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.

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.

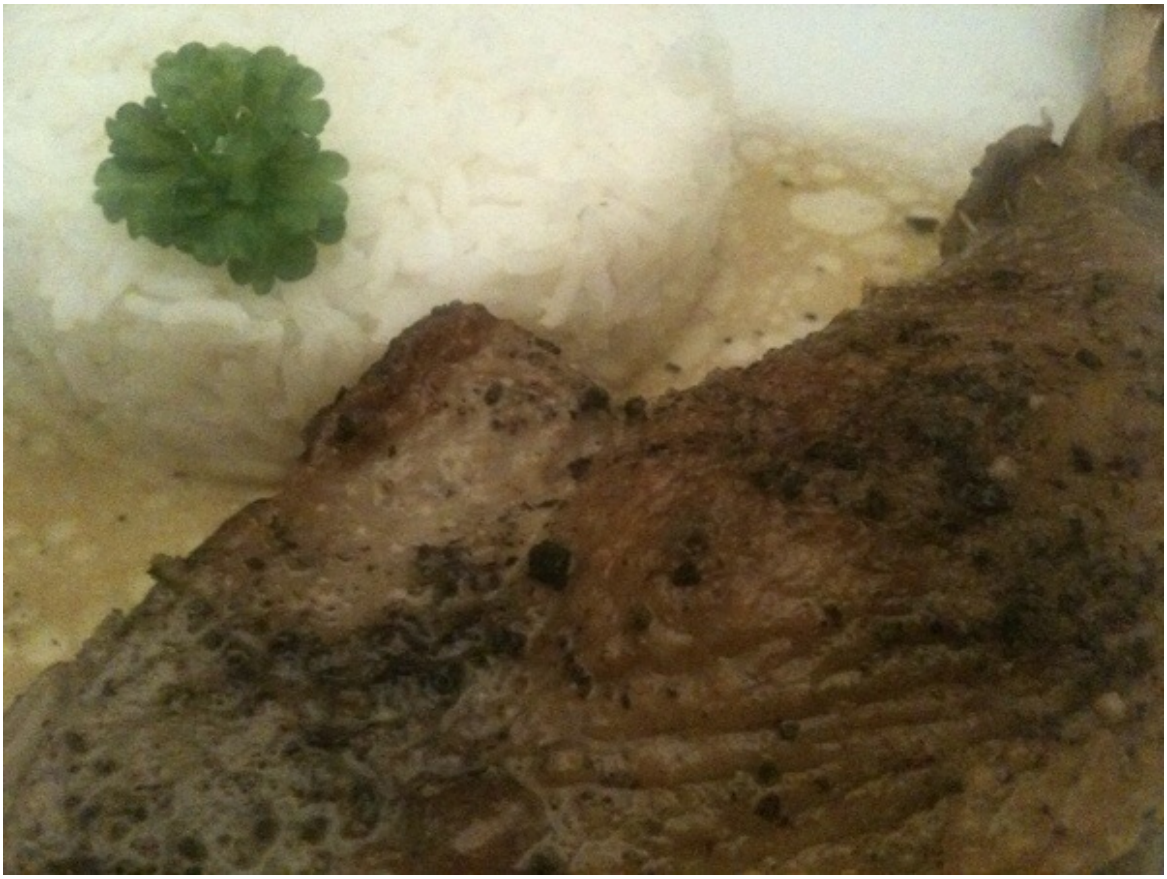
Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons und Speck ebenfalls kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abtupfen und diese kleinwiegen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Speckwürfel ein wenig anbraten, da diese auch noch Fett auslassen. Dann Schalotten, 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.