anbraten, damit sie innen noch rosé sind. Unter die anderen Zutaten der Innereien-Pfanne heben und diese abschmecken. Lorbeerblätter und Speckschwarte herausnehmen und Innereien-Pfanne in zwei tiefen Tellern servieren.

Riesengarnelenschwänze mit

Blattspinat-Löwenzahn-Gemüse



Garnelenschwänze, Gemüse, Zitrone

Geplant waren Garnelenschwänze mit Blattspinat. Dann brachte ich das Altpapier zum Altpapiercontainer – und dabei fielen mir im wilden Beet daneben Blattrosetten von Löwenzahn auf. Und mir fiel ein, dass die jungen Triebe vom Löwenzahn gegessen werden können – roh im Salat oder auch gekocht. Da es erst Anfang April ist, sind somit alle Blätter ganz junge Triebe, denn die Blütenstände haben noch nicht getrieben. Und da ich in einer Sackgasse wohne, wo die Belastung durch Autoabgase weitestgehend gering ist, dürften die frischen Löwenzahntriebe auch nicht allzu sehr belastet sein. Also, ran an die Triebe mit dem Taschenmesser, die Triebe von 3–4 Löwenzahn abgeschnitten und nach Hause gebracht. Dann vom groben Schmutz befreit und in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewaschen. Fertig für die Zubereitung zusammen mit Blattspinat im Topf als Gemüse – als Beilage zu den Riesengarnelenschwänzen. Nicht vergessen werden darf eine halbe Zwiebel und etwas trockener Weißwein zum Gemüse – vor dem Servieren kommen noch gebratene Knoblauchscheiben darüber

– und etwas Zitronensaft über das ganze Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 180 g Riesengarnelenschwänze (etwa 10 Stück)
- 130 g Blattspinat
- 40 g Löwenzahn
- ½ Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Löwenzahnblätter von grobem Schmutz befreien und dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Halbe Zwiebel kleinschneiden und Knoblauch längs in dickere Stränge schneiden, dann quer in dünne Scheiben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Blattspinat hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nochmals etwas davon hinzugeben.

Nach 5 Minuten den Löwenzahn hinzugeben und mitgaren. Leider behält der Löwenzahn nicht wie der Blattspinat seine schöne grüne Farbe, sondern wird etwas unansehnlich schmutziggrün. Gleichzeitig Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelenschwänze auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ebenfalls währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin ein wenig andünsten. Blattspinat mit Löwenzahn und auch die Garnelenschwänze mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Garnelen auf einen großen Teller geben, das Gemüse daneben, Knoblauchscheiben auf das Gemüse geben, alles kräftig mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Maccheroni mit Hackfleischsauce



Ein einfaches, wenig spektakuläres Gericht. Ich bereite es normalerweise nicht zu, denn es ist so banal wie Spaghetti Napoli, also Pasta mit einer Tomatensauce. Was kann man daran denn falsch machen und was ist so außergewöhnlich? Aber es ist auch Resteverwertung, denn im Kühlschrank waren noch etwa 200 ml Tomaten im eigenen Saft aus der Dose. Also kam noch Hackfleisch hinzu. Aufgewertet mit eingelegten, grünen Pfefferkörnern und Kapern. Und einer Gewürzmischung aus Kreuzkümmelsamen, Senfkörnern, schwarzen Pfefferkörnern,

Korianderkörnern, Oregano und süßem Paprikapulver – die Körner und Samen schön im Mörser zerstoßen. Dazu etwas Harissapaste, Senf und frische Lorbeerblätter. Abgelöscht mit trockenem Weißwein und mit etwas Gemüsefond aufgefüllt – zusätzlich zu den Tomaten im Saft. Und natürlich dann noch die Pasta: Maccheroni. Garniert mit frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 ½ Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 1 TL Kapern
- trockener Weißwein
- 200 ml Tomaten (Dose)
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Harissapaste
- 1 TL Senf
- 2 frische Lorbeerblätter
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Butter

Für die Gewürzmischung:

- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Senfsaat
- ½ TL Korianderkörner
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL süßes Paprikapulver

- Parmesan

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kreuzkümmelsamen, Pfeffer-, Senf-, Korianderkörner und Oregano in einem Mörser fein mörsern. Paprikapulver dazugeben. Tomaten mit Saft in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder ähnlichem fein zerdrücken.

Butter in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Zugedeckt etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Pfefferkörner, Kapern, Lorbeerblätter und Gewürzmischung dazugeben. Verrühren und mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten mit Saft und Fond hinzugeben. Harissapaste und Senf dazugeben. Salzen. Gut verrühren und bei geringer Temperatur unzugedeckt 30–40 Minuten reduzieren. Dann die Lorbeerblätter herausnehmen. Etwas Zitronensaft hinzugeben, abschmecken und mit etwas kalter Butter binden.

Währenddessen Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, Hackfleisch mit Sauce darüber geben, etwas Parmesan darüber hobeln und servieren.

Hähnchenherzen in Austernsauce



Hähnchenherzen mit Gemüse in Austersauce, mit Sesamsaat garniert

Hähnchenherzen lassen sich wie -lebern oder -mägen auch sehr gut asiatisch zubereiten, indem man sie mit Gemüse im Wok pfannenrührt und eine schöne Sauce dazu bereitet. Hier kommen Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Spitzpaprika und Chinakohl als Gemüse hinzu. Die Sauce wird aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce gebildet. Garniert mit gerösteter Sesamsaat.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Hähnchenherzen
- ½ Zwiebel
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Chinakohl (2 Blätter)
- ½ Spitzpaprika
- Shao Xing (Reiswein)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- Sesamöl

- Basmatireis
- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel, Chinakohl und Spitzpaprika putzen. Chinakohl in Streifen schneiden, Lauchzwiebel und Spitzpaprika in grobe Stücke. Hähnchenherzen längs dritteln und in Streifen schneiden.

Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Sesamöl im Wok erhitzen. Hähnchenherzen darin anbraten. Gleich danach Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Spitzpaprika dazugeben Dann Chinakohl. Alles einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen. Abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Hähnchenherzen mit Gemüse und Sauce darüber geben, mit etwas Sesamsaat garnieren und servieren.

Chinakohl in Sojasauce



Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in

fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Kochbuch „Auf unterschiedliche Art“



Mein zweites Kochbuch

Gerade habe ich mein zweites Kochbuch „Auf unterschiedliche Art“ auf der Website meines Verlags für Sommer 2014 angekündigt.

Mediterrane Fleischrolle in Speckscheiben auf Gnocchi



Fleischrollenscheibe mit Gnocchi und Pfifferlingsauce

Gelesen hatte ich ein Rezept mit einem gefüllten Straußenhals, bei dem die Abbildung der Füllung mit vielen Kräutern sehr gut aussah. Aber wo bekommt man einen Straußenhals her? Als sonstige Kandidaten zum Füllen mit einer Fleischmasse bleiben da nur Paprikas, Weißkohl- oder Wirsingblätter oder Fleischrouladen. Aber das sind die gängigen Zubereitungsarten, die mir nicht zusagten. Also wickelte ich die Fleischmasse einfach in Speckscheiben ein, bediente mich dabei der Hilfe von Alufolie und garte die Fleischrolle zugepackt in leicht köchelndem Wasser. Danach herausnehmen, auspacken, in Scheiben schneiden und servieren. Dazu einige frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi auftauen und erhitzen und ein leckeres, dunkles Pfifferlingsößchen zubereiten und beides dazugeben.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g Hähnchenleber
- 7 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- bei Bedarf: einige EL Paniermehl
- sehr viele frische Kräuter: Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Petersilie
- 2 TL Senf
- edelsüßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 1 EL Mehl
- 200 ml Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 20–30 Gnocchi

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn. 15 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit der Butter in eine große Schüssel geben. Von den Kräutern die harten, holzigen Stängel entfernen und die Blättchen abzupfen. Kleinwiegen und in die Schüssel geben. Hähnchenmägen und Speck in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Hähnchenlebern in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und

ebenfalls dazugeben. Hackfleisch, Ei und Senf auch hinzugeben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und etwas mit Muskat würzen. Alles gut verrühren und die rohe Masse abschmecken. Ist die Fleischmasse für eine feste Rolle noch zu flüssig, etwas Paniermehl zum Binden hinzugeben.

Auf einem Arbeitsbrett ein großes Stück Alufolie ausbreiten. Bauchspeckscheiben längs nebeneinander legen. Aus der Fleischmasse eine längliche, dicke Rolle formen und quer auf die Speckscheiben legen. Mit der Alufolie gut zusammenrollen und auch an den Enden festdrücken, so dass eine kompakte Rolle entsteht. Wasser in einem sehr großen Topf, der breit genug ist für die Fleischrolle, erhitzen und die Fleischrolle vorsichtig hineingeben. Das Wasser soll nur ganz wenig köcheln. 2 Stunden zugedeckt bei ganz geringer Temperatur garen lassen. Danach herausnehmen und in der Alufolie warmhalten.

Das Kochwasser hat einen kräftigen Fleischgeschmack von der Fleischrolle, man kann es 30–60 Minuten unzugedeckt einreduzieren, einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Zunächst kann man aber im köchelnden Kochwasser die aufgetauten oder auch frischen Gnocchi erhitzen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Pfifferlinge darin einige Minuten anbraten. Mehl hinzugeben, gut in der Butter anrösten, eine Mehlschwitze zubereiten und den Fond hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alufolie der Fleischrolle entfernen und Fleischrolle in dicke Scheiben schneiden. Einen Teil der Fleischrolle kann man auch im Kühlschrank kalt stellen und ebenfalls in Scheiben geschnitten am darauffolgenden Tag kalt wie eine Pastete zu frischen Schrippen oder Baguettebrötchen servieren. Die heißen Fleischrollenscheiben auf zwei Tellern anrichten, Gnocchi dazugeben und großzügig die Pfifferlingsauce darüber verteilen.

Gnocchi in Tomatensauce



Gnocchi

Reine Resteverwertung. Ich hatte Hunger auf einen nächtlichen Snack. Tja, was hatte ich denn da noch im Kühlschrank? 10 frisch zubereitete Gnocchi, stückige Tomaten in Sauce, Bratenfond, Wild-Preiselbeeren und getrocknetes Wurzelgrün. Mit einigen weiteren Zutaten, vor allem Gewürze, könnte man daraus doch etwas Kleines, aber Feines zubereiten.

Zuerst kamen einige Esslöffel stückige Tomaten mit Sauce in die kleine Pfanne. Dazu ein wenig Bratenfond. Für Säure kam ein Spritzer Worchestershire-Sauce hinein. Für Schärfe ein Spritzer Sriracha-Sauce. Für Süße ein Teelöffel Preiselbeeren. Für Bindung und Abmilderung der Aromen etwas Sahne. Und harmonisch abgeschmeckt wurde mit Salz und schwarzem Pfeffer. Die Gnocchi wurden dann einfach in die Sauce gelegt und darin erhitzt. Bleibt nur noch ein wenig getrocknetes Wurzelgrün,

das zum Garnieren darüber gestreut wird.

Variation eines Jambalaya



Jambalaya

Jambalaya ist ein auf Reis aufbauender Eintopf, der mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten zubereitet wird. Er stammt aus den Küchen der französischstämmigen Einwanderer im US-Bundesstaat Louisiana, der Cajun- und der kreolische Küche. Erstere ist eine eher einfache und rustikale Küche, die auf lokal verfügbare Zutaten zurückgreift, letztere orientiert sich stärker an der klassischen französischen Küche.

Der Eintopf wird normalerweise mit der sogenannten „Heiligen Dreifaltigkeit“ (Holy Trinity) der Cajun-Küche zubereitet – Zwiebeln, grünem Gemüsepaprika und Staudensellerie. Es gab bei mir ein paar Änderungen: ich habe Staudensellerie durch Broccoli ersetzt, da ich ersteren nicht vorrätig hatte. Und

habe dem Gericht noch Pepperoni und die doppelte Menge an Chorizo verordnet.

Da man beim Essen der Hähnchenteile entweder die Finger benutzen muss oder separat noch Messer und Gabel, kommen die Riesengarnelenschwänze mit Schale in das Jambalaya, damit man etwas zu puhlen hat.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Eintopf:

- 10 Riesengarnelenschwänze
- 100 g Meeresfrüchte (Krabben, Muscheln, Tintenfischstücke)
- 1 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 100 g Langkornreis
- 2–3 Zwiebeln
- 1 große, rote Spitzpaprika
- ¼ eines Broccoli
- 2 grüne Pepperoni
- 4 frische Knoblauchzehen
- 100 g scharfe Chorizo
- 100 ml Orangensaft
- 200 ml Geflügelfond
- 200 ml Tomaten (Dose)
- Wermut oder Martini Bianco
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 ml Olivenöl

Zutaten für die Gewürzmischung:

- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL gelbe Senfkörner
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Pul biber
- ¼ TL Meersalz

- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Pfefferkörner, Kreuzkümmelsamen sowie Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Mit den anderen Gewürzen und Salz in einem Mörser fein mörsern. Gewürzmischung beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Spitzpaprika und Pepperoni putzen. Zwiebeln und Paprika in grobe Stücke schneiden, Knoblauch in Scheiben, Pepperoni in Ringe und Broccoli in kleine Röschen schneiden. Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenschlegel mit einem Hackbeil am Gelenk vom Rückenteil trennen und Schenkel und Rückenteil in jeweils zwei Teile hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenteile von allen Seiten anbraten, salzen, mit etwas Gewürzmischung würzen und in einen großen Topf geben.

Tomaten kleinschneiden oder zerdrücken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und zwei Drittel des Gemüses mit Chorizo anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und alles zum Hähnchenfleisch in den Topf geben. Fond, Tomaten mit Flüssigkeit und restliche Gewürzmischung hinzugeben, alles vermischen und zugedeckt ca. 45 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten und beiseite stellen. Dann Olivenöl in der Pfanne erhitzen und restliches Gemüse darin anbraten. Meeresfrüchte hinzugeben, mit anbraten und mit einem guten Schuss Wermut ablöschen. Salzen und fast vollständig reduzieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Reis in den Topf hinzugeben und vermischen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit reduzierte Meeresfrüchte und Gemüse hinzugeben und ebenfalls vermischen.

Kurz vor dem Servieren Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Riesengarnelenschwänze jeweils auf beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Jambalaya mit den Hähnchenteilen in zwei tiefen Tellern anrichten und Garnelenschwänze darauf anrichten.

Rösti mit Wild–Preiselbeeren



Rösti mit Preiselbeeren, mit Parmesan und Petersilie garniert

Wieder einmal altbewährte, leckere Rösti nach original schweizer Rezept. Diesmal ein wenig garniert mit gehobeltem Parmesan und kleingeschnittener Petersilie, dazu serviert Wild-Preiselbeeren.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 4–5 EL Gänseschmalz

- 2 TL Wild-Preiselbeeren
- Parmesan
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Zubereitung in Kurzform: Kartoffeln garen, abkühlen lassen, pellen und auf einer Küchenreibe hobeln. Schmalz in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Kartoffelspäne hineingeben, mit dem Pfannenwender in Form bringen und etwas fest drücken, und bei geringer Temperatur jeweils 10 Minuten auf beiden Seiten anbraten. Wenden mithilfe eines kleinen Tellers in Größe der Rösti. Bei Bedarf weiteres Gänseschmalz hinzugeben. Dann auf beiden Seiten salzen. Zweite Rösti ebenso zubereiten.

Auf einen Teller geben, frisch gehobelten Parmesan darüber streuen, ebenfalls kleingeschnittene frische Petersilie, und mit Preiselbeeren servieren.

Hähnchenmägen-Ragout auf Gnocchi



Hähnchenmägen in rotweinreduzierter Sauce auf Gnocchi

Ein Innereiengericht, ein wenig aufwändiger. Hähnchenmägen erst im Sud garen. Währenddessen frische Gnocchi zubereiten. Dann mit den gegarten Hähnchenmägen das Ragout in einer rotweinreduzierten Sauce zubereiten. Dazu kommen Speck und Pfifferlinge. Und die Gnocchi. Garniert wird alles mit frischen Kräutern und Parmesan. Zwar bereitet man das Gericht in mehreren Etappen etwas zeitaufwändig zu. Aber da Hähnchenmägen gerade mal 5,– € pro kg kosten, ist das Gericht preiswert – und lecker!

Zutaten für 1 Person:

Zutaten für Ragout:
200 g Hähnchenmägen
1 Zwiebel
1 Wurzel
ein Stück Knollensellerie
einige Zweige frischer Thymian
3 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner
1 frisches Lorbeerblatt

½ Zwiebel
1 Wurzel
1 Stängel Staudensellerie
ein großes Röschen Broccoli
1 TL Tomatenmark
100 ml Portwein
100 ml Rotwein
100 ml Bratenfond
1 TL Preiselbeeren
einige Zweige frischer Thymian
1 Pimentkorn
1 frisches Lorbeerblatt
Butter

50 g Pfifferlinge
20 g durchwachsener Bauchspeck

Salz
Pfeffer
Öl

Zutaten für Gnocchi (etwa 60 Stück):
500 g mehligkochende Kartoffeln
3 Eigelb
80–100 g Mehl
Muskat
Olivenöl

etwas frische Petersilie
etwas frischer Schnittlauch
Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Gemüse kleinschneiden. Hähnchenmägen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, leicht salzen und Hähnchenmägen und Gemüse hineingeben. Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles bei schwacher Temperatur zugedeckt ca. 1 ½

Stunden köcheln lassen. Hähnchenmägen herausnehmen, erkalten lassen und in kleinere Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb geben, portionsweise einfrieren und dann weiterverwenden.

Währenddessen Gnocchi zubereiten. Von den Gnocchi kann man gleich etwas mehr zubereiten, denn man kann sie einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin garen. Kartoffeln schälen, sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen. Eigelbe und Mehl zum Kartoffelstampf geben, mit Salz und Muskat würzen und alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen. Ein Arbeitsbrett leicht mehlieren, Kartoffelteig in Esslöffelportionen zuerst in den Händen rollen und dann auf dem Arbeitsbrett zu fingerdicken Strängen rollen. In etwa 5–6 cm lange Stücke schneiden und auf mehrere große, leicht mehlierte Teller geben. Wenn man möchte, kann man die Gnocchi auch noch mit einer Gabel ein wenig einritzen und somit verzieren. Wasser in einem großen Topf erhitzen, salzen und Gnocchi in einzelnen Portionen hinzugeben. Gnocchi bei geringer Temperatur leicht sprudelnd garen, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und wieder auf mehrere große Teller verteilen. Sie sollen nicht zu dicht aneinander liegen, weil sie sonst eventuell aneinander kleben. Abkühlen lassen. Etwa 10 Gnocchi beiseite legen, die restlichen Gnocchi portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Zwiebel kleinschneiden, Wurzel in Scheiben schneiden, Sellerie in Streifen und vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Thymian kleinwiegen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit etwas Portwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden ablösen. Restlichen Portwein und Rotwein dazugeben. Thymian, Pimentkorn und Lorbeerblatt hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fast vollständig reduzieren.

Röstgemüse mit Fond aufgießen, Hähnchenmagen-Stücke einlegen und bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln. Mit etwas kalter Butter abbinden. Preiselbeeren in die Sauce geben. Danach Pimentkorn und Lorbeerblatt wieder herausnehmen. Abschmecken.

Währenddessen Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Petersilie und Schnittlauch kleinwiegen. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen, die 10 Gnocchi darin schwenken und sie dadurch wieder erhitzen. Gnocchi mit Hähnchenmägen-Ragout und Speck mit Pilzen anrichten und von der Sauce darüber geben. Kräuter darüber verteilen und mit etwas frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

Rinderleber asiatisch in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce



Leber, Speck und Broccoli auf Reis

Ich wollte mal wieder asiatisch mit schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce kochen. Die Sauce ist äußerst würzig und delikat und schmeckt kräftig nach Knoblauch. Zudem ist sie von der Farbe her genauso dunkelbraun-schwarz wie Rinderleber und passt sehr gut dazu. Vom Broccoli war auch noch übrig. Und die in Öl eingelegten Sardellen runden den Leber- und Bohnensaucen-Geschmack noch ab.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Rinderleber
- 5–6 in Öl eingelegte Sardellen
- 40 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 großes Stück Broccoli
- 1 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Cognac
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Speck vom Stück in kleine, kurze Scheiben schneiden. Die Speckscheiben in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Speck herausnehmen.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.



Sardellen, Leber und Broccoli im Wok flambiert

Vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Leber in schmale Streifen und dann in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Sardellen hineingeben und im Ganzen anbraten. Leberstreifen und Broccoli dazugeben und kurz pfannenrühren. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Bohnensauce hinzugeben, etwas Wasser zum Verlängern der Sauce dazugeben, alles verrühren, köcheln lassen und den Speck dazugeben.

Reis in eine Schale geben und die Lebermischung mit Sauce darübergeben.