Fisch asiatisch mit Broccoli, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat auf Chinanudeln



Fisch und Gemüse auf Chow-Mein-Nudeln

Asiatisches Fischgericht mit frischem Gemüse auf chinesischen Nudeln. Dazu eine Sauce aus thailändischer Chilipaste mit Sojabohnenöl, japanischer Sojasauce mit Zitronensaft, chinesischer Chilibohnensauce und vietnamesischer Fischsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 großes Stück Broccoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 7–8 Knoblauchzehen
- 50 g Blattspinat
- 1 EL thailändische Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 EL japanische Sojasauce mit Zitronensaft

- 1 TL chinesische Chilibohnensauce
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- ¼ Zitrone (Saft)
- Sesamöl

- 125 g chinesische Chow-Mein-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 5 Min.

Seelachsfilets quer in Streifen schneiden. 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl und 1 EL Sojasauce mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben, etwas Zitronensaft dazugeben, verrühren, die Seelachsstreifen hineingeben und 2 Stunden marinieren. Knoblauchzehen schälen und Lauchzwiebeln putzen. Knoblauchzehen halbieren, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, gut ausdrücken und wie frischen Spinat im Ganzen verwenden. Vom Broccoli Röschen abschneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten und warmstellen. Sesamöl im Wok erhitzen. Seelachsstreifen mit der Marinade hineingeben, dann das Gemüse. Chilibohnensauce und Fischsauce dazugeben. Etwas Wasser zum Verlängern der Sauce hinzugeben. Einige Minuten pfannenrühren. Etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten und vom Fisch-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben.

Gänsebraten auf Ofengemüse



Eine halbe Gänsebrust mit Ofengemüse und Sauce

Eine Gänsebrust. Normalerweise bekommt man diese wie Entenbrust als reines Fleischstück. Diesmal hatte ich eine Gänsebrust mit Knochen gekauft. Sie lässt sich nach dem Garen mit einem Hackbeil sehr leicht längs in zwei Hälften teilen. Dazu gibt es einfach im Fond mitgegartes Ofengemüse, das vorher für viele Röststoffe in der Sauce kräftig angebraten wird. Die Sauce dazu ist nach dem Garen sehr aromatisch und wohlschmeckend.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Gänsebrust mit Knochen (ca. 900 g)
- 2 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Stängel Staudensellerie
- ein großes Stück Knollensellerie
- 2 Wurzeln
- 2 rote Pepperoni
- ein Stück Ingwer

- etwas frische Petersilie
- 1 l Geflügelfond
- 3 Lorbeerblätter
- ¼ Zitrone (Saft)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- grüner Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Zwiebenl, Knoblauchzehen, Wurzeln und Ingwer schälen. Lauchzwiebeln, Stangen-, Knollensellerie, Spitzpaprika und Pepperoni putzen. Wurzeln in Scheiben und Pepperoni in Ringe schneiden. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden. Von der Petersilie grob die Blätter abzupfen.

Backofen auf 200 ºC erhitzen. Gänsebrust auf beiden Seiten kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und die Gänsebrust auf der Hautseite kräftig anbraten. Gänsebrust herausnehmen. Das Gemüse in den Bräter geben und einige Minuten kräftig anbraten, damit sich viele Röststoffe bilden. Petersilie und Lorbeerblätter zum Gemüse hinzugeben, Gänsebrust mit den Knochen nach unten auf das Gemüse legen und mit dem Fond ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen schieben.

Gänsebrust herausnehmen, mit einem Hackbeil längst in zwei Hälften teilen und im Backofen auf dem Rost oder einem Backblech warmstellen. Sauce mit dem Gemüse durch ein Küchensieb geben. Gemüse ebenfalls warmstellen. Da eine Gans und somit auch die Gänsebrust sehr viel Fett enthält, enthält auch die Sauce sehr viel Fett. In einer Fetttrenn-Kanne die Sauce vom Fett trennen. Das Fett aufbewahren und in einer kleinen Schüssel in den Kühlschrank stellen für weitere Zubereitungen. Sauce in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die beiden Gänsebrusthälften auf zwei Tellern anrichten, vom Ofengemüse dazugeben und großzügig mit Sauce übergießen.

Gebratene Koteletts – oder auch T-Bone-Steaks vom Schwein



Filetkoteletts angebraten in der Pfanne

Wieder etwas gelernt. Mein Schlachter erklärte mir, dass es bei Schweinekoteletts, die ich normalerweise nur sehr selten kaufe und diesmal nur aus Preisgründen kaufte, solche ohne und mit Filetteil gibt. Erstere sind normalerweise diejenigen, die man landläufig unter „Koteletts“ versteht, letztere sind schmackhafter und etwas teurer.

Koteletts sind Scheiben aus dem Rippenstück mit Knochen. Das

Rippenstück befindet sich auf beiden Seiten der Wirbelsäule hinter dem Nacken. Die vorderen Koteletts enthalten kräftige Rippenknochen und werden Stielkoteletts genannt. Die hinteren Koteletts, die auch einen Teil Filet enthalten, werden Filetkoteletts genannt. Diese Koteletts ist besonders knochenarm und mager.

Nun kann man eigentlich einen Vergleich zum Rind ziehen, bei dem aus dem hinteren Kotelettstück das Rinderkotelett mit Rippen dem Stielkotelett beim Schwein entspricht. Und das Rinderkotelett mit wenig Rippenanteil und dem Filetstück – als T-Bone-Steak gehandelt – entspricht dem Filetkotelett beim Schwein. Der größere Fleischanteil ausgebeint ist beim Rind das Roastbeef. Man könnte also durchaus so weit gehen, und diese gebratenen Filetkoteletts als T-Bone-Steaks vom Schwein bezeichnen.

Sie sind auch sehr schmackhaft und schmecken besser als Stielkoteletts, die doch sehr festes und kompaktes Fleisch haben. Beim Filetkotelett ist der Teil, der dem Roastbeef beim Rind entspricht, kräftig und fest. Der Filetteil erwartungsgemäß feiner und zarter.

Somit ist die Zubereitung der beiden Koteletts ähnlich wie die von manchem Entrecôte oder T-Bone-Steak in meinem Foodblog. Einfach Fleisch pur. Ich hatte dabei keinerlei Ideen, was ich an Beilagen oder Zutaten wie Gemüse oder einen Salat hätte zubereiten können. Also nur Salz, Pfeffer und Öl für die Pfanne. Da Schweinefleisch durchgegart werden soll und man es nicht rare oder medium wie Rindfleisch zubereiten soll, bekam jede Seite der Koteletts volle drei Minuten im sehr heißen Öl. Das Fleisch war danach zwar durchgegart, aber auch ein wenig rosé, und es bildete sich noch viel Fleischsaft auf dem Teller, nachdem sich das Fleisch entspannt hatte.

Und da es nur Fleisch pur gibt, diesmal auch kein aufwändiges Foto, sondern nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät vom Fleisch in der Pfanne.

Seelachsröllchen in heller Parmesan-Sauce auf Basmatireis



Aufgeschnittenes Seelachsröllchen in heller Sauce

Erneut etwas einfaches und schmackhaftes. Genau acht Zutaten werden dazu benötigt. Die Seelachsfilets werden mit Blattspinat und geriebenem Parmesan gefüllt und in einer hellen Sauce aus Weißwein und Sahne gedünstet. Der Parmesan wird zum Schluss in die Sauce eingerührt. Serviert wird alles mit Basmatireis.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets (etwa 200 g)
- 75 g Blattspinat
- 75 g Parmesan

- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- Salz
- grüner Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Seelachsfilets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Tiefgefrorenen Blattspinat nach dem Auftauen gut ausdrücken, frischen etwas grob hacken. Spinat jeweils auf der Innenseite der Filets gut verteilen und festdrücken. Jeweils 4–5 Teelöffel Parmesan auf dem Blattspinat verteilen und auch gut festdrücken. Die Filets vom Schwanz her – also dem schmalen Ende – aufrollen und mit jeweils 3–4 Zahnstochern gut zusammenstecken.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Seelachsröllchen auf der unteren Seite, auf der keine Zahnstocher sind, anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Sahne hinzugeben, die Sauce etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Seelachsröllchen herausnehmen, den restlichen Parmesan in die Sauce geben, schmelzen lassen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachsröllchen auf einen Teller geben, Basmatireis dazugeben, Sauce darüber verteilen und servieren.

Mediterran gefüllte Koteletts



Kross angebraten, mit Mozzarella

Ein einfaches Gericht. Mit nur sechs Zutaten. Aber sehr geschmackvoll. Und in wenigen Minuten zubereitet. Die Koteletts schneidet man am besten – wenn man tiefgefrorene Koteletts verwendet – in leicht gefrorenem Zustand längs ein. Sind die Koteletts zu dünn, wird dies nämlich in aufgetautem oder frischem Zustand etwas schwierig. Salzen, pfeffern, mit jeweils einer halben Scheibe Mozzarella füllen, jeweils einen Zweig Rosmarin hinzu und fertig. Vor dem Servieren muss man nur die hölzernen Zweige des Rosmarin entfernen – die Blätter kann man in den Koteletts lassen, sie sind Geschmacksträger für das Fleisch und schmecken auch gut. Die Koteletts werden diesmal ohne Beilagen serviert, diesmal einfach nur Fleisch – pur.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Koteletts
- 200 g Mozzarella
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.

Koteletts längs bis fast zum Knochen einschneiden, so dass man eine Tasche hat wie bei einem Kalbsschnitzel für ein Cordon bleu. Jeweils innen und außen salzen und pfeffern. Mozzarella ebenfalls längs in zwei Scheiben schneiden. Jeweils eine Mozzarellascheibe in ein Kotelett geben, einen Zweig Rosmarin darauf legen und das Kotelett zuklappen.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Koteletts auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, die hölzernen Zweige des Rosmarin entfernen, Blätter in den Koteletts belassen und die Koteletts servieren.

Hackfleisch mit Mozzarella auf Maccheroni



Hackfleisch-Mozzarella-Sauce auf Pasta

Der Westen trifft den Osten. Die westlichen Geschmacksgeber sind die frischen Kräuter Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei und natürlich der Mozzarella, der kurz vor Ende der Garzeit zum Hackfleisch in die Sauce kommt, um darin noch zu schmelzen. Östliche Geschmacksgeber sind fein gemörserter Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissapaste, Pul biber und Shichimi Tougarashi. Weißwein und Schmand binden die Sauce sehr schön. Dazu passen Maccheroni.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 g Mozzarella
- ½ l trockener Weißwein
- 3 gehäufte EL Schmand
- 2 TL Bockshornkleesamen

- 1 TL Baharat
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 TL Harissapaste
- ½ TL Pul biber
- ¼ TL Shichimi Tougarashi (jap. Chili-Gewürzmischung)

- 2 Zweige frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Thymian
- viele Zweige frischer Oregano
- 15–16 Salbeiblätter

- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Das Gemüse kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, den Schmand hinzugeben, alles verrühren und zugedeckt köcheln lassen. Von den Rosmarinzweigen die Blätter abzupfen, Thymian- und Oreganozweige im Ganzen verwenden und zusammen mit den Salbeiblättern kleinwiegen. Bockshornkleesamen im Mörser möglichst fein Mörsern. Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissa, Pul biber und Shichimi Tougarashi hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die frischen Kräuter hinzugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Hackfleischsauce 20 Minuten ohne Deckel reduzieren, bis sie etwas sämig ist. Zitronensaft hinzugeben.

Währenddessen Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Hackfleischsauce abschmecken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, unter die Hackfleischsauce heben und leicht schmelzen lassen. Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, vom Hackfleisch-Mozzarella-Gemisch mit Sauce darüber geben und servieren.

Putenoberkeulencarrée mit Kräutersaitling-Sauce auf Bavette



Herrlich rosé gegart

Ein weiteres Gericht mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Das Carrée mit 600 g braucht bei 80 ºC 2 Stunden, um herrlich rosé gegart zu sein. Da ich vergaß, das Carrée vor dem Garen im Backofen in Fett in der Pfanne von allen Seiten

kräftig anzubraten, folgte ich der Empfehlung von Herdnerd Dirk, der meinte: Warum nicht umgekehrt?, und briet das Carrée für eine schöne Kruste danach von allen Seiten an. Die Niedrigtemperatur-Garmethode impliziert ja immer, dass man separat auf dem Herd ein leckeres Söße zubereiten muss, dies tat ich mit Kräutersaitlingen, etwas Gemüse, ein wenig Weißwein und Schmand. Dazu italienische Bavette.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Putenoberkeulencarrée
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- 4 große Kräutersaitlingen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ l trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- Bratenwürze
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- frischer Schnittlauch

- 250 g Bavette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn. 5 Min.

Putenoberkeulencarrée salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Backofen auf 80 ºC erhitzen, das Carrée auf mittlerer Ebene auf dem Rost einschieben und 2 Stunden garen. Danach sollte die Kerntemperatur des Carrées etwa 58 ºC haben – mit einem Kerntemperaturmessgerät messen –, dann ist das Carrée innen rosé gegart.

Währenddessen Kräutersaitlinge quer in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden und Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Gemüse kräftig anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Schmand dazugeben und verrühren. Mit Bratenwürze, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und reduzieren. Dann abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit des Carrées die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Carrée in der Auflaufform aus dem Ofen nehmen und einige Minuten entspannen lassen. Den dabei austretenden Bratensaft in der Pilzsauce verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Carrée auf beiden Seiten schön kross anbraten. Normalerweise erfolgt dieser Schritt vor dem Garen im Backofen, nun wird er einfach nachgeholt.

Carrée halbieren, in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Bavette dazugeben und von der Kräutersaitling-Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittenen Schnittlauch garnieren.

Gegrillte Schweinshaxe mit Semmelknödeln



Grillhaxe, schön gegart, mit krosser Kruste

Die erste Grillhaxe, die ich zubereitet habe. Erst im Gemüsesud vorgegart, dann im Backofen in Bratenfond gebacken und anschließend unter dem Grill für eine knusprige Kruste gegrillt. Klassisch zubereitet mit Semmelknödeln.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Schweinshaxe (ca. 1,1 kg)
- 3 Zwiebeln
- 2 Wurzeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Stängel Stangensellerie
- 2 Stücke Knollensellerie
- 150 ml trockener Weißwein
- ½ l Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl

- 6 Semmelknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn. 50 Min.

Semmelknödel frisch zubereiten oder auf solche aus der Packung zurückgreifen und sie kurz vor Ende der Garzeit des Eisbeins nach Anleitung zubereiten.

Zwiebeln und Wurzeln schälen. Lauch, Stangen- und Knollensellerie putzen. Eine Zwiebel und ein Stück Knollensellerie in grobe Stücke, eine Wurzel in Scheiben, eine halbe Stange Lauch in Ringe und einen Stengel Staudensellerie klein schneiden. Wasser in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse hinzugeben, dann salzen und die Haxe hinzugeben. Zugedeckt bei ganz geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Danach die Haxe herausheben und abkühlen lassen. Den Gemüsesud nicht wegwerfen, man kann ihn noch auf die Hälfte reduzieren und für eine weitere Verwendung in Portionsbehältern einfrieren.

Backofen auf 200 ºC vorheizen. Die Haut der Haxe mit einem Messer längs und quer ein wenig einschneiden, damit die Haxe nach dem Garen besser zu portionieren ist. Haxe mit Öl einpinseln und salzen und pfeffern. Restliches Gemüse kleinschneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und das Gemüse darin gut anbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Bratenfond dazugeben. Die Haxe hineinlegen und den Bräter zugedeckt für 1,5 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Die Haxe ab und zu mit der Bratensauce übergießen. Wenn die Sauce zu sehr reduziert, eventuell etwas Bratenfond oder Weißwein nachgießen.

Danach die Haxe herausnehmen und auf ein Backblech legen. Den Grill auf 240 ºC schalten und die Haxe auf allen Seiten jeweils mehrere Minuten kräftig grillen, bis die Haut schön knusprig ist. Das Grillen und Aufknuspern kann sich etwas schwierig gestalten, da die Hautstellen der rundlichen Haxe

meistens nicht ganz eben unter den Grill passen. Danach die Haxe warm stellen. Bratensauce durch ein Küchensieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas kalter Butter binden.

Die Haxe zerteilen, auf zwei Teller geben, Semmelknödel dazu geben, Sauce darüber geben und servieren.

Rinderherzragout in scharfer Orangen-Zitronen-Senf-Sauce auf Chilinudeln



Ein nicht nur farblich sehr schönes Gericht

Es geht weiter mit den Innereien. Diesmal ein Stück Rinderherz. Ebenfalls sehr preiswert, € 7,– pro kg, bei einem Stück von 200 g sind das gerade mal € 1,40. Das

Rinderherzstück in kleine Würfel geschnitten, zusammen mit Speck, in einer Orangen-Zitronen-Senf-Sauce, die ihre Schärfe aus zwei Peperoni und Bih-Jolokia-Pulver bezieht. Passend dazu indonesische Chilinudeln. Ein geschmacklich etwas außergewöhnliches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderherz
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- trockener Weißwein
- 300 ml Orangensaft
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 TL Senf
- 1 EL Condimento bianco
- Bih-Jolokia-Pulver
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 g Chilinudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit

Rinderherzstück erst in Scheiben, dann in Streifen und schließlich in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und Peperoni etwas andünsten. Rinderherz und Speck dazugeben und mitanbraten. Zugedeckt etwas braten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Orangen- und Zitronensaft hinzugeben. Ebenfalls den Senf und den Weißweinessig. Mit einer Prise Bih-Jolokia-Pulver, einer Prise

Zucker und Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen und auf etwa ¼ der Ausgangssauce reduzieren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce nochmals abschmecken. Mit einem Stück kalter Butter binden. Chilinudeln in einem tiefen Nudelteller anrichten, Rinderherzragout mit viel Sauce darüber geben und servieren.

Hähnchenlebern in reduzierter Rotwein-Balsamico-Sauce auf Tagliatelle



Hähnchenlebern, innen schön zart und rosé

Diesmal gibt es Hähnchenlebern als Innereien. Auch diese sind

sehr preiswert, kosten 5,– pro kg, bei 400 g für zwei Personen sind das gerade mal € 2,–. Die Hähnchenlebern werden nur kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und dann aus der Pfanne genommen. Dann wird die reduzierte Sauce zubereitet und die Hähnchenlebern kommen zum Schluss zum Erhitzen nochmals in die Sauce. Ganz ansehnlich ist das Gericht nicht, denn dunkelbraune Leber mit Rotwein und Balsamicoessig – dazu noch mit reduzierter Sauce – ergibt ein sehr dunkelbraunes Gericht.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern (eingelegt)
- 300 ml trockener Rotwein
- 50 ml Aceto Balsamico di Modena
- 3 EL Mehl
- ¼ Zitrone (Saft)
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Lebern unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und die Lebern in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einem Teller verteilen und die Leberstücke darin mehlieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lebern darin kurz anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne kräftig anbraten. Kapern hinzugeben und erhitzen. Mit Rotwein ablöschen. Balsamicoessig hinzugeben. Die Sauce gut 20–30

Minuten bei geringer Temperatur kräftig reduzieren, bis eine sehr sämige Sauce übrig bleibt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Währenddessen die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Die Hähnchenlebern wieder in die Sauce hinzugeben und erhitzen. Pasta auf zwei Tellern anrichten, von den Hähnchenlebern mit dem Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Hähnchenmägen in Currysauce auf Basmatireis



Hähnchenmägen

Ich liebe Innereien. Und in der Frischfleisch-Kühltruhe meines Supermarktes gab es Hähnchenmägen. Innereien sind erstaunlich

preiswert, die Hähnchenmägen kosten gerade mal 5,– € pro Kilo, bei 300 g ergibt das € 1,50. Da die Hähnchenmägen zwar größtenteils aus Muskelfleisch bestehen, aber auch einige Sehnen daran sind, ist es sinnvoller, das Fleisch in einer schmackhaften Sauce länger zu schmoren.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hähnchenmägen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- 3 TL Hot Madras Curry Powder
- ¼ TL Ingwerpulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und auch kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Hähnchenmägen in kleinere Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Hähnchenmägen und Gemüse darin anbraten und zugedeckt etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Dann mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Mit Currypulver, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Basmatireis auf zwei Teller geben, Hähnchenmägen mit Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

Entenbrustfilet auf Penne Rigate



Innen herrlich rosé …

Ein einfaches, schmackhaftes Essen, wenige Zutaten und schnell zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet
- trockener Weißwein
- Sahne
- Salz

- Pfeffer
- 125 g Penne Rigate

Zubereitungszeit: 15 Min.

Die Pasta nach Anleitung zubereiten. Das Entenbrustfilet mit der Hautseite ohne Fett in eine kalte Pfanne geben. Einige Minuten kräftig anbraten. Das Entenbrustfilet hat so viel Fett, das beim Braten austritt, so dass man keines hinzugeben muss. Ich habe mittlerweile die Erfahrung gemacht, dass ein Entenbrustfilet auf jeder Seite etwa 7 Minuten bei mittlerer Temperatur angebraten werden muss, damit es innen rosé – und fast noch ein wenig rare – ist. Somit auf jeder Seite 7 Minuten braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und das Fleisch entspannen lassen. Den Bratensatz mit etwas trockenem Weißwein ablöschen und vom Pfannenboden lösen. Etwas Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und einige Minuten reduzieren lassen. Die Pasta zum Entenbrustfilet geben und beides mit der Sauce übergießen.

Wurzelgrün



Wurzelgrün als Kraut

Das Grün von Wurzeln kann man weiterverwenden. Einfach einen Bund Wurzeln mit Grün kaufen, das Grün abschneiden und die Wurzeln anderweitig verwenden. Das Grün einfach einige Tage – am einfachsten über einer Küchenstuhllehne – einige Tage trockenen lassen. Dann die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Man kann es in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahren oder in einem Gefrierbeutel einfrieren. Das Wurzelgrün hat einen leichten, angenehmen Geruch nach Wurzeln und eignet sich sicherlich gut für Eintöpfe, Suppen oder auch andere Gerichte zum Würzen oder auch Garnieren.

Gefüllte Spitzpaprika



Spitzpaprika mit Füllung

Mediterrane Füllung mit Hackfleisch, Spinat und Feta, und vor allem frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Salbei.

Zutaten für 1 Person:

- 5 rote Spitzpaprika
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Feta
- 100 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 8–10 Zweige Thymian
- 6–8 Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Blattspinat grob kleinschneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Spinat und Feta in eine Schüssel geben. Frische Kräuter kleinwiegen und dazu geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Jeweils den

oberen Teil der Spitzpaprika mit dem Strunk entfernen und dann die Kerne. Spitzpaprika mit einem kleinen Löffel mit der Füllmasse füllen. In eine Auflaufform geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen und die Spitzpaprika auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben. Dann herausnehmen und servieren.

Panierte Maultaschenschnitzel



Schnitzel

Dieses Gericht ergab sich durch den Umstand, vor dem ich bei der Zubereitung der frischen Maultaschen gewarnt habe. Und wobei mir dieser Fehler selbst unterlaufen ist: Ich hatte zu viele frisch gefüllte Maultaschen übereinander gestapelt. Die obersten konnte ich noch einzeln abnehmen, der untere Teil war ein einziger Kloß. Aber, da frisch zubereitet, sicherlich noch verwertbar. Und da man auch die österreichischen Palatschinken

– das Pendant zum deutschen gefüllten Pfannkuchen – in einer panierten und gebratenen Variante zubereiten kann, dachte ich mir, dies auch mit dem Maultaschenkloß zu machen: in dicke Scheibe geschnitten, paniert und in Butter angebraten. Quot erat demonstrandum.

Zutaten für 2 Personen:

- 24 frische Maultaschen
- 3 EL Mehl
- 2–3 Eier
- 6 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Für die Maultaschen 1,5 Stdn. | Vorbereitungszeit 1 Std. 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Die Maultaschen frisch zubereiten. Vier Lagen mit jeweils 6 gefüllten, noch ungegarten Maultaschen auf einen großen Teller geben und die Lagen mit einem Arbeitsbrett (und eventuell einem Gewicht) beschweren. So sollten die Maultaschen kräftig zusammengepresst werden. Etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, den Maultaschenkloß im Ganzen vorsichtig in das nur noch siedende Wasser geben und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Auch das Innere des Kloßes soll gegart sein. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und vorsichtig mit einem großen Messer in zwei dicke Scheiben schneiden.

Auf drei großen Tellern jeweils Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel verteilen. Die beiden Maultaschenschnitzel auf beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann jeweils auf jeder Seite mehlieren, durch die Eier ziehen und in die Semmelbrösel geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und jedes Schnitzel auf jeder Seite schön kross und knusprig braten. Herausnehmen und auf zwei Tellern servieren.

Gebratene Maultaschen



Maultaschen, Zwiebel, Eier

Eine weitere schwäbische Spezialität, diesmal gebraten mit Zwiebeln und Eiern.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 Maultaschen
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10–15 Min.

Maultaschen in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Dann herausheben. Die Maultaschen in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Zwiebel wieder dazugeben und vermengen. Eier verquirlen und darüber geben. Alles vermischen, dann einige Minuten braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf einem großen Teller servieren.