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.

Gewürzkuchen



Gewürzkuchen mit Zitronenglasur

Nein! Ein Backrezept! In meinem Foodblog! Ich betreibe dieses Foodblog seit etwa 1 ½ Jahren. Fast alle 1–2 Tage poste ich ein neues Rezept, das ich zuhause gekocht habe. Aber ein Backrezept war da bisher nicht darunter. Das kommt auch daher, dass ich normalerweise nichts Süßes esse. Weder Kuchen, Gebäck, Kekse, Schokolade noch Marmelade oder Nuss-Nougat-Creme. 0 Prozent Zucker im Jahr – bis auf den Zucker, den ich mit Gekochtem oder Gebratenem aufnehme, das ist aber minimal. Es wundert mich daher auch nicht, dass ich seit Jahren keine Karies mehr habe, weil der Zucker als Nahrungsgrundlage für Fäulnisbakterien im Mund fehlt.

Diesen Gewürzkuchen habe ich nun aber gebacken, weil ich einem früheren Nachbarn, der gerade im Krankenhaus ist, vor Weihnachten beim Besuch einen halben Kuchen vorbeibringen will. Da ich früher als Kind und Jugendlicher sehr gerne Gewürzkuchen gegessen habe, habe ich mich für diesen entschieden. Nur, meine Mutter bereitete ihn damals mit einer Kuchenfertigbackmischung zu. Und so etwas kommt mir ja gar nicht in die Tüte äääääh … die Rührschüssel. Also habe ich ein wenig recherchiert und dann das folgende Rezept

zusammengestellt.

Zutaten:

Für den Kuchen:

- 250 g Mehl
- 250 g brauner Zucker
- 150 g Butter
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Eiweiß
- 1 Ei
- 1 ganze Vanilleschote
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskat
- 4 Kardamomkapseln
- 4 Nelken
- 2–3 EL Rum
- 2–4 Tropfen Bittermandel-Aroma
- 2 EL echter Kakao
- Butter für die Kuchenform

Für die Glasur:

- ½ Zitrone (Saft)
- 5 gehäufte EL Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 1 Std.

Mehl, Zucker, Backpulver, Butter, Eiweiße und Ei in eine große Rührschüssel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und aus den beiden Hälften das Vanillemark herausschaben. Den Inhalt der Kardamomkapseln und die Nelken in einen Mörser geben und fein mörsern. Vanillemark, Zimt, Muskat, Kardamom, Nelken, Rum und Bittermandel ebenfalls in die Rührschüssel geben. Dann den Kakao. Alles zusammen mit dem Rührgerät bei mittlerer bis hoher Stufe einige Minuten verrühren.

Eine längliche Kastenform mit Butter einreiben. Dann den Teig

mit einem Teigschaber in die Kastenform füllen und glattstreichen. Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, den Kuchen in der Kastenform auf einem Rost auf mittlerer Ebene hineinschieben und 1 Stunde backen.

Währenddessen Zitronensaft und Puderzucker in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel kräftig verrühren. Nach dem Backen den Kuchen aus dem Backofen nehmen, aus der Kastenform stürzen und auf eine Kuchenplatte geben. Noch im heißen Zustand den Zuckerguss mit dem Löffel oben auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen abkühlen lassen.

Variationen einer Rinderroulade



Variante I (links) und Variante II (rechts) einer Roulade mit Süßkartoffelpüree und Pilzen

Wenn ich mich recht erinnere, ist dies das erste Mal, dass ich Rinderrouladen zubereite. Und auch das Süßkartoffelpüree ist eine neue Erfahrung für mich, aber es schmeckt wirklich gut und ist eine Bereicherung für den Speiseplan. Da ich bei den Rouladen einmal den sicheren Weg gehen wollte, wählte ich für eine Rinderroulade die klassische Variante. Für die andere wählte ich eine abgewandelte Variante, in der ich einige Zutaten ausprobierte.

Variante I, klassisch: Senf, Speck, Gurke, Zwiebel.
Variante II, abgeändert: Senf, Speck, Prinzessbohnen, Knoblauch, grüne Pfefferkörner, Kapern.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

- 2 große Scheiben Rindfleisch für Rouladen (aus der Oberschale), etwa 400 g

Für die Füllungen:

- 2 EL Senf
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Gewürzgurke
- 1 große Schalotte
- 15 Prinzessbohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 30 eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 10 eingelegte Kapern

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 65 g Austernpilze
- ½ l Bratenfond
- 2 TL Mehl
- Öl

Für die Beilage:

- 1 große Süßkartoffel, etwa 400 g
- Muskat
- Butter

- Salz
- Pfeffer

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Für die Füllung die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Gewürzgurke längs in lange Stifte schneiden. Die Prinzessbohnen putzen. Die beiden Rinderfleischscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett oder eine andere, große Unterlage legen. Jeweils beide Seiten mäßig salzen und pfeffern. Dann jeweils 1 EL Senf auf einer Seite der beiden Rouladen verstreichen. Am unteren Ende der Rinderfleischscheiben – denn da beginnt man mit dem Einrollen – längs jeweils drei Scheiben Speck nebeneinander legen. Dann auf der einen Fleischscheibe in der Mitte des Specks quer Zwiebelstreifen und Gurkenstifte aufhäufen. Auf der anderen Fleischscheibe in der gleichen Weise erst die Hälfte der Bohnen geben, darauf die Knoblauchstifte, Pfefferkörner und Kapern und dann die zweite Hälfte der Bohnen darüber verteilen. Beide Rouladen nacheinander zusammenrollen. Beim Zusammenrollen soll man auch jeweils beide Enden der Rouladen links und rechts einklappen – das ist mir aber leider nicht gelungen. Dann jeweils zwei Stränge Küchengarn unter die Rouladen ziehen und die Rouladen damit zusammenschnüren.

Für die Sauce Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Austernpilze in grobe Stücke schneiden. Bei der Zubereitung von zwei Rouladen reicht ein großer Topf, bei einer größeren Anzahl nimmt man einen Bräter und kann die

Rouladen auf dem Herd oder auch alternativ im Backofen zubereiten. In diesem Fall Öl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und Gemüse und Pilze hineingeben und anbraten. Mit dem Bratenfond ablöschen und mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Die beiden Rouladen in den Fond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Süßkartoffelstücke 10 Minuten lang kochen. Dann in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, ein Stück Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen und mit dem Pürierstab fein mixen.

Nach dem Schmoren der Rouladen diese aus der Sauce herausnehmen und warmstellen. Die Sauce mit etwas Mehl eindicken. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vermutlich ist die Sauce aber durch die Gewürze der beiden Rouladen und den Bratenfond schon würzig genug. Das Küchengarn bei den Rouladen entfernen, die Rouladen jeweils in zwei Hälften schneiden und jeweils eine Hälfte der beiden Varianten zusammen auf einem Teller anrichten. Süßkartoffelpüree dazu geben. Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Pilze aus der Sauce heben und zu Rouladen und Püree geben. Dann von der Sauce über die Rouladen geben.

Gebratenes Zanderfilet asiatisch



Zwei Zanderfilets mit asiatischer Sauce auf Reis

Ob diese Zubereitung nun asiatisch ist, kann ich nicht so ganz ohne Vorbehalt bejahen. Aber ein Großteil der verwendeten Zutaten – gerade der Gewürze – ist asiatischen Ursprungs. Und da sogar ein Asia-Lieferservice in meiner Nähe ein Gericht mit einer braunen Bratensauce – ich vermute, auf Sojasaucen-Basis – mit Zimt anbietet, liegt es nicht so weit entfernt, das mal selbst zu versuchen. Die Sauce schmeckt sehr kräftig und gut, aber etwas ungewohnt. Kein Wunder, wenn man mit Zimt, Vanille und Szechuanpfeffer kocht. Aber es ist empfehlenswert, das einfach mal selbst auszuprobieren – auch gern mit einem anderen Rezept mit anderer Zusammenstellung der Zutaten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Zanderfilets mit Haut

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 EL Mehl

- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Schmand (24 % Fett)
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- ¼ Vanilleschote
- ½ Topf frischer Koriander
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 ½ EL Fisch-Sauce
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen, Frühlingszwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. Eine große Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mehl hinzugeben, kräftig mit dem Kochlöffel verrühren und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Die Mehlschwitze kräftig und ständig rühren und den Alkohol etwas verdunsten lassen. Mit dem Fond ablöschen, den Schmand hinzugeben und alles gut verrühren.

Den Inhalt der Kardamomkapseln und den Szechuanpfeffer in einen Mörser geben und fein mörsern. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Vom Koriander die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Kardamom, Pfeffer, Vanillemark, Korianderkraut und eine gute Prise Zimt in die Sauce geben. Ebenso die Fisch-Sauce. Etwa 5–10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen den Reis nach Anleitung zubereiten. Die beiden Fischfilets auf jeweils beiden Seiten etwas salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets

zuerst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hautseite zieht sich quer zusammen, so dass sich die Filets längs nach oben wölben. Einige Male mit dem Pfannenwender kräftig nach unten drücken und weiter braten. Dann wenden und auf der Filetseite ebenfalls 2 Minuten anbraten.

Reis in Rechteckform auf einem großen Teller anrichten, etwas platt drücken und die beiden Zanderfilets darauf legen. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Kalbsleber-Geschnetzeltes mit Cognac-Rahm-Sauce auf Basmatireis



Kalbsleber-Geschnetzeltes mit Reis und Sauce

Nach längerer Zeit endlich wieder ein Innereiengericht. Im

Supermarkt an der Frischfleischtheke war Kalbsleber im Angebot, bei der ich natürlich sofort zugriff. Diesmal habe ich das Geschnetzelte und die Sauce jeweils separat zubereitet und dann zusammen serviert. Die Leber soll à point gegart und innen möglichst noch rosé sein. Wenn ich sie in der Sauce zu lange mitkoche, würde sie hart und trocken. Die Leberstreifen bleiben so ungewöhnlich zart und butterweich.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kalbsleber
- 1 EL Mehl

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Austernpilze
- Cognac
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL Schmand (24 %)
- 10 Blätter frischer Salbei
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch in Stifte schneiden. Austernpilze quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Mit einem kräftigen Schuss Cognac ablöschen. Etwas köcheln lassen, dann flambieren und den Alkohol verbrennen lassen. Den Fond, den Schmand und die Salbeiblätter hinzugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5–10 Minuten reduzieren, bis die Sauce den gewünschten Geschmack hat.

Parallel dazu Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Leber

in kurze, dicke Streifen schneiden und mehlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Leberstreifen einige Minuten anbraten. Sie sollen noch nicht ganz durch sein, sondern innen noch rose.

Den Reis mit einem Zierring schön kreisrund auf einem Teller anrichten. Das Leber-Geschnetzelte daneben drapieren. Von der Sauce über Reis und Geschnetzeltes geben.

Ravioli in scharfer Meeresfrüchte-Sauce



Pasta mit Meeresfrüchte-Sauce

Als Pasta habe ich frische Ravioli gewählt, und zwar Ravioli funghi porcini – also mit Steinpilzen. Die waren im Kühlschrank noch übrig. Geplant waren zu der Sauce mit den Meeresfrüchten ursprünglich frische Tagliatelle nero, also mit

Tintenfischtinte schwarz gefärbte Pasta, die geschmacklich hervorragend zu Fisch und Meeresfrüchten passt. Leider hatte mein Supermarkt diese nicht mehr im Sortiment. Aber dafür kamen noch einige Austernpilze in die Sauce, eine Jalapeño für die milde Schärfe und trockener Weißwein für Säure. Die Mehlschwitze und der Schmand erzeugten eine wunderbar sämige, gebundene Sauce und der Safran lieferte die goldgelbe Farbe.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Jalapeño
- 180 g Riesengarnelenschwänze
- 70 g Krabben
- 40 g Austerpilze
- 100–150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond (oder auch Fischfond)
- 1 TL Senf
- ½ EL Schmand (24 %)
- 1 EL Mehl
- 0,1 g gemahlener Safran
- frisch gemahlener Muskat
- weißer Pfeffer
- Salz
- Butter

- 500 g Ravioli funghi porcini

- frisch gemahlener Parmesan
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Jalapeño längs halbieren und in halbe Scheibe schneiden. Eine große Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Das Mehl

hinzugeben und in der Butter unter kräftigem Rühren mit dem Kochlöffel anbraten. Dabei die vorhandenen Röststoffe vom Boden des Topfes abschaben. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fond hinzugeben und alles kräftig verrühren. Vom Herd nehmen.

Austernpilze in kleinere Stücke schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und nacheinander erst die Pilze, dann die Krabben und schließlich die Garnelen separat anbraten. Jeweils zur Sauce hinzugeben. Senf und Schmand ebenfalls hinzugeben. Dann mit Safran, einer großen Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren, wieder erhitzen und abschmecken.

Parallel dazu die Ravioli nach Anleitung zubereiten.

Ravioli in zwei großen Pastatellern anrichten, großzügig von der Meeresfrüchte-Sauce darüber geben und mit frisch gemahlenem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Variation von Nem Phuong – vietnamesische Phoenix-Frühlingsrollen



Eine halbe Phoenix-Frühlingsrolle, aufgeschnitten in Scheiben

Im Fernsehen gesehen. Und sofort überlegt, sie nachzukochen. Leider habe ich kein originales Rezept. Bei Nem Phuong – auch Phoenix-Frühlingsrollen genannt – handelt es sich um eine berühmte vietnamesisch-kaiserliche Vorspeise, die früher für den Kaiser zubereitet wurde. In unseren Worten würde man es heute als Klassiker bezeichnen. Aber selbst nach längeren Recherchen fand ich nur eine vage Beschreibung, kein Rezept mit allen originalen Zutaten. Also kann ich es nur optisch „nachkochen“, wie es im Dokumentarfilm gezeigt wurde. Vermutlich fehlen gerade spezielle vietnamesische Gewürze. Und die verwendete Teriyaki-Sauce und der Szechuan-Pfeffer können auch gar nicht im Original dazugehören, denn ersteres ist japanisch und letzteres chinesisch. Aber, da mir ein Rezept fehlt, kann ich die Füllung für die Phoenix-Frühlingsrollen nur so zusammensetzen, wie es mir am geeignetsten erscheint und auf das zurückgreifen, was ich an Zutaten in der Küche habe. Die Vietnamesen mögen es mir verzeihen. Es ist daher auch nur eine Variation der Phoenix-Frühlingsrollen, keinesfalls das Original.

Der Pfiff an Nem Phuong ist, dass es keine kleinen Frühlingsrollen sind, die im Ganzen als Vorspeise gereicht werden, sondern „Mega-Frühlingsrollen“, die quer in dickere Scheiben geschnitten und dann serviert werden. Somit hat die Füllmasse pro Frühlingsrolle ein Gewicht von etwa 400–500 g, und der Clou dabei ist, dass eine längliche Frühlingszwiebel und 4–5 längliche (!) rote Chilischoten in Reihe in die Füllmasse eingearbeitet und mitgegart werden. Nach dem Zerschneiden in Scheiben werden somit die Querschnitte der Frühlingszwiebel und der Chilischoten im Ganzen sichtbar. Die Frühlingsrolle ist definitiv nur etwas für Genießer, die gerne scharf essen, denn zwei rote Chilischoten pro Person sind beim Essen schon sehr heftig.

Dass ich hier nicht das Originalrezept von Nem Phuong zubereite, sondern nur eine Variante, merke ich auch daran, dass mir die handwerklichen Fertigkeiten der Thai-Köchin und auch die entsprechenden vietnamesischen Küchengeräte aus dem Dokumentarfilm fehlen.

Das goldgelbe Omelett zuzubereiten ist kein Problem, auch nicht das Aufbringen der Füllmasse. Das Einwickeln in das Omelett, ohne dass es zerfällt, schon. Ohne Hilfsmittel geht dies nicht. Hier fehlen mir schon einmal die frischen Palmblätter, die die Thai-Köchin verwendet und die sich natürlich auch zum Dämpfen im Wasserbad hervorragend eignen. Küchengarn ist hier fehl am Platz, es zerschneidet das Omelett. Hilfreich kann hier Frischhalte- oder Alufolie sein. Aber so richtig zum anschließenden Dämpfen eignet sich das eigentlich nicht. Da müssen dann schon viele Löcher mit einem spitzen Messer in die Folie gestochen werden.

Und einen überdimensionierten „Dim-Sun-Dampfgarer“ aus Bambus für diese Mega-Frühlingsrollen, wie die Thai-Köchen ihn hat, habe ich natürlich auch nicht. Mein Dampfgarer ist viel zu klein, sogar der Dampftopf mit Gareinsatz ist zu klein, es bleibt mir nur übrig, meinen riesigen Bräter, der einen Rosteinsatz hat, für diesen Zweck zu verwenden.

Und last but not least – da ich mit dem Gericht keine Erfahrung habe – stellte sich heraus, dass das Omelett aus meiner mittelgroßen Pfanne für die zubereitete Füllmasse zu klein war. Es deckte die Füllmasse an den Enden des Strangs nicht komplett zu, sondern war im Durchmesser etwas zu klein. Künstlerpech. Man merkt schon, ich bin hier nicht in Vietnam.

Zutaten für eine Frühlingsrolle für 2 Personen:

Für die Füllung:

- 300 g Schweinehackfleisch
- 40 g Riesengarnelenschwänze
- 25 g Krabben
- 35 g gemischte Austernpilze (natur, gelb, orange)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer
- 1 länglich Frühlingszwiebel
- 4 rote, längliche Chilischoten
- 1 Ei

- 3 TL Teriyaki-Sauce
- 3 TL Fisch-Sauce
- 2 Cardamom-Kapseln
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- Zimt
- Muskat
- Salz
- etwa 50 frische Korianderblättchen

Für das Omelett:

- 2 Eier
- 2 Eigelb
- Salz
- weißer Pfeffer
- Öl

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

Die Füllmasse wird wie eine Farce für die Füllung einer Ente oder Gans zubereitet, also alle Zutaten werden kleingeschnitten und zusammen mit dem Hackfleisch mit dem Pürierstab fein gemixt. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Pilze und Garnelen ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen mit dem Hackfleisch, den Krabben und das Ei in eine Höhe, schmale oder auch größere Rührschüssel geben und alles mit dem Pürierstab einige Minuten klein pürieren. Die Masse sollte sämig püriert sein wie eine Farce. Wenn jedoch noch das eine oder andere Zwiebel- oder Krabbenstückchen grob in der Masse ist, stört das nicht wesentlich, das wird beim Dampfgaren auch mitgegart.

Das Innere der Cardamom-Kapseln zusammen mit dem Szechuan-Pfeffer in einen Mörser geben und fein mörsern. Zusammen mit einer großen Prise Zimt und Muskat zu der Füllmasse geben. Mit Salz würzen. Teriyaki- und Fisch-Sauce hinzugeben. Den frischen Koriander kleinwiegen und ebenfalls hinzugeben. Dann alles zusammen gut vermischen und die Füllmasse probieren und abschmecken. Eine halbe Stunde zugedeckt in der Rührschüssel ziehen lassen, damit sich die Aromen besser verbinden.

In eine kleine Schüssel zwei Eier und zwei Eigelb geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer mittelgroßen Pfanne Öl erhitzen, die Eiermasse hineingeben und damit den Boden der Pfanne komplett rund ausfüllen lassen. Auf einer Seite garen, dann wenden und auf der zweiten Seite fertig garen. Falls es Schwierigkeiten mit dem Wenden des zarten Omeletts gibt, kann man einen Trick anwenden, den ein Kollege von mir auch des öfteren benutzt. Dazu benötigt man den Deckel einer großen Pfanne. Das Omelett aus der Pfanne in den umgedrehten Deckel rutschen lassen, dann das Omelett leicht mit den Fingern im Deckel festhalten, den Deckel mit dem Omelett über der Pfanne mit dem heißen Öl wenden und das Omelett aus nicht zu großer Höhe hineinplumpsen lassen. Wenn das Omelett gegart ist, auf einem sehr großen

Schneidebrett Alufolie ausrollen und das Omelett darauf legen. Abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebel schälen und entsprechend des Durchmessers des Omeletts zurechtschneiden. Von den Chilischoten nur die grünen Stängel entfernen und sie ansonsten ganz lassen. Eine Hälfte der Füllmasse in einem dicken, etwa 4–5 cm breiten Strang in der Mitte des Omeletts längs auftragen. Längs in der linken Hälfte die Frühlingszwiebel etwas in die Füllmasse hineindrücken. Und in der rechten Hälfte die vier Chilischoten längs hintereinander folgend ebenfalls hineindrücken. Die zweite Hälfte der Füllmasse darüber verteilen und einen dicken Strang formen. Dabei darauf achten, dass die Füllmasse auch an den Seiten und den Enden des Strangs glatt gestrichen ist und gut schließt.

Mithilfe der Alufolie den rechten und den linken Teil des Omeletts hochdrücken und die Füllmasse damit einwickeln. Dann die Frühlingsrolle komplett mit der Alufolie einwickeln und an den Enden gut verschließen. Mit einem spitzen Messer, Zahnstocher oder ähnlichem die Alufolie von allen Seiten zahlreich einstechen, damit die Frühlingsrolle gut im Wasserbad garen kann.

Wasser in einem geeigneten Dampfgargerät zum Kochen bringen, die Frühlingsrolle auf den Einsatz legen und zugedeckt jeweils 15 Minuten auf beiden Seiten dampfgaren.

Herausnehmen, vorsichtig die Alufolie entfernen und die Frühlingsrolle mit einem großen, scharfen Messer in dickere Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Gebratene Forellen mit Pommes frites



Zwei in Butter gebratene Forellen mit Pommes frites

Heute wollte ich mir zum einen etwas Gutes tun, weil mir heute eine bestimmte Sache sehr gut gelungen ist, und zum anderen hatte ich keine Lust, lange zu kochen, es sollte also recht schnell gehen, aber dennoch frisch sein. Ich entschied mich für zwei leckere Forellen und Pommes frites. Hier erfolgt kein Rezept, nur ein Foto. Diese Zutaten kann jeder zubereiten. Forelle, Gewürze/Gewürzmischung, Butter und Pommes frites, Salz. Fertig.

Gefüllte Süßkartoffel



Mit einer Hackfleischmischung gefüllte Süßkartoffel

Das erste Mal Süßkartoffeln gekauft. Schmecken roh wirklich leicht süßlich. Und die Farbe erinnert ein wenig an Kürbisfleisch. Fertig gegart schmeckt die Süßkartoffel aber milder als ein Kürbis und nicht so fest und würzig. Aber sie ist vom Geschmack her ein wenig trocken und „krümelig“. Da die beiden gekauften Süßkartoffeln mit zusammen 1 kg Gewicht sehr groß sind, bot sich eine gefüllte Süßkartoffel für einen ersten Versuch an.

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Süßkartoffel, ca. 500 g
- 100–150 g Hackfleisch (Schwein)
- 1 Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ rote Chilischote
- 2 kleine Austernpilze

- ½ TL Senf
- 1 gehäufter TL Quark (40 % Fett)
- etwas frisch geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 2 TL Schmelzkäse
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- einige Stängel frische Petersilie
- frischer Schnittlauch
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 25 Min.

Süßkartoffeln schälen und längs halbieren. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die beiden Hälften bei leicht sprudelndem Wasser ca. 8 Minuten vorgaren. Dabei ab und zu mit einem spitzen Messer prüfen, das die Hälften zwar vorgegart, aber nicht durchgegart sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann mit einem Teelöffel das Innere der beiden Hälften vorsichtig herausschälen und darauf achten, dass die Hälften nicht (an)brechen.

Schalotte, Frühlingszwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili und Austernpilze ebenfalls kleinschneiden. Das kleingeschnittene Gemüse und die Pilze zusammen mit Senf, Quark, Ei und Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Eine große Portion Parmesan dazugeben. Alles gut verrühren und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals verrühren und abschmecken.



Ausgehöhlte Süßkartoffel-Hälften mit Hackfleischmasse und Schmelzkäse vor dem Backen

Die beiden Süßkartoffel-Hälften mit einem Teelöffel vorsichtig mit je einer Hälfte der Füllmasse füllen. Leicht in die Hälften hineindrücken und eine glatte rundliche Oberfläche streichen. Dann längs jeweils eine Furche in die beiden Füllmassen streichen und diese mit etwas Schmelzkäse füllen. Besser eignet sich zum Überbacken natürlich ein Hartkäse wie Gouda, gerieben oder in Scheiben, das hatte ich aber nicht vorrätig. Die beiden gefüllten Hälften in eine Auflaufform legen und Weißwein und Fond zugießen. Den Backofen auf 180° Celsius Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Die Auflaufform herausnehmen und die beiden gefüllten Süßkartoffel-Hälften auf einem Teller servieren. Mit etwas kleingeschnittenem, frischen Schnittlauch garnieren.