Gebundene, dunkle Ochsenschwanzsuppe

Gebundene Suppe mit Fleischstückchen, mit Petersilie garniert

Meine erste Ochsenschwanzsuppe, die ich zubereite. Tatsächlich! Ich wäre sicherlich nicht darauf gekommen, eine solche zuzubereiten. Aber bei meinem Schlachter lachten mich die frischen Ochsenschwanzstücke in der Auslage immer an. Und auf meine Frage, was man damit zubereiten könne, sagte er mir, dass sie eigentlich nur für Suppen und Eintöpfe und eben die bekannte Ochsenschwanzsuppe geeignet seien. Es sei ja Schmorfleisch. Aber für andere Schmorgerichte, wie man sie mit Beinscheiben oder Bäckchen zubereitet, seien sie nicht geeignet. Es stellt sich heraus, dass dies zutrifft. Denn zum einen ist sehr wenig Fleisch an den Ochsenschwanzstücken dran, das wie Schmorfleisch auch viel Gelatine enthält, zum anderen muss man einiges an Flechsen und Knorpel entfernen. Aber so wage ich mich an die klassische, weil gebundene und dunkle Ochsenschwanzsuppe heran.

Zutaten für 3 Personen:

- 700 g Ochsenschwanz
- 100 g Speck
- 3 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1 Stange Lauch
- ¼ Knollensellerie
- 1,5 l Wasser
- 250 ml trockener Rotwein
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Mehl
- Butter
- 1–2 Zweige frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Speck in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Wurzeln und Knollensellerie schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Ochsenschwanzstücke und Speck darin kräftig anbraten. Die Speckschwarte auch dazugeben. Das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und ein wenig mitanbraten. Darauf achten, dass nichts am Boden anbrennt. Mit dem Wasser und dem Rotwein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden lösen. Tomatenmark und Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Die Ochsenschwanzstücke herausheben und abkühlen lassen. Dann das Fleisch von den Wirbelknochen lösen, Knorpel und Flechsen entfernen und das übrig gebliebene, leicht galerthaltige Fleisch kleinschneiden. Die Brühe durch ein Sieb in einen

anderen Topf gießen. Im leeren Topf eine dunkle Mehlschwitze zubereiten. Dazu eine große Portion Butter erhitzen und je nach gewünschter Bindung der Suppe 2–3 Esslöffel Mehl darin anrösten. Dabei ständig mit dem Kochlöffel rühren und gut darauf achten, dass das Mehl zwar langsam eine braune Farbe annimmt, aber nicht am Topfboden anbrennt. Dann schöpflöffelweise die Brühe zur Mehlschwitze geben, alles verrühren und aufkochen lassen. Das Fleisch hinzugeben und wieder erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefen Suppentellern anrichten und mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Bratwürste, Mangold und Kartoffeln

Wurst, Mangold, Kartoffel

Heute ein einfaches Essen, keine lange und umfangreiche Vorbereitung und eine einfache und schnelle Zubereitung. Und Bratwürste – ob fein oder grob –, die ich selten zubereite, sind ja wirklich sehr preiswert. 4 € pro Kilo, und für zwei Würste für eine Person zahlt man ein wenig über 1 €. Da Kinder Bratwürste immer gerne essen, sind sie gut geeignet für den familiären Küchenplan von Hausfrauen/-männern.

Zutaten für eine Person:

- 1 Bratwurst, fein
- 1 Bratwurst, grob
- 2 Blätter Mangold
- 2 festkochende Kartoffeln
- etwas Gemüsefond
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. In kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Währenddessen die Mangoldblätter quer zum Stiel in Streifen schneiden und in Butter einige Minuten anbraten. Etwas Fond zugeben und die Röststoffe vom Topfboden mit einem Kochlöffel abschaben und in der Sauce verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Beide Bratwürste in heißem Öl in der Pfanne auf beiden Seiten jeweils kurz kross anbraten.

Bratwürste auf einem Teller anrichten, das Mangoldgemüse daneben geben, Kartoffeln dazulegen und etwas Sauce auf Mangoldgemüse und Kartoffeln geben. Kartoffeln eventuell noch etwas salzen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

(D)FssgF 9

Der Blogevent

Blogevent von Schnuppensuppe: **F**oodblogger **s**chicken **s**ich **g**egenseitig **F**resspakete **9**. Ich nehme teil! Ich bin schon gespannt auf das Fresspaket, das in den kommenden 1–2 Wochen eintrifft.

Gebratene Blutwurst, Leberwurst und Kartoffeln

Gebratene Blut- und Leberwurst und Bratkartoffeln in der schmiedeeisernen Pfanne

Das ist eines der wenigen Gerichte aus meiner Kindheit, die ich positiv erinnere. Meine Mutter hat die Würste ab und zu zubereitet, jedoch ohne die Bratkartoffeln. Aber Vorsicht: es ist ein sehr fettes Gericht. Aus diesem Grund gab es das Gericht früher auch nur einmal im Monat. Und auch heutzutage kann man es gern einmal im Monat zubereiten, das ist vertretbar. Und man kauft am besten einen kleinen Kräuterlikör zur besseren Verdauung hinterher mit.

Blutwurst und Leberwurst sind Kochwurst, die aus vorgekochten Zutaten zubereitet und meistens in heißem Wasser nachgegart wird. Sie sind in kaltem Zustand schnittfest, jedoch erhitzt zerfallen sie. Gebratene Blutwurst ist, da sie lose zerfällt, wegen des Aussehens regional auch als „Tote Oma“ oder „Unfall“ bekannt. Die Würste und auch deren Zubereitung mit verschiedenen weiteren Zutaten gibt es in den einzelnen Regionen Deutschlands unter den unterschiedlichsten Begriffen.

Für gebratene Blut- und Leberwurst kann man daher nur die frischen Kochwürste verwenden, nicht jedoch geräucherte

Würste, die beim Braten fest bleiben. Verwendet man geräucherte Würste, bekommt man ein ganz anders geartetes Gericht. Frische Blut- und Leberwurst sind leider schwer, manchmal nur nach Vorbestellung beim Schlachter oder auch nur bei Schlachtern, die selbst noch schlachten, zu bekommen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 frische Blutwurst
- 1 frische Leberwurst
- 3 festkochende Kartoffeln
- einige Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20–25 Minuten

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin auf beiden Seiten 10–15 Minuten kross und knusprig anbraten. Auf eine Teller herausheben. Blättchen von den Thymianzweigen abzupfen und über den Bratkartoffeln verteilen. Salzen und pfeffern. Warmstellen.

Die Haut der Blut- und der Leberwurst entfernen und die beiden Würste in der gleichen Pfanne etwa 10 Minuten im Öl anbraten. Dabei einige Male wenden und die Wurstfüllungen leicht zerfallen lassen.

Mit den Thymian-Bratkartoffeln zusammen auf einem Teller anrichten und servieren.

Entrecôtes, halbe Champignons und Kräuterbutter

Entrecôte mit Kräuterbutter, Champignons und einem Sößchen

Alle Jahre wieder … das ist nicht zutreffend, es sollte heißen „Alle viertel Jahre wieder“. Dann gibt es Fleisch pur, und zwar Entrecôtes, bevorzugt medium oder sogar rare zubereitet. Diesmal sogar zwei kräftige Steaks mit jeweils 300 g. Ergänzt mit einigen in Butter gebratenen Champignonköpfen und einer Sauce aus Tomatenmark, Honig, Ketjap-Manis, Pul biber und Gemüsefond. Dazu noch einige Scheibchen Kräuterbutter. Und ein paar geröstete Sesamkörner oben drauf. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Das Gericht ist sehr variabel. Teilt man die Zutaten für zwei Personen, also jeweils ein Steak pro Person, ergibt es einen Abendsnack. Serviert man noch Pasta oder Reis dazu, was sich wegen der Sauce auch anbietet, hat man sogar zwei richtige Mahlzeiten. Und auch zwei Entrecôtes ohne zusätzliche Beilagen

sind eine ganze Mahlzeit für eine Person.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes, à 300 g
- Öl
- 5 Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- ¼ TL Honig
- 1 TL Ketjap-Manis
- ½ TL Pul biber
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- ½ TL Sesamsaat

Zubereitungszeit: Garzeit 15–20 Min.

Champignons halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonhälften einige Minuten darin anbraten. Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas mitanbraten. Honig, Ketjap-Manis und Pul biber hinzugeben und auch mitbraten. Mit dem Fond ablöschen. Auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Sesamsaat in in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entrecôtes muss man vermutlich nacheinander zubereiten, da eines davon die Pfanne schon allein ausfüllt. Ein Entrecôte auf beiden Seiten – je nach Stärke des Steaks – jeweils 1–1 ½ Minuten (rare) oder 2–3 Minuten (medium) braten. Herausnehmen und warmstellen. Das zweite Entrecôte in der gleichen Weise zubereiten. Steaks auf einen Teller geben, Champignons dazugeben, Kräuterbutter auf die Steaks geben und etwas von der Sauce dazu. Champignons mit ein wenig Sesam überstreuen.

Hühnerfond

Alle Zutaten köchelnd im Bräter

Hühnerfond zum portionsweisen Einfrieren für die spätere Verwendung für Suppen, Eintöpfe, Saucen und Geflügelgerichte usw.

Mal schauen, was ich denn da an Zutaten dafür verwendet habe: 1 Suppenhuhn. Viel Gemüse – Knollensellerie, Wurzeln, Lauch, Weißkohl, Wirsing, Mangold, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Champignons. Im Grunde kann man das

Gemüse verwenden, das man im Kühlschrank hat und dringend verbraucht werden muss. Frische Kräuter – Petersilie, Thymian und Oregano. Einige Gewürze im Ganzen – 3 frische Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, 6 Pimentkörner, 2 Nelken, 2 Kardamomkapseln, ½ TL Senfkörner und ¼ TL schwarzer Pfeffer. Und natürlich 2 TL grobes Meersalz.

Und die Vorgehensweise? Das Suppenhuhn über Nacht auftauen, aus der Verpackung nehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit einem Hackbeil in grobe Stücke zerhacken. Im Bräter in Butter anbraten. Gemüse kleinschneiden – es muss nicht geschält werden, die Schale bei z.B. Zwiebeln, Knoblauch oder Wurzeln kann dran bleiben, da sie Geschmacksträger und Farbgeber für den Fond sind – und zum Suppenhuhn geben. Frische Kräuter und Gewürze hinzugeben und mit kaltem Wasser auffüllen, so dass der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Bei geringer Temperatur zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen.

Danach Suppenhuhnteile und Gemüse herausheben und den Fond durch ein Sieb geben. Der Fond kann auch entfettet und/oder von Trübstoffen befreit/geklärt werden, indem man ihn durch ein frisches, saubereres Küchentuch gießt. Eventuell mit Salz abschmecken und/oder auch bei Bedarf einreduzieren. In Portionsbehälter füllen und ab in den Gefrierschrank.

Hähnchen asiatisch

Hähnchenbrustfiletstreifen mit Mangold und Chicorée auf Reis, mit Sesam garniert

Das vom Entenbrustfilet übrig gebliebenen Entenfett bot sich an, damit ein weiteres Geflügelgericht zu kochen. Diesmal Hähnchenbrustfilet, und zwar asiatisch zubereitet. In Streifen geschnitten und mariniert mit einer Mischung aus Sesamöl, Teriyaki-Sauce, Harissa-Paste und etwas Zitronensaft. Ganz authentisch ist die Marinade nicht, denn Harissa ist eine nordafrikanische Würzpaste. Alternativ kann man aber auch einfach eine rote, thailändische Chilischote verwenden, dann sind alle Zutaten wieder asiatisch. Wettmachen kann es aber auch der beim Kochen verwendete Szechuanpfeffer. Als Gemüse werden nur Mangold und Chicorée verwendet, womit das asiatische Wokgericht sehr puristisch aus nur drei Grundzutaten besteht. Traditionell wird hierfür zwar Chinakohl verwendet, aber Mangold und Chicorée haben eine ähnliche Konsistenz und Struktur.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Marinade:

- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Harissa-Paste
- ¼ Zitrone (Saft)

Zutaten für das Wokgericht:

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 250 g
- 1 Mangoldblatt
- 1 kleiner Chicorée

- 1 TL Szechuanpfeffer
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz

- Entenfett (*alternativ:* Sesamöl)

- 1 TL Sesamsaat

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 12 Min.

Hähnchenbrustfilet einmal längs in zwei dünnere Scheiben schneiden, dann quer in Streifen. In eine kleine Schüssel geben, die Marinade darüber geben, alles gut vermischen und 2 Stunden marinieren lassen. Mangoldblatt und Chicorée quer zum Blatt bzw. zum Strunk in Streifen schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen das Fett im Wok erhitzen, Hähnchenbrustfiletstreifen aus der Marinade nehmen und zusammen mit den Gemüsestreifen ins das Fett geben. Einige Minuten pfannenrühren. Den Rest der Marinade mit etwas Wasser verdünnen und zum Fleisch und Gemüse hinzugeben, um eine Sauce zu bilden. Szechuanpfeffer in einem Mörser klein reiben und auch hinzugeben. Alles verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Dann noch kurz Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten.

Den Reis in Schalen anrichten, Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben und mit etwas Sesam bestreuen. Traditionell

Stäbchen dazu reichen.

Entenbrustfilet – mit Gorgonzola überbacken – mit Linsengemüse

Mit Gorgonzola überbackenes Entenbrustfilet mit Linsengemüse

Die braunen Linsen werden als erstes zubereitet, weil sie 30–35 Minuten vorgekocht werden. Verfeinert werden sie mit in Butter gebratener Schalotte und Knoblauch, für die Säure kommen Kapern und Crema di Balsamico hinzu und für Würze eingelegte Sardellen. Das Entenbrustfilet wird nach dem Braten einfach einige Minuten mit Gorgonzola überbacken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet
- 50 g Gorgonzola

- ½ Tasse braune Linsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ TL Kapern
- 4 eingelegte Sardellen
- Crema di Balsamico
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 25 Min.

Linsen in kochendem Wasser 30–35 Minuten garen. Herausheben und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Linsen hinzugeben und miterhitzen. Kapern kleinhacken, Sardellen kleinschneiden und beides hinzugeben. Etwas Rotweinessig dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer großzügig würzen. Ein wenig Zitronensaft darüberträufeln. Warmstellen.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte (!) Pfanne legen und diese auf dem Herd erhitzen. Dabei tritt sehr viel Fett aus, in dem die Hautseite 7 Minuten brät, bis sie kross und knusprig ist. Dann wenden und ebenfalls 7 Minuten auf der Fleischseite braten – um das Filet rare zuzubereiten. Herausheben, in eine kleine Auflaufform legen und abkühlen lassen. Dann mit einigen dünnen Scheiben Gorgonzola bedecken. Den Backofengrill auf 240 °C erhitzen und das Entenbrustfilet auf oberster Schiene etwa 4 Minuten überbacken, bis der Gorgonzola verlaufen und ein wenig gebräunt ist. Ein Würzen mit Salz und Pfeffer ist wegen des würzigen Gorgonzola nicht

notwendig. Zusammen mit den Linsen servieren.

Kalbsherz-Steak mit Chicorée

Kalbsherz-Steak rare mit gebratenem Chicorée

Kalbsherz. Eine Innereie. Aber Muskelfleisch. Und auch geeignet für ein leckeres Steak. Es ist jedoch etwas schwierig, aus einem halben oder ganzen Herzen ein flaches Stück Fleisch herauszuschneiden. Wie man es bei einem Rumpsteak, Entrecote oder Filetsteak gewohnt ist, das der Schlachter ja als Scheibe von einem großen, kompakten Stück abschneidet. Im Endeffekt wird man eine unterschiedlich dicke Scheibe Kalbsherz haben, für die es zwei Möglichkeiten gibt. Entweder die dünnen Stellen well done und die dickeren Stellen medium zu braten. Oder die dünnen Stellen medium und die dickeren Stellen rare zu braten. Ich habe mich für letzteres entschieden.

Zutaten für 1 Person:

- Kalbsherz, 350 g
- 1 Chicorée
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Herzfleisch von Adern, Sehnen und Fett befreien. Eine möglichst gleichmäßig dicke Scheibe zurechtschneiden. Chicorée der Länge nach halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée-Hälften auf jeweils beiden Seiten jeweils 5 Minuten bei geringer bis mittlerer Temperatur braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben, mit Zitronensaft beträufeln und warmstellen. In der gleichen Pfanne in der Butter das Kalbsherz-Steak bei mittlerer bis hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Herausheben und 3–4 Minuten auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt entspannen lassen. Zum Chicorée geben und servieren.

Kalbsherz-Tatar

Zwei Schnittchen mit Kalbsherz-Tatar, mit Schnittlauch garniert

Wieder ein Abendsnack. Ein rohes Gericht, das dem bekannten Rinder-Tatar entspricht, nur dieses Mal mit Kalbsherz. Es ist ja wie Rinderfilet, aus dem Rinder-Tatar zubereitet wird, Muskelfleisch, nur ist es sehr viel kräftiger und fester. Von Adern, Sehnen und Fett befreit, wird es durch den Fleischwolf gedreht. Solch dunkelrotes, mageres und somit fettfreies Hackfleisch ist mit keinem anderen, handelsüblichen Hackfleisch vergleichbar. Schalotte und Knoblauchzehe gehören natürlich zum Tatar dazu, Kapern und Worchestershire-Sauce sorgen für Säure, Sardellen für Würze, rosenscharfes Paprikapulver für Schärfe und Senf, Olivenöl und Eigelb für die Bindung. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer und garniert mit Schnittlauch. Dazu gebutterte Baguetteschnittchen. Ein außergewöhnliches Abendessen.

Zutaten für 1 Person (etwa 10 Schnittchen):

- 1/3 Kalbsherz (300–400 g)
- 1 Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kapern
- 6 eingelegte Sardellen
- ½ TL Senf
- 1 Eigelb
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- ½ TL Olivenöl
- Schnittlauch
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 1 Baguette (*alternativ:* Chiabatta oder Schrippen)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Kalbsherz von Adern, Sehnen und Fett befreien. Dann in fingerdicke Scheiben, diese in Stränge und diese wiederum in kleine Würfel schneiden. Die Kalbsherzwürfel durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Kapern kleinhacken. Sardellen kleinschneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Sardellen zum Kalbsherz geben. Senf, Eigelb, Worchestershire-Sauce und Olivenöl ebenfalls hinzu geben. Großzügig mit Salz und Pfeffer und wenig mit Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen und vermischen.

Schnittlauch kleinschneiden. Baguette in dicke Scheiben schneiden, diese buttern und das Tatar darauf geben. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Entenbrustfilet mit Mangold

Entenbrustfilet rare mit Mangold

Ein kleines Abendessen. Das Filet natürlich in der Friteuse frittiert, denn es ist (noch) Friteusezeit bei mir. Das dürfte aber vermutlich das bis auf weiteres letzte Gericht mit dieser Zubereitungsart sein. Das Entenbrustfilet braucht bei 170 °C wider Erwarten doch etwa 7 Minuten, bis es gegart ist, und das sogar noch rare. Der Mangold ist ein sehr schmackhaftes Gemüse. Er hat einen gemüsigen Aspekt – das ist das grüne Kraut an ihm, das schön verkocht. Und einen knackigen Aspekt – das ist der weiße Strunk, der beim Garen bissfest bleibt. Man könnte auch sagen, man hat bei Mangold Staudensellerie und Spinat in einem Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet (etwa 250 g)
- 2 Blätter Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- ein Klacks Crème fraîche
- ein Stück Blauschimmelkäse
- etwas Gemüsefond
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mangold putzen und quer zum Strunk in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

Das Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, als wollte man es in der Pfanne braten. Etwa 7 Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Mangold darin andünsten. Wenn das grüne Kraut des Mangold etwas zerfallen und er somit etwas gegart ist, Crème fraîche und Blauschimmelkäse dazu geben und einen Schuss Gemüsefond. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrustfilet auf einem Teller anrichten und das Mangoldgemüse daneben drapieren. Zum Mangoldgemüse würden auch noch ein paar Mandelblättchen oder Pinienkerne passen.

Gemüseeintopf

Eintopf mit viel Gemüse

Von jedem etwas. Ein Gemüseeintopf hat seine Vorteile. Man bereitet mit einer halben Stunde Gemüseschneiden und einer halben Stunde Kochen ein absolut frisches Gericht zu. Und je nach persönlichem Geschmack macht man ihn mehr zu einem Kohleintopf, Kartoffeleintopf oder Laucheintopf. Man gibt von allem etwas hinzu, was man so vorrätig hat. Und verwertet somit sogar noch die Reste im Gemüsefach seines Kühlschranks. Und hat wieder Platz für neue Einkäufe.

Zutaten für 2 Personen:

- Weißkohl
- Wirsing
- Rosenkohl
- Kartoffeln
- Lauch
- Lauchzwiebeln
- Schalotten
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- Wurzeln

- Knollensellerie
- Ingwer
- Speck
- Pilze
- Kapern
- Gemüsefond
- frischer Majoran
- frische Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20–25 Min.

Das ganze Gemüse schälen bzw. putzen. Jeweils in grobe Stücke schneiden. Auch die Pilze grob schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Butter erhitzen, alles in den Topf geben und einige Minuten unter Rühren andünsten. Soviel Gemüsefond hinzugeben, dass der Fond zwei Finger breit über dem Gemüse abschließt. Lorbeerblätter hinzugeben. Einige eingelegte Kapern für ein wenig Säure hinzugeben. 15–20 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Währenddessen Majoran und Petersilie kleinwiegen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Nach dem Garen mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefen Suppentellern servieren.

Köttbullar und Sriracha

Kalte Köttbullar mit scharfem Dip

Eine schmackhafte Zweitverwertung, die ausgesprochen lecker ist, als Zwischenmahlzeit, kleines Abendessen oder Snack vor dem Fernseher: Köttbullar am darauffolgenden Tag nach der Zubereitung kalt aus dem Kühlschrank mit einer leckeren Sauce. In diesem Fall Sriracha, eine thailändische Chili-Sauce.

Die Zubereitung der Köttbullar findet man unter dem Link, eine Bezugsquelle für Sriracha ebenfalls unter dem angegebenen Link.

Zutaten für 1 Person:

- 10 Köttbullar
- 1 Schälchen Sriracha

Zubereitungszeit: –

Köttbullar auf einem kleinen Teller anrichten, ein Schälchen Sriracha dazustellen und alles servieren.

Köttbullar

Köttbullar – paniert und unpaniert

Köttbullar – ein schwedischer Klassiker. Gebratene Hackfleischbällchen. Aber es scheint DAS Köttbullarrezept nicht zu geben, zu unterschiedlich sind die Zutaten, die beigegeben werden können, mit Paniermehl, mit Semmelbrösel oder mit gestampften Kartoffeln in der Hackfleischmasse, teils paniert, teils ohne Panade zubereitet. Im Backofen gebacken, in der Pfanne gebraten oder der Friteuse frittiert. Mit den unterschiedlichsten Saucen zubereitet – Rotwein-, Weißwein-, Jäger- oder Rahmsauce. Auch die Beilagen sind nicht fest definiert.

Die Parmesan-Mandel-Sesam-Panade hat mich sehr überzeugt, so dass ich sie nochmals bei der Hälfte der Köttbullar verwende. Und dann werden sie natürlich frittiert – denn die Friteusezeit geht auch hier wieder weiter. Köttbullar eignen

sich sehr gut zum Einfrieren und späteren Weiterverwenden für andere Gerichte, deswegen kann man immer eine größere Menge zubereiten.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für Köttbullar (25 Stück):

- 500 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Paniermehl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zutaten für die Panade:

- etwas Parmesan
- 12 Mandeln
- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Paniermehl
- 1 Ei

Zutaten für die Sauce:

- 50 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

- Butter
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Kartoffeln schälen und 20–30 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in einer kleinen Pfanne in Öl leicht anbraten. Die Kartoffeln in einer Rührschüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Hackfleisch, Paniermehl und Eier hinzugeben, dazu die Milch einrühren und alles gut vermengen. Kräftig mit Pfeffer und Salz und ein wenig Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Köttbullar-Masse eine Stunde im Kühlschrank ruhen und ein wenig quellen lassen.

Dann jeweils eine gehäufte esslöffelgroße Menge der Masse herausnehmen, kleine Bällchen formen und auf einem Teller beiseite stellen. Parmesan und Mandeln auf einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel feinreiben. Sesamsaat und Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Da die Bällchen sowieso sehr fragil sind, wird beim Panieren auf das Mehlieren verzichtet. Ein Ei auf einem Teller verquirlen, nacheinander die Hälfte der Bällchen einzeln durch das Ei ziehen und dann in der Panade rollen. Auf einem zweiten Teller beiseite stellen.

Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Küttbullar – vermutlich in 2–3 Portionen – für jeweils 5 Minuten frittieren. Erstaunlicherweise werden die Bällchen ohne Panade sehr viel brauner als die mit Panade, die nur ein schönes Hellbraun annehmen. Jeweils herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen bzw. putzen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das

Gemüse und die Pilze darin kräftig anbraten, bis alles Farbe angenommen hat. Alles mit dem Rotwein ablöschen und fast völlig reduzieren. Fond hinzugeben und bis zur Hälfte reduzieren. Crème fraîche hinzugeben, alles verrühren und aufkochen lassen. Eventuell mit Mehl abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Köttbullar auf zwei Tellern verteilen, den Reis daneben anrichten und von der Sauce darüber geben.

Zanderfilet mit Parmesan-Mandel-Sesam-Panade und Pommes frites

Paniertes und frittiertes Zanderfilet und Pommes

Die Friteusezeit geht weiter. Diesmal Zanderfilets, die eine besondere Panade aus Parmesan, Mandeln, Sesamsaat, Paniermehl und Fischgewürz bekommen. Der Einfachheit halber gibt es dazu Pommes frites – auch frittiert. Zu diesem Rezept könnte man auch sagen: (Große) Fischstäbchen mit Pommes.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Zanderfilets
- etwas Parmesan
- 6 Mandeln
- 1 EL Sesamsaat
- 1 EL Paniermehl
- Fischgewürz
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- Pommes frites

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.

Parmesan und Mandeln mit einer Küchenreibe fein reiben und auf einen Teller geben. Sesamsaat, Paniermehl und Fischgewürz dazu geben und alles gut vermischen. Auf je einen weiteren Teller Mehl und das verquirlte Ei geben.

Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Die Pommes frites frittieren, bis sie kross und knusprig sind. Herausnehmen, salzen und warmstellen.

Die beiden Zanderfilets auf jeweils beiden Seite erst durch das Mehl, dann das Ei und schließlich die Panade ziehen. Beide Filets in das siedende Fett geben und 2–3 Minuten frittieren.

Zanderfilets herausheben und zusammen mit den Pommes frites auf einem Teller anrichten.

Echte Forelle

Forelle und Kartoffeln

Jetzt kommt doch glatt die echte Forelle hinterher. Diesmal schön paniert frittiert. Mit etwas Fischgewürz und Petersilienkartoffeln. Und damit ist auch die Friteusenzeit wieder eingeläutet. Altes Fett entsorgt, Friteuse gereinigt, neues Fett hinein. Die panierten Forellen werden lecker mit einer sehr krossen, braunen Haut, die man unbedingt mitessen muss. Da muss man sich auch an mancher kross mitfrittierten Gräte nicht stören, die man einfach mitknabbern kann. Jetzt muss ich beim Schlachter noch Schweineohren bestellen, die kann man frittiert hervorragend als Abendsnack beim Fernsehen knuspern. Und über zum Frittieren geeignete Insekten lasse ich mich jetzt besser nicht aus …

Zutaten für 1 Person:

- 2 Forellen
- Fischgewürz

- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl

- 3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- etwas frische Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Petersilie kleinschneiden.

Auf je einen Teller das Mehl, die verquirlten Eier und das Paniermehl geben. Fertiges Fischgewürz kann man direkt in das Paniermehl mischen. Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier abtrocknen. Auf beiden Seiten erst in das Mehl legen, dann durch die Eier ziehen und schließlich in das gewürzte Paniermehl drücken. Beide Forellen in das siedende Fett geben – hier eignet sich für längliche Fische am besten eine ovale Friteuse – und 5–6 Minuten frittieren.

Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln ein wenig durchschwenken und die Petersilie dazugeben.

Die frittierten Forellen aus dem Fett herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Forellen und Kartoffeln auf einem großen Teller anrichten. Von der Petersilienbutter noch ein wenig über die Kartoffeln geben und diese bei Bedarf ein wenig salzen.