Falsche Forelle

Gefüllte und panierte Palatschinken

Ein weiteres österreichisches Rezept. Warum das Gericht falsche Forelle heißt, ist mir auch nicht bekannt, aber es ist ein stehender Begriff in Österreich. Es handelt sich dabei um knusprig gebratene Fleischpalatschinken. Die Palatschinken werden dabei gefüllt, dann paniert und kräftig gebraten. Gefüllte Palatschinken kann man ja eigentlich auch als die Pizza der Österreicher bezeichnen. Denn kann man sie – ebenso wie eine Pizza – mit allem füllen, was man möchte und das gut schmeckt. Es kann mit Fleisch oder vegetarisch sein, mit Käse, scharf mit Chili, sauer mit Kapern und auch süß mit Honig, Marmelade oder Schokoladencreme. Bei den pikanten Varianten sollte die Füllmasse nur sehr würzig und kräftig sein. Bei diesem Rezept habe ich eine Gemüsefüllung gewählt, womit das Rezept – wenn man den verwendeten Speck weglässt – auch für Vegetarier geeignet ist. Und der verwendete Parmesan eignet sich hervorragend als Bindung und Würze für die Füllung. Die falschen Forellen stehen nach meinem Geschmack noch einmal eine Stufe höher als nur gefüllte Palatschinken.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Palatschinken (4 Stück):

- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 100 g Mehl
- 1 EL Butter (flüssig) oder Öl
- Salz
- Öl

Zutaten für die Füllung:

- 70 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ Stange Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- ein Stück Knollensellerie
- ½ Wurzel
- 10 Prinzessbohnen
- 8 Rosenkohlröschen
- 1 Tomate
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Sahne
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL Dijonsenf
- 10 Zweige frischer Thymian
- Muskat
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten für das Panieren:

- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Prinzessbohnen und Rosenkohl putzen. Prinzessbohnen in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten vorgaren. Nach 5 Minuten den Rosenkohl dazugeben und ebenfalls mitgaren. Beides herausheben und den Rosenkohl in Stücke schneiden. Das restliche Gemüse putzen bzw. schälen und kleinschneiden. Die einzelnen Gemüsesorten separat aufbewahren. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer darin anbraten, bis alles etwas Farbe bekommen hat. Dann das restliche Gemüse dazugeben und alles 5–10 Minuten unter ständigem Rühren mitbraten. Thymian kleinwiegen und dazugeben. Senf hinzugeben und mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne ablöschen und diese ein wenig einkochen lassen. Die Füllmasse soll sämig sein und noch etwas Flüssigkeit haben. Dann den Parmesan hinzugeben, alles gut vermischen und warmstellen.

Ei, Milch, Mehl und flüssige Butter in eine Rührschüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Die Pfanne ein wenig schwenken, damit der Teig in der Pfanne verläuft und einen runden Palatschinken bildet. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, braucht der Palatschinken nicht einmal eine Minute auf einer Seite, um durchzugaren. Dann mit dem Pfannenheber wenden und den Palatschinken auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Auf einen großen Teller herausheben, den zweiten Palatschinken genauso zubereiten und ebenfalls auf den Teller geben.

Einen Palatschinken auf einen Teller legen, mit der Hälfte der Füllmasse bestreichen und einrollen. Dabei möglichst auch die

Seiten einklappen, so dass sich eine feste, kompakte Rolle ergibt. Ebenso den zweiten Palatschinken füllen.

Eier in einem Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auch einen Teller geben. Die Palatschinken jeweils von allen Seiten zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. Wenn die gerollten Palatschinken nicht fest genug sind, kann man sie mit 1–2 Zahnstochern fest zusammenhalten.

Das Panieren in diesen drei Schritten ist jedoch eine sehr fragile Angelegenheit. Gerade, wenn man sehr dünne Palatschinken zubereitet oder viel Füllmasse verwendet hat. Wenn man die gefüllten Palatschinken nur sehr schwer heben oder drehen kann, kann man sich damit behelfen, sie zumindest mit einer Seite in die drei Teller zu legen, die obere, zweite Seite wird dann mit dem Löffel mit den Panadezutaten bedeckt. Sind die falschen Forellen jedoch erst einmal in der heißen Pfanne, kann man beruhigt sein, denn durch das Panieren und Anbraten bekommen die Forellen Stabilität und werden kompakt und fest.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Palatschinken auf jeder Seite 1–2 Minuten goldgelb und knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf einem großen Teller servieren.

Dazu eignet sich eine Sauce tartare, eine Schnittlauch-Joghurt-Sauce oder ähnliches, für die mir aber bei der Zubereitung der Palatschinken einige Zutaten fehlten.

Flädlesuppe

Brühe, Flädle, Oregano

Die Resteverwertung par excellence. Wann immer man (österreichischen) Palatschinken oder (deutschen) Pfannkuchen zubereitet hat, einer davon bleibt sicher immer übrig und bildet eine einfache Grundlage für diese Suppe. Und hat man sogar noch selbst zubereitete Rinder- oder Gemüsebrühe im Tiefkühlschrank, dann ist diese Suppe in ein paar Minuten zubereitet. Und ausnahmsweise wird dazu die Mikrowelle verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
- ½ Palatschinken/Pfannkuchen
- einige Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 3 Min.

Den halben Palatschinken in 5–6 cm lange schmale Streifen schneiden. Oregano kleinwiegen. Brühe in einen tiefen Suppenteller geben. Die Palatschinkenstreifen dazu geben. Die Suppe in der Mikrowelle erhitzen. Eventuell abschmecken. Mit dem frischen Kraut garnieren und servieren.

Putenoberkeule mit Pilz-Sauce auf Pappardelle

Fleisch, Pasta, Sauce

Ein Gericht ganz nach meinem Geschmack und nach dem Motto meines Foodblogs: Fleisch, Nudeln und Sauce. Das Sößchen mit Cognac, Weißwein und Fond, aber auch den frischen Pilzen ist lecker. Kräuter und Senf tun das ihrige dazu. Dazu natürlich echte italienische Pasta.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Putenoberkeule, ca. 1,3 kg (oder 2 kleine Putenoberkeulen, à ca. 650 g)

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 5 Champignons
- eine Portion Pfifferlinge
- einige Steinpilze
- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- eine kleine Portion Pinienkerne

- Cognac
- 350 ml trockener Weißwein
- 250 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- 1 TL Dijonsenf

- 6 Zweige frischer Thymian
- 6–8 Zweige frischer Oregano
- scharfer Rosenpaprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 500 g Pappardelle

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

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Pilze in grobe Stücke schneiden. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Butter in einem Bräter erhitzen und bei mittlerer Temperatur die Putenoberkeule auf beiden Seiten jeweils einige Minuten schön kross anbraten. Sie Butter soll dabei nicht verbrennen. Danach die Keule herausheben und das Gemüse mit den Pilzen in der Butter 5–6 Minuten anbraten. Mit einem guten Schuss Cognac ablöschen, die Röststoffe mit einem

Kochlöffel vom Boden des Bräters ablösen und alles verrühren. Flambieren. Dabei darauf achten, dass nichts Brennbares in der Nähe des Bräters steht. Wenn die Flamme erloschen ist, Weißwein und Dond dazugeben und den Senf einrühren. Frische Kräuter im Ganzen, Pfefferkörner und Pinienkerne in die Sauce hinzugeben. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Pappardelle nach Anleitung zubereiten. Die Sauce der Putenoberkeule mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken – vermutlich ist die Sauce aber aufgrund der Zutaten schon so kräftig und würzig, dass nicht nachgewürzt werden muss. Die Pappardelle auf den Tellern verteilen. Die Keule längs zum Knochen in Scheiben aufschneiden und auf die Teller verteilen. Großzügig Sauce mit den Pilzen über der Pappardelle verteilen und alles servieren.

Fleischpalatschinken

Zwei Palataschinken, garniert mit Nussbutter und Schnittlauch

Der Fischkopp kocht österreichisch! Nein! Das gibt’s doch nicht. Doch, ich kann auch dazu lernen. Und dazu gibt es jetzt österreichischen Fleischpalatschinken – oder auch Palatschinken mit Faschiertem genannt. Für die deutschen Besucher hier kann man auch Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung sagen – aber dann ist es ja nicht mehr original. Ein wenig mogeln musste ich leider bei der Füllung mit dem Faschiertem, da ich für das gewählte Rezept nicht mehr genügend davon zuhause hatte. Aber da es „nur“ eine Hackfleischmischung ist und es in Österreich davon auch sehr viele Variationen gibt, habe ich mir erlaubt, Speck und Champignons kleingeschnitten zur Füllung hinzugegeben. I hoff’ ja nur, mia wiad vaziehn. Serviert wird das Ganze mit etwas Nussbutter und frischem Schnittlauch.

Zutaten für 1 Person:

Zutaten für die Palatschinken (2 Stück):

- 1 Ei

- 125 ml Milch
- 50 g Mehl
- ½ EL Butter (flüssig) oder Öl
- Salz
- Öl

Zutaten für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Champignons
- 1 Topf Petersilie
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frischer Thymian
- 200 ml Schmand
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- 1 EL Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

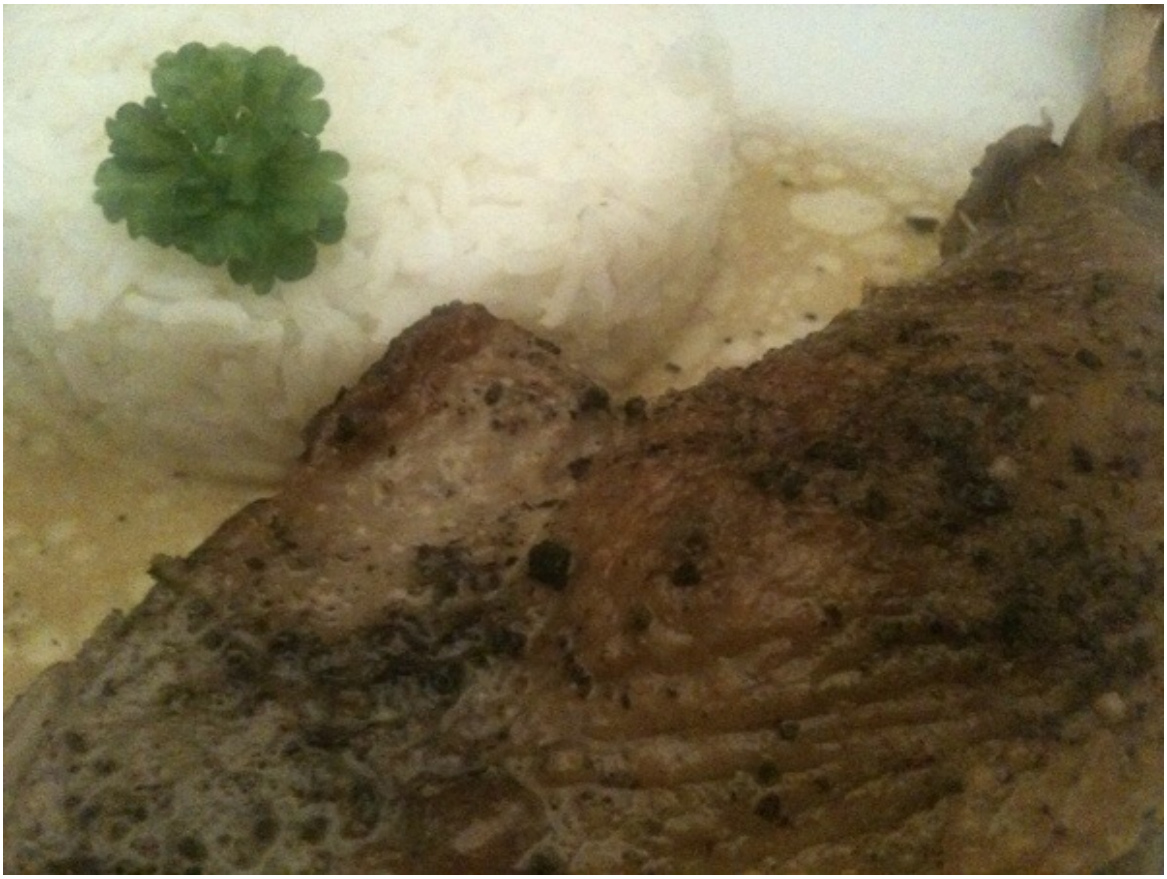
Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons und Speck ebenfalls kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abtupfen und diese kleinwiegen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Speckwürfel ein wenig anbraten, da diese auch noch Fett auslassen. Dann Schalotten, Knoblauch und Champignons hinzugeben und mit anbraten. Schließlich das Hackfleisch. Alles gut anbraten und ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Die Kräuter hinzugeben und gut vermengen. Dann den Schmand hinzugeben und alles gut verrühren. Etwas sämig einkochen lassen. Die Füllung soll eine streichfähige Masse bilden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmhalten.

Ei, Milch, Mehl und flüssige Butter in eine Rührschüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Die Pfanne ein wenig schwenken, damit der Teig in der Pfanne verläuft und einen runden Palatschinken bildet. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, braucht der Palatschinken nicht einmal eine Minute auf einer Seite, um durchzugaren. Dann mit dem Pfannenheber wenden und den Palatschinken auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Auf einen großen Teller herausheben, den zweiten Palatschinken genauso zubereiten und ebenfalls auf den Teller geben. Mit etwas Alufolie zudecken und warmhalten.

In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze braun werden lassen. Schnittlauch kleinschneiden.

Einen Palatschinken auf einen Teller legen, nahe des Randes eine dicke Rolle der Füllung auftragen und einrollen. Ebenso den zweiten Palatschinken füllen. Auf einem Teller anrichten, etwas von der Nussbutter darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Gebratene Gänsekeule in Weißweinsauce auf Basmatireis



Gänsekeule, angerichteter Reis und Sößchen

Die zweite Gänsekeule gibt es gebraten, auch mit einem leckeren Weißweinsößchen, auf Reis. Das Gericht braucht nur wenige Zutaten, ist unkompliziert und schnell zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Gänsekeule
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- ½ Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 35 Min.

Die Gänsekeule von allen Seiten salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen und die Gänsekeule auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kross anbraten. Die

Gänsekeule herausnehmen und das überschüssige Öl abgießen. Gänsekeule wieder zurücklegen und Weißwein und Fond hinzugeben. Die Röststoffe vom Pfannenboden mit einem Kochlöffel abkratzen, alles verrühren und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce abschmecken.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Den Reis in einem Eierring auf einem Teller anrichten, die Gänsekeule daneben legen und alles mit ein wenig der Sauce übergießen.

PS: Die Fotos in diesem Posting sind leider nur von minderer Qualität. Ich habe sie mit dem iPhone fotografiert, auf das iPad portiert und dann hier veröffentlicht. Normalerweise fotografiere ich mit einer DSLR und bearbeite die Fotos auf meinem Bürorechner. Letzterer bleibt aber ab sofort aus Stromspargründen nicht mehr 24/7 angeschaltet, sondern wird nur noch bei wichtigen Angelegenheiten angeschaltet – für die kommenden Postings und Fotos überlege ich mir noch eine praktikablere Lösung.

Gefüllte Gänsekeule mit Rosenkohl und Kartoffeln

Gänsekeule, Rosenkohl, Kartoffeln und Sößchen

Natürlich gibt es von mir auch ein Silvestermenü – etwas gans feines. Die Gänsekeule ist bei etwas Übung in 10 Minuten entbeint. Das verbleibende Fleisch lässt sich fast wie eine Rinderroulade füllen – wobei die Füllung auch sehr ähnlich ist – und zusammenrollen. Scharf angebraten, mit Gemüse und einem schönen Weißweinsößchen servieren. Vor dem Servieren möglichst die frischen, mitgegarten Kräuter entfernen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Gänsekeule
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 großer Zweig Rosmarin
- einige Zweige Oregano
- einige Zweige Thymian
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- 2 EL Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer

- Öl
- Küchengarn
- 12–15 Rosenkohlröschen
- 2–3 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Garzeit 1 Std.

Gänsekeule entbeinen. Knoblauchzehen schälen und längs in Scheiben schneiden. Das Fleisch der Gänsekeule innen salzen und pfeffern. Mit dem Senf bestreichen. Dann längs in Aufrollrichtung nebeneinander drei Speckscheiben legen. Am unteren Rand die Knoblauchscheiben quer in mehreren Reihen nebeneinander aufreihen. Die frischen Kräuter ebenfalls quer darauf legen. Unter das Fleisch der Gänsekeule 2–3 Stränge Küchengarn ziehen. Die Gänsekeule aufrollen und mit dem Küchengarn gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gänsekeule auf allen Seiten jeweils etwa 2 Minuten schön kross anbraten. Dann herausheben und das Öl wegschütten. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und mit Weißwein ablöschen. Die Röststoffe auf dem Topfboden mit einem Kochlöffel abschaben. Den Fond hinzugeben, dann die Gänsekeule hineinlegen, alles aufkochen lassen und die Sauce gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden und Rosenkohl putzen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Gänsekeule in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl hineingeben. Er braucht etwa 10 Minuten, bis er gar ist. Nach 5 Minuten die Kartoffelstücke, die nur 5 Minuten zum Garwerden brauchen, hinzugeben. Rosenkohl und Kartoffeln können ruhig zusammen köcheln, die Kartoffelstücke sinken auf den Boden des Topfes, während der Rosenkohl obenauf schwimmt. So lässt sich das Gemüse auch gut getrennt nach dem Garen mit dem Schaumlöffel herausheben.

Die Gänsekeule herausheben, das Küchengarn entfernen und möglichst die Küchenkräuter entfernen. Auf einem Teller anrichten. Die Sauce abschmecken. Sie benötigt vermutlich kein Salz und Pfeffer mehr, denn die Füllung, die ihre Würze auch an die Sauce abgegeben hat, und Wein und Fond sind geschmackvoll und würzig genug. Kartoffelstücke und Rosenkohl daneben geben und alles mit ein wenig Sauce übergießen.

Neujahrswünsche

Vielen Dank an alle 40.000 kulinarisch Interessierte, die 2013 mein Foodblog besucht haben. Ich gebe auch 2014 mein Bestes für neue, ansprechende und schmackhafte Rezepte, die manchmal – Ihr kennt mich – auch aus dem Rahmen fallen. Allen ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2014!

Rückblick 2013 | Nudelheissundhos – Nudel, Fleisch und Sauce. Schau Dir das Feuerwerk an, welches Nudelheissundhos – Nudel, Fleisch und Sauce durch Bloggen auf WordPress kreiert.

Variationen von Etli Sarma (türkische gefüllte Weinblätter)

Etli Sarma mit Weißkohl (li.) und Wirsing (Mi. und r.)

Man könnte auch sagen, türkische Variationen von deutschen Kohlrouladen. Wobei die verwendet Füllung original türkisch ist, nur die Weinblätter werden gegen Kohl ausgetauscht. Auf alle Fälle kann man mit dem Rezept Reste verwerten, denn ich hatte noch jeweils einen halben Weißkohl und Wirsing, die ich verwendet habe. Vorgaren muss man die Kohlblätter nicht, denn die Etli Sarma köcheln bei geringer Temperatur in kochendem Wasser für etwa 30 Minuten. Da sind auch Weißkohl und Wirsing gar.

Zutaten für 3 Personen:

- 7 Weißkohlblätter
- 7 Wirsingblätter

Zutaten für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 ½ TL Salz

- 250 g Hackfleisch
- 200 g Rundkornreis

- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Pflanzenöl
- 150 ml Wasser
- ½ Topf Petersilie
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL schwarzen Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Mit dem Salz gut vermischen, damit die Zwiebelstückchen weich werden. In eine Schüssel geben und etwas ziehen lassen. Petersilie kleinwiegen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Petersilie, Knoblauch und alle restlichen Zutaten in die Schüssel dazugeben und kräftig verrühren.

Nacheinander die Blätter füllen. Ein Blatt auf ein Schneidebrett legen. Den kräftigen Blattstiel zu etwa einem Drittel an der Stelle, wo das Blatt am Strunk festsaß, herausschneiden. Das Blatt drehen und an der gegenüberliegenden Seite am Blattrand quer zum Blattstiel etwas Füllung auftragen, so dass es eine etwa daumendicke und -lange Rolle ergibt. Das sind je nach Größe des Blatts etwa 1–1 ½ EL Füllung. Wichtig ist es dann, die Seiten des Blatts über die Füllung schlagen, damit beim Garen möglichst wenig der Füllung herausfallen kann, und dann langsam das Blatt aufrollen. Durch das Einschlagen der Seiten des Blatts wird auch der obere Teil des Blatts ein wenig eingeschlagen. Das Blatt fest zusammenrollen. Nacheinander die gefüllten Kohlblätter in einem ausreichend großen Topf fest und kompakt nebeneinander platzieren und mehrere Lagen aufschichten. Das feste Nebeneinanderlegen im Topf soll auch dazu dienen, die gefüllten Kohlblätter beim Kochen zusammenzuhalten.

Die Blätter mit heißem Wasser übergießen, so dass sie gerade bedeckt sind. Sinnvoll ist auch, einen hitzebeständigen Teller oder etwas ähnliches oben auf die oberste Lage der Blätter zu legen. Dieser drückt sie unter das kochende Wasser und

verhindert, dass sie zu weit oben aufschwimmen. Das Wasser mit den Blätter erhitzen und einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach herausheben und auf Tellern anrichten. Türkische Etli Sarma werden mit gesalzenem Joghurt serviert, man kann aber auch diverse Dips dazu reichen. Man sollte auf alle Fälle ein wenig der Brühe, die einen sehr kräftigen Geschmack hat, zu den Blättern geben.

T-Bone-Steak, mit etwas Gemüse

Steak medium, mit Gemüse

Man, is’ dat ’n geiles Stück Fleisch! Der zweite Versuch mit einem T-Bone-Steak, diesmal nicht wissenschaftlich fundiert in vier Schritten mit Kerntemperaturmessung, sondern einfach mit

Eisenpfanne, Fett und der Fingerdruckmethode. Und es funktioniert sogar besser und schneller. Als Beigabe gibt es ein bisschen Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, etwa 700 g
- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 Champignons
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Tomate halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln.

T-Bone-Steak salzen und ölen. Eine Pfanne sehr hoch erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten für rare und jeweils etwa 3 Minuten für medium anbraten. Mit der Fingerdruckmethode prüfen, wann das Steak den gewünschten Garzustand erreicht hat. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem Teller entspannen lassen. Dabei mit Aluminiumfolie abgedecken und warmhalten.

Im Bratenfond die Kartoffelscheiben knusprig anbraten, dann Champignons und Tomate hinzugeben. Alles ein wenig anbraten. Salzen und pfeffern. Den Bratensaft des Steaks hinzugeben und verrühren. Das Gemüse mit der wenigen Sauce neben das T-Bone-Steak geben und alles servieren.

Gebratene Dorade mit Petersilienkartoffeln

Dorade mit Kartoffeln und Sauce

Dorade ist immer wieder lecker. Der Fisch ist groß genug als Gericht für eine Person. Und das Fleisch ist fest und kräftig. Servieren kann man ihn alternativ mit Kartoffeln oder Reis. Und ein gutes Söße chen passt dann auch noch dazu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Dorade, etwa 500 g
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- einige Zweige Oregano
- einige Zweige Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- etwas Fischfond
- etwas Sahne
- 1 Eigelb
- 2–3 Stängel Petersilie
- Butter

- 4–6 kleine Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Dorade unter kaltem Wasser innen und außen waschen. Trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Außen mit dem Zitronensaft säuern. Den abtropfenden Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer darin aufbewahren. Die frischen Kräuter im Ganzen in die Bauchhöhle der Dorade stopfen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 10–12 Minuten kochen. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In Butter in einer Pfanne kräftig anbraten. Dann das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen. Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben und die Dorade auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5–7 Minuten anbraten. Auf einem großen Teller warmstellen.

Die kleingeschnittene Petersilie in die Butter geben und die Kartoffeln ein wenig in der Butter durchschwenken. Die Kartoffeln zu der Dorade geben. Den aufbewahrten Zitronensaft zu Butter und Petersilie in die Pfanne geben. Ebenso das angebratene Gemüse. Mit einem Schuss Fischfond und einem Schuss Sahne ablöschen. Das Eigelb darin verquirlen. Aufkochen lassen, abschmecken, Dorade und Kartoffeln damit begießen und alles servieren.

Entrecôtes mit Senfkruste und Pilzgemüse

Entrecôte mit Senfkruste

Mein erster Versuch mit einem Steak mit Senfkruste war nicht sehr erfolgreich. Dieses Rezept – bis auf das Gemüse – stammt von Kollege Löffel, das einer Variation eines Steak Strindberg entspricht. Ich habe das Rezept natürlich wie gewohnt in mehreren Punkten abgeändert … ääähhhh natürlich in allen Punkten detailgetreu nachgekocht.

Zuerst bereitet man die Mischung für die Kruste zu, diese muss man kräftig verkneten. Sie kann dann ruhig noch etwas in der Schüssel ruhen, bis man das Pilzgemüse zubereitet hat. Und auch die Entrecôtes brauchen ja beim ersten Anbraten nicht sehr lange.

Zutaten für 1 Person:

2 Entrecôtes, etwa 450 g

Zutaten für die Kruste:

- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 3 EL Paniermehl
- 2 TL Dijonsenf
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 60 g Parmesan

Zutaten für das Pilzgemüse:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- einige Steinpilze
- einige Pfifferlinge
- einige Champignons
- 2 Stängel Petersilie
- 100 ml Schmand
- 50 ml Gemüsefond
- Butter
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 25 Min.

Die weiche Butter in eine Schüssel geben. Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben und Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Parmesan, Zwiebel, Paniermehl und Senf in die Schüssel geben. Petersilie sehr fein hacken und dazugeben. Alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen und gut verkneten. In der Schüssel zusammendrücken und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden, Steinpilze und Pfifferlinge in grobe Stücke. Petersilie kleinwiegen. Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin leicht anbraten. Dann die Pilze dazugeben und alles bei

mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten anbraten. Dabei ab und zu kräftig umrühren. In der letzten Minute die Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand und Fond hinzugeben, die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Vom Herd nehmen und warmstellen.

In einer Pfanne Öl stark erhitzen. Die Entrecôtes auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofengrill auf 220 °C erhitzen. Die Mischung für die Kruste auf den Steaks verteilen und leicht festdrücken. Das Backblech auf der obersten Ebene in den Backofen schieben. Die Steaks 5–7 Minuten gratinieren. Dabei immer darauf achten, dass die Steaks nicht zu lange gegrillt werden und die Kruste nicht verbrennt.

Die Entrecôtes herausnehmen, auf einen großen Teller geben und das Pilzgemüse daneben anrichten.

Karpfen im Weinsud mit Juliennegemüse und Kartoffelklösen

Karpfen mit Gemüse und Klösen – der Karpfen passt fast nicht auf einen großen Pizzateller

Eigentlich wollte ich eine ganzen Karpfen mit etwa 1,5 kg kaufen. Ich hätte ihn aber für Weihnachten vorbestellen müssen, was ich nicht wusste. So hätte ich an der Frischfischtheke meines Supermarktes zwar auch noch einen ganzen Karpfen bekommen, aber nur in zwei Hälften, also einmal längs durchgeteilt. Das wollte ich aber nicht. Also kaufte ich nur einen halben Karpfen, der auch noch gute 750 g auf die Waage bringt. Zieht man Kopf, Schwanz und Wirbelsäule mit Gräten vom Gewicht ab, bleiben 500 g Fischfilet übrig.

Das Fleisch des Karpfens ist kräftig, fest und sehr wohlschmeckend. Aber er ist kein Gericht für Kinder, denn er hat sehr viele Gräten. Mir ist auch nicht bekannt, dass es reines Karpfenfilet frei käuflich im Handel gibt, dazu scheint das Filet dann doch zu problematisch zu sein.

Und eigentlich passen Salzkartoffeln besser zu dem Gericht, jedoch sind mir ausgerechnet an Weihnachten die Kartoffeln ausgegangen. Die Klöse schmecken aber auch lecker.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Karpfen, etwa 750 g
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ Strauß Petersilie
- einige Zweige Thymian
- ein Zweig Rosmarin
- 1 Stange Lauch
- ⅛ Knollensellerie
- 1 Wurzel
- 50 g Butter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 200 ml trockener Weinwein
- 200 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer

- 2 Kartoffelklöse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Karpfen unter kaltem Wasser abwaschen, dann trockentupfen und mit einem Messer auf der Hautseite mehrmals quer leicht einritzen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Lauch und Sellerie putzen. Wurzel putzen und schälen. Alle drei Gemüse mit einem Julienneschäler in Juliennestreifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einem großen Bräter erhitzen und das Gemüse mit den Pfefferkörnern darin anbraten. Salzen und pfeffern. Den Karpfen mit der Hautseite nach oben darauf legen. Dort, wo die ausgenommene Bauchhöhle auf den Juliennestreifen aufliegt, die Hälfte der Petersilie und des Thymians und den Rosmarinzweig im Ganzen unter den Karpfen schieben. Wein und Fond in den Boden des Bräters hinzugießen. Die zweite Hälfte der Butter in kleine Flöckchen schneiden und

den Karpfen damit belegen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, den Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene hineinschieben und den Karpfen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu mit der Sauce übergießen. Wenn sich die Rückenflosse leicht herauslösen lässt, ist der Karpfen gar.

In der Hälfte der Garzeit die Kartoffelklöse nach Anleitung zubereiten. Den Rest der Petersilie und des Thymian kleinwiegen.

Den Karpfen auf einen sehr großen Teller legen, etwas vom Gemüse dazugeben und im Backofen warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, erhitzen und je nach Geschmack und Würze noch etwas einkochen. Sahne und Eigelb in einer Schale verquirlen und in die Sauce rühren. Die Kräuter hinzugeben, alles verrühren und nochmals aufkochen lassen.

Die Kartoffelklöse zu Karpfen und Gemüse geben und alles mit ein wenig der Sauce übergießen.

Paniertes Seelachsfilet mit Petersilienkartoffeln

Paniertes Fischfilet mit Petersilienkartoffeln

Nun noch eine klassische Version mit Fisch, ohne Extravaganzen und Experimente, nur wenige, aber klassische Zutaten. Vielleicht sogar ein Tipp für ein Gericht zu Weihnachten, denn Fischfilets hat man ja doch immer im Tiefkühlschrank, und schnell und einfach zubereitet ist das Gericht auch. Allen ein frohes Weihnachtsfest, besinnliche Feiertage und ein gutes Neues Jahr 2014!

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 2–3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- getrockneter, gemahlener Ingwer
- getrockneter Estragon
- Muskat
- *alternativ:* Bratfischwürze
- 1/2 Zitrone (Saft)

- Butter

- 6–7 kleine Kartoffeln
- 2 Stängel frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 10–12 Minuten kochen. Warm stellen.

Auf drei Tellern jeweils einmal Mehl, dann einmal die verquirlten Eier und einmal Paniermehl verteilen. Die Fischfilets auf jeweils beiden Seiten würzen. Nacheinander jeweils erst mehlieren, dann durch die Eier und dann das Paniermehl ziehen. Wem beim einmaligen Durchgang durch Mehl, Eier und Paniermehl die Panade noch zu dünn ist, wiederholt eben einfach den zweiten und dritten Vorgang nochmals. Dann Butter in einer Pfanne erhitzen und die beiden panierten Fischfilets bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten 2–3 Minuten braten, bis sie schön knusprig sind.

Die Petersilie kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin etwas durchschwenken und die Petersilie hinzugeben. Noch kurz mitgaren lassen.

Die Fischfilets auf einem Teller anrichten, von den Petersilienkartoffeln dazu geben und ein wenig der flüssigen Butter über die Kartoffeln geben. Die panierten Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln.

Fischcurry-Auflauf

Fischcurry mit Fischfilet, Gemüse und Brühe mit gelber Curry-Paste

Zuerst wollte ich Fischrouladen zubereiten. Dazu hatte ich aber nicht das passende Gemüse zuhause. Das Gemüse, das ich noch vorrätig hatte, hätte nicht gepasst und wäre auch aus den Rouladen herausgefallen, weil diese im Querschnitt ja nicht sehr breit sind. Dann dachte ich daran, das Fischfilet stattdessen klein zu schneiden und mit dem restlichen Gemüse im Wok ein Fischcurry zuzubereiten. Beim Abspülen einer Auflaufform kam mir dann jedoch der Gedanke, Fisch, Gemüse und Reis zusammen in einer aromatischen Brühe mit Thai-Curry-Paste im Backofen zu garen und somit eine Art Fischcurry-Auflauf zuzubereiten. Gesagt, getan. Wieder ein wenig experimentiert. Und Resteverwertung ist das Gericht natürlich auch noch, denn es lässt sich fast jedes beliebige Gemüse, das noch vorrätig ist, aber verbraucht werden muss, verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- ½ halbe Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- ein Stück frischer Ingwer
- 6 Prinzessbohnen
- ½ Wirsingblatt
- ½ Weißkohlblatt
- ½ Tomate

- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüse- oder Fischfond
- ¼ Zitrone (Saft)
- 2 gehäufte TL Gelbe Curry-Paste
- 100 g Schmelzkäse

- ¾ Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen und vierteln. Wirsing und Weißkohl in Stücke schneiden. Tomate in Schneiden schneiden und dann in kleine Würfel. Seelachsfilet quer in etwa fingerdicke Streifen schneiden.

Da Bohnen ungekocht giftig sind, aus Sicherheitsgründen diese etwas vorgaren. Einen kleinen Topf mit etwas Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen und die Bohnenstücke darin 15 Minuten kochen. Dabei kann man den Kohl auch einige Minuten mitkochen, da er doch länger braucht, bis er gar ist. Die letzten 3 Minuten der Kochzeit die Kohlstücke hinzugeben.

In einer Schüssel den Wein und den Fond vermengen. Die Curry-Paste und den Zitronensaft hinzugeben. Dann den Schmelzkäse. Da der Schmelzkäse sich kalt nicht verrühren lässt, den Inhalt in der Schüssel für 1–2 Minuten bei hoher Wattzahl im Mikrowellen-Gerät erhitzen. Dann alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mittlere Auflaufform den Reis auf dem Boden verteilen. Die Bohnen- und Kohlstücke darauf verteilen. Dann die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerscheiben darüber geben. Die

FischfIletstreifen darauf verteilen und zum Schluss die Tomatenwürfel. Fisch und Gemüse müssen nicht gewürzt werden, denn die Brühe bringt genügend Würze und auch ein gehöriges Maß an Chilischärfe mit sich. Die Auflaufform mit der Brühe auffüllen, bis Fisch und Tomatenstücke ganz oben noch nicht ganz bedeckt sind.

Der fertige Auflauf nach dem Backen

Den Backofen auf 220° C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben. Je nach Backofen braucht der Auflauf etwa 5–10 Minuten, bis er die Temperatur im Backofen angenommen hat und die Brühe anfängt zu köcheln. Ab diesem Zeitpunkt das Ganze 10 Minuten garen. Zwischendurch darauf achten, dass die Brühe nicht zu stark verkocht, in diesem Fall von der restlichen Brühe aus der Schüssel etwas nachgießen. Dann herausnehmen und in der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

T-Bone-Steak – ein fettes Stück Fleisch

Die Überschrift ist nur in unserer Jugendsprache zu verstehen, das T-Bone-Steak ist somit ein „starkes“ Stück Fleisch. Da wird einem sogar die Lebenshaltung und Kultur der Amerikaner klarer, bei denen alles immer größer, dicker und stärker ist. Vielleicht ist das T-Bone-Steak tatsächlich – wie es in den USA klassisch zubereitet wird – aufgrund seiner Größe prädestiniert für den offenen Grill.

Ich habe das erste T-Bone-Steak, das ich zubereite und genieße, ganz standardmäßig auf Herd und im Backofen gegart. So ein Steak mit dem großen, t-förmigen Knochen und den zwei Fleischarten Roastbeef über und Filet unter dem Rippenstück hat schon gute 600–700 g. Rechnet man das Gewicht des Knochens – nach dem Essen allein abgewogen – von etwa 150 g davon ab, hat man tatsächlich ein dickes Pfund reines Fleisch. Es ist ein sehr edles Stück Fleisch, dem man eine besonders sorgfältige Zubereitung zukommen lassen soll. Und aufgepasst: Das Roastbeefstück braucht länger beim Braten als das Filetstück, somit wird letzteres beim einheitlichen Braten gern ein wenig trocken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, ca. 650 g
- Gewürzsalz
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Tage | Garzeit 15–30 Min.

Das T–Bone-Steak in einer großen Auflaufform mit aromatisiertem Olivenöl – Knoblauch, Kräuter, Chili – beträufeln und zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen und eine halbe Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 100 °C Unter- und Oberhitze erhitzen. Öl in einer schmiedeeisernen Pfanne auf dem Herd erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten.

Das Steak auf einem Backblech oder Rost auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 10–25 Minuten nachgaren. Zwischendurch mit einem Braten-Thermometer die Kerntemperatur des Steaks messen. Bei 52–55 °C Kerntemperatur ist das Steak rare, also noch etwas roh im Kern. Bei 55–65 °C Kerntemperatur ist das Steak medium, also innen rose. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, das Steak herausnehmen und auf einem Teller oder in einer Auflaufform mit Alufolie zugedeckt 3–4 Minuten entspannen lassen.

Dann mit dem Gewürzsalz oder alternativ mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Pappardelle mit Pilzen

Pasta mit Steinpilzen und Pfifferlingen

Ein schnelles Rezept. Einschließlich Resteverwertung.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Pappardelle
- einige Steinpilze
- einige Pfifferlinge
- etwas frische Petersilie
- Braten-Sauce (selbst zubereitet, eingefroren)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Pappardelle nach Anleitung zubereiten. Pilze grob zerkleinern. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin für einige Minuten anbraten. Petersilie grob kleinschneiden und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Braten-Sauce erhitzen. Pasta in einem tiefen Nudelteller anrichten, die Pilze in die Mitte darüber geben und mit etwas Braten-Sauce übergießen.