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 Pute mit Waldpilzmischung



Die gegarte, junge Pute mit der Füllung, den Waldpilzen und der aromatischen Sauce

Eine junge, gefüllte Pute mit einer süß-scharfen Füllung und vielen Waldpilzen in einer aromatischen Sauce als Beilage. Ja, is‘ denn heut‘ scho‘ Weihnachten? Die Füllung besteht aus süßen und scharfen Zutaten, die sich gegenseitig ergänzen und miteinander harmonieren, dazu kommen noch die frischen Kräuter. Als Beilage habe ich jeweils 400 g frische Pfifferlinge und Maronen verwendet, weil ich diese noch übrig hatte, und als „Gemüse“ mit einer Pilzsauce zubereitet. Man kann aber als Beilage auch diverse Gemüsesorten wählen, die man noch vorrätig hat und die man in der Sauce in der Bratreine mitgart. Oder auch Semmelknödel – besonders, wenn die Füllung die Pute nur von innen würzen soll und nicht mitgegessen wird.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 junge Pute, ca. 3–4 kg

Zutaten für die Füllung:

- 3 Scheiben Weißbrot
- 200 ml Sahne
- 1 Ei
- 8 getrocknete Aprikosen
- 8 getrocknete Datteln
- ca. 20 Rosinen
- ca. 20 Mandeln
- 1 frische Feige
- 3 rote, thailändische Chilischoten
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 5 Knoblauchzehen
- 200 g Speck
- 4 Zweige frischer Majoran
- 6 Blätter frischer Salbei
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Bund frische Petersilie
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Ceylon-Zimt
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Beilage:

- 400 g Pfifferlinge
- 400 g Maronen

alternativ:

- Kartoffeln
- Tomaten
- Paprika
- Lauch
- Wurzeln

- Frühlingszwiebeln
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- Semmelknödel

- 1,5 l Gemüsefond
- ½ l trockener Weißwein

Zutaten für die Würzmischung:

- 2 EL dunkle Sojasauce
- scharfes Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz
- 1 EL Honig

- einige Stängel frische Petersilie
- evtl. Küchengarn

Zubereitungszeit: Marinierzeit: 1 Tag | Vorbereitungszeit: 1 Std. | Garzeit: 5 Stdn.

Eine tiefgefrorene Pute 1 Tag bei Zimmertemperatur auftauen. Die Plastikhülle entfernen, die Innereien entnehmen und die Pute unter fließendem Wasser abwaschen. Danach trockentupfen. Die Pute mit einem Topf kochendes Wasser übergießen, das bewirkt, dass sich die Haut der Pute zusammenzieht. Dann von allen Seiten salzen und pfeffern. An einem luftigen Ort oder auch im Kühlschrank 1 Tag lang ruhen und marinieren lassen. Das Salz bewirkt, dass sich die Haut der Pute noch mehr zusammenzieht und sie dadurch im Backofen sehr knusprig wird.



Die fertig zubereitete Füllmasse – optisch nicht besonders ansprechend

Aprikosen, Datteln und Mandeln längs in kleine Stifte schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Speck, Chilischoten und Feige ebenfalls kleinschneiden. Drei Toastbrotscheiben in kleine Stücke schneiden, in eine große Schüssel geben, die Sahne und ein Ei darüber geben und alles gut verrühren. Einige Minuten das Weißbrot die Flüssigkeit aufsaugen lassen. Majoran, Salbei, Rosmarin und Petersilie kleinwiegen. Dann alles zusammen in die Brotmischung geben. Saft der halben Zitrone und Senf hinzugeben. Alles gut verrühren und schließlich noch mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.



Die gewürzte Pute mit der Füllmasse – kurz vor dem Garen im Backofen

Die Pute mit einer Gabel oder einem spitzen Messer rundherum einstechen, damit das Fett auslaufen kann – sie wird sonst nicht knusprig. Die Füllmasse mit einem Esslöffel in die Pute füllen, eventuell bleibt je nach Größe der Pute ein Rest übrig. Damit die Füllung aus der Pute nicht herausquillt, die beiden Putenschenkel mit dem Hautlappen am Bürzel zusammenbinden oder notfalls Küchengarn verwenden. Den Backofen auf 120° C Umluft erhitzen und die gefüllte Pute auf einem Bratrost auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. Fond und Weißwein in die Bratreine gießen und diese auf der untersten Schiene einschieben. Pilze oder Gemüse – letztere in grobe Stücke geschnitten – in die Bratreine geben und einfach mitgaren lassen. Da die Bratreine auch das abtropfende Fett der Pute auffängt und sich beim Garen dort eine aromatische Sauce bildet, behalten z.B. die frischen Pfifferlinge nicht mehr ihre goldgelbe Farbe, sondern werden leider etwas unansehnlich dunkelbraun. Die Pute 5 Stunden garen und jede viertel bis halbe Stunde mit dem Bratenfond übergießen.

In der letzten Viertelstunde der Garzeit die Temperatur des Backofens auf 240° C erhöhen und die Pute von beiden Seiten mit der Würzmischung bepinseln. Dann noch richtig kross und knusprig bräunen.

Nach dem Garen die Bratreine mit dem Bratenfond und den Pilzen respektive Gemüse herausnehmen und den Fond abschmecken. Die Füllmasse aus der Pute entnehmen und auf Tellern anrichten. Die Füllung ist vom Geschmack her sehr kräftig und Süße und Schärfe der Zutaten gleichen sich gut gegenseitig aus. Die Pute mit einem großen Fleischmesser zerteilen und Putenstücke auf die Teller geben.

Übrigens, hochwertige Küchengeräte wie Fleischmesser als Geschenk zu Weihnachten oder für die eigene Küche oder Zubehör für das Fondue am Silvesterabend gibt es beispielsweise bei Migusta.

Die Waldpilze oder das Gemüse und die kräftige Sauce zu den Putenteilen und der Füllung dazugeben. Isst man die Füllung nicht mit, kann man noch einige Semmelknödel dazugeben, die man vor Ende der Garzeit der Pute zubereitet hat. Das Ganze mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Tortellini mit Kräuter-Sauce



Pasta mit Kräuter-Sauce

Diesmal eine leckere Kräuter-Sauce mit vielen frischen Kräutern. Und wieder ist die Basis die Bechamel-Sauce. Und damit die Pasta auch dazu passt, wählte ich Tortellini mit Ricotta- und Spinatfüllung.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Tortellini Ricotta e Spinaci
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2–3 EL Bechamel-Sauce
- 50 ml Gemüsefond
- trockener Weißwein
- viele frische Kräuter (Majoran, Oregano, Salbei, Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin, Minze, Petersilie, Schnittlauch)
- frisch gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und klein schneiden. Von den Kräutern die Blätter abzupfen und kleinwiegen – ausgenommen der Schnittlauch, dieser darf nicht gegart werden, sondern dient nur dem nachträglichen Verzieren. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Gemüse darin anbraten. Mit einem Schuss Weißwein und dem Fond ablöschen. Bechamel-Sauce hinzugeben. Die frischen Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell bis zur gewünschten Sämigkeit reduzieren.

Die Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Tortellini in einen tiefen Nudelteller geben und viel Kräuter-Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geschnittenen Schnittlauch darüber geben.

Pferdesteak mit Steinpilz-Sauce und Prinzessböhnchen



Pferdesteak rare mit Pilzsauce und Bohnen

Eine weitere Sauce mit Béchamel-Sauce als Basis. Diesmal mit Steinpilzen. Das Gericht enthält sehr viele kräftige Aromen. Pferdefleisch ist von dunkelroter Farbe und sehr kräftig im Geschmack, und auch Steinpilze, Böhnchen und der verwendete Speck sind sehr aromatisch. Also ein wahres Feuerweg an vielfältigen Aromen. Die Zubereitung ergibt schmackhafte Bohnen, die vom Bohnenkraut und Speck profitieren, eine herrlich geschmeidige, hellbraune Sauce – als hätte man Batenfond verwendet –, und das Pferdefleisch rare ist so etwas von zart – mmmmhhhhh.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pferdesteak à 250 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Für die Sauce:

- 2–3 Steinpilze
- 1 ½ Schalotten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Béchamel-Sauce
- 50 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Böhnchen:

- 120 g Prinzessbohnen
- 15 g Speck
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Bohnenkraut
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Bohnen putzen und dritteln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen 15 Minuten garen. Währenddessen den Speck in kurze, schmale Scheibchen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Speck, Schalotte und Knoblauch darin kross anbraten. Mit den gekochten Bohnen vermischen, mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Die Steinpilze in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen. Schalotten in Scheiben und Knoblauch klein schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Steinpilzstücke darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Dann Schalotten und Knoblauch dazugeben und ebenfalls noch einige Minuten mitanbraten. Die Bechamel-Sauce und den Fond dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für kräftigeren Geschmack und mehr Sämigkeit ein wenig reduzieren.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Pferdesteak – je nach

Dicke des Steaks – jeweils etwa 2 Minuten auf beiden Seiten rare braten. Herausnehmen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern und das Fleisch einige Minuten entspannen lassen.

Das Steak auf einem Teller anrichten und die Steinpilz-Sauce darüber geben. Daneben die Böhnchen legen.

Pferdesteak mit Röstzwiebeln und Kartoffelknödeln in Rotwein-Sauce



Pferdesteak medium mit Knödeln in Rotwein-Sauce

Es geht weiter mit den Saucen, zu denen ich als Basis die vor einigen Tagen auf Vorrat zubereitete Béchamel-Sauce verwende. Dazu gibt es ein Pferdesteak medium mit Röstzwiebeln, die Rotwein-Sauce kommt natürlich nur über die Kartoffelklöse –

nicht über die knusprigen Zwiebeln.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pferdesteak à 250 g
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 300 ml trockener Rotwein
- 2–3 EL Béchamel-Sauce
- 2 EL Mehl
- 1 ½ TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- 3 Kartoffelknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30–40 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen. Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch und Frühlingszwiebel kleinschneiden. Mehl auf einen Teller geben und die Zwiebelringe darin mehrmals wenden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die mehlierten Zwiebelringe kräftig braun braten. Warm stellen.

Die Kartoffelknödel – ich habe aus Bequemlichkeit auf Knödel aus der Packung zurückgegriffen – nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebel darin anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Béchamel-Sauce dazugeben. Alles gut verrühren und 10–20 Minuten ohne Deckel reduzieren, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pferdesteak auf beiden Seiten mit dem Senf bestreichen,

dann salzen und pfeffern. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Steak – je nach Dicke des Steaks – auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kräftig anbraten, je nachdem, ob man es rare oder medium möchte. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller einige Minuten entspannen lassen.

Das Steak auf einem großen Teller anrichten und die Röstzwiebeln darüber geben. Die Kartoffelknödel dazu geben und von der Rotwein-Sauce darüber verteilen.

Ravioli mit Käse-Sauce



Pasta mit Käse-Sauce

Wenn schon Käse, dann gleich richtig. Zu der Käse-Sauce daher auch frische Ravioli mit Quattro-Formaggi-Füllung, also mit vier verschiedenen Käse gefüllt. Das Rezept ist minimalistisch, denn man benötigt – wenn man auf schon zubereitete Béchamel-Sauce zurückgreifen kann – nur noch neun

weitere Zutaten. Und es ist auch für Vegetarier interessant. Außerdem ist es auch ein Rezept für Berufstätige oder Hausfrauen/-männer mit wenig Zeit, denn es ist in wenigen Minuten zubereitet. Und eben ein einfaches, aber schmackhaftes reines Pastagericht.

Zutaten für 1 Person:

- 4 kleine Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 2 EL Béchamel-Sauce
- 100 g Schmelzkäse
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- weißer Pfeffer
- 6–7 Stängel frische Petersilie
- Butter

- 250 g frische Ravioli Quattro Formaggi

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Wenn es etwas Farbe gezogen hat, mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen.

Währenddessen die frischen Ravioli nach Anleitung zubereiten.

Die Béchamel-Sauce und den Schmelzkäse zur Sauce hinzugeben. Alles gut verrühren. Die Temperatur ganz herunter drehen, weil sonst die sämige Sauce zu leicht anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ein wenig köcheln lassen. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und kleinschneiden.

Die Ravioli in einem tiefen Pastateller anrichten, großzügig die Käse-Sauce darüber geben und etwas Petersilie darüber verteilen.

Hähnchengeschnetzeltes mit Steinpilzen in Rahmsauce auf Pappardelle



Hähnchenbrustgeschnetzeltes mit Steinpilzen und knusprigen Speckstreifen auf Pasta

Eine schmackhafte Alternative zu gebratenem oder gefülltem Hähnchenbrustfilet oder auch Hühnerfrikassee. Es gelingt eigentlich immer, denn eine Mehlschwitze ist einfach und schnell zubereitet und sie bindet die Sauce sämig ab. Der Weißwein und der Fond geben das Ihrige an Geschmack an die Sauce ab. Die Sahne sorgt für helle Farbe. Und Steinpilze und Speck liefern noch eine zusätzliche, kräftige Geschmacksnuance.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 4–5 Steinpilze
- 1 Scheibe durchwachsener Bauchspeck
- trockener Weißwein
- 200 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- 8–10 Stängel frische Petersilie
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Pappardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Steinpilze in Stücke schneiden, Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Steinpilze bei mittlerer Temperatur 8–10 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Speckscheibe quer in Streifen schneiden und in der gleichen Pfanne in Butter kross anbraten. Ebenfalls herausnehmen und auch separat beiseite stellen.

Das Hähnchenbrustfilet längs in zwei Scheiben schneiden und diese dann quer in kurze Stücke. Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Gemüse kurz darin anbraten, dann das kleingeschnittene Filet dazugeben und mitbraten. Das Mehl auf die Butter am Topfbeoden geben und eine amehlschwitze zubereiten. Dazu das Mehl mit dem Kochlöffel kräftig in der Butter rühren und etwas anbraten. Dann mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Alles gut verrühren und den Wein zu ⅓ reduzieren. Dann den Fond hinzugeben. Und die Sahne. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Petersilie die Blätter abzupfen, diese kleinschneiden und hinzugeben.

Alles 15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen die Pappardelle nach Anleitung zubereiten.

Die Sauce nochmals abschmecken. Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, großzügig vom Hähnchengeschnetzelten mit Sauce darüber geben und das Ganze mit einigen Streifen knusprigem Speck krönen.

Gefülltes Hähnchenbrustfilet im Weißkohlmantel



Hähnchenbrustfilet, gefüllt mit Speck und Käse, umwickelt mit Weißkohl

Ich überlegte zuerst, für die Füllung des Filets Käse und gekochten Schinken zu nehmen, das kam mir dann aber zu sehr wie ein Hähnchenbrustfilet à la Cordon Bleu vor. Also

entschied ich mich für Käse mit Speck. Und da das Filet mit Weißkohl umwickelt wird, kommt sowohl unter den Weißkohl als auch in den Gemüsefond eine Prise Kümmel.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 6 große Blätter Weißkohl
- 2 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Scheibe Gouda
- etwas mittelscharfer Senf
- Kümmel
- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn

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

6 große Weißkohlblätter vom Kohlkopf lösen. In einem großen Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten weich kochen. Bei jedem Blatt den dicken Stiel bist fast zur Hälfte des Blattes herausschneiden.

Das Hähnchenbrustfilet längs einschneiden, damit man es aufklappen kann. Beide Innenseiten ganz dünn mit Senf bestreichen, dann salzen und pfeffern. Eine Speckscheibe auf eine der Innenseiten legen, die Goudascheibe längs einmal zusammenfalten und darüber legen und schließlich mit einer weiteren Speckscheibe abschließen. Das Filet zusammenklappen. Auf die obere Seite des Filets eine kleine Prise Kümmel verteilen. Nacheinander das gefüllte Filet mit den Weißkohlblättern umhüllen und einschlagen. Dann quer zum Filet mit zwei Küchengarnsträngen vorsichtig zusammenschnüren.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Das umwickelte Filet nacheinander auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur

jeweils einige Minuten anbraten. Wer es noch schmackhafter und würziger möchte, kann eine kleine Menge Speckwürfel zusammen mit dem umwickelten Filet in der Butter anbraten. Dann das umwickelte Filet auf die Seite, auf der das letzte umhüllende Weißkohlblatt zusammenschließt, legen und eine zweite Prise Kümmel in die Butter hineingeben. Etwas Gemüsefond dazugeben, den Deckel auf die Pfanne legen und 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Das umwickelte Filet in zwei Hälften teilen, etwas von dem Fond mit Kümmel darüber geben und servieren.

---

500 g geballte Ladung Fleisch – Entrecôtes mit Senfkruste



Entrecôtes mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf

(li.) und Knoblauch und grobem Senf (re.)

Dieses Rezept habe ich von Kollege Christian Oberried, der zum einen gern grillt und zum anderen gern mit Senf kocht bzw. brät oder grillt. Bei diesem Gericht bekommt das Entrecôte auf einer Seite eine Kruste aus Senf, Zwiebeln und Majoran (oder Oregano), die an- und mitgebraten wird. Natürlich habe ich auch dieses Rezept abgeändert und eine zweite Variante dazugenommen, nämlich mit grobkörnigem Senf und statt Zwiebeln jede Menge Knoblauch. Steaks mit einer solch dicken Kruste oder Panade sind sicherlich Geschmackssache und es kann auch sein, dass dem einen nur die Zwiebelpanade, dem anderen nur die Knoblauchpanade schmeckt. Das muss man ausprobieren. Sehr fotogen wurden die Entrecôtes leider nicht.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes à ca. 250 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 TL mittelscharfer, feiner Senf
- 6 Knoblauchzehen
- 3–4 TL grobkörniger Senf
- 15–20 Stängel frischer Majoran oder Oregano
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15–25 Min.

Von dem Kraut die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Jeweils eine Hälfte in zwei Schalen geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden und in eine der Schalen geben, die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse geben und in die andere Schale geben. In die Schale mit Zwiebeln den feinen Senf und in die Schale mit Knoblauch den grobkörnigen

Senf hinzugeben. Mit einem kleinen Löffel beides gut verrühren und zu einer Paste zusammendrücken.



Entrecôtes, bestrichen mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (vo.) und Knoblauch und grobem Senf (hi.)

Die beiden Entrecôtes auf beiden Seiten salzen und auf jeweils einer Seite mehlieren. Dann wenden und jeweils eine der Senfpasten auf der unmehlierten Seite dick auftragen und festdrücken. Dann diese Seite auch noch mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei geringer bis mittlerer Temperatur auf der Krustenseite anbraten, bis Flüssigkeit auf der oberen, unbestrichenen Seite durchkommt. Das kann je nach Dicke der Entrecôtes und bei geringer Temperatur schon 10–20 Minuten dauern. Dann ganz vorsichtig die beiden Entrecôtes drehen, damit die Panade nicht abfällt. Bei den ersten Versuchen wird beim Umdrehen sicherlich ein Teil der Panade am Rand der Steaks abfallen, aber die kann man dann notfalls auch wieder oben auf die Panade des Steak draufdrücken. Auf der unbestrichenen Seite dann nochmals einige Minuten garen. Beim ersten Braten mit solchen Senfkrusten muss man ausprobieren, mit welchen Garzeiten man ein Steak rare, medium oder well done bekommt. Bei meinem ersten Versuch schaffte ich es sogar,

eines der Steaks leider well done zuzubereiten – was mir seit Urzeiten nicht mehr passiert ist.

Die Entrecôtes dann vorsichtig herausheben und auf einem Teller servieren.

So muss Spiegelei!



Vorher, …

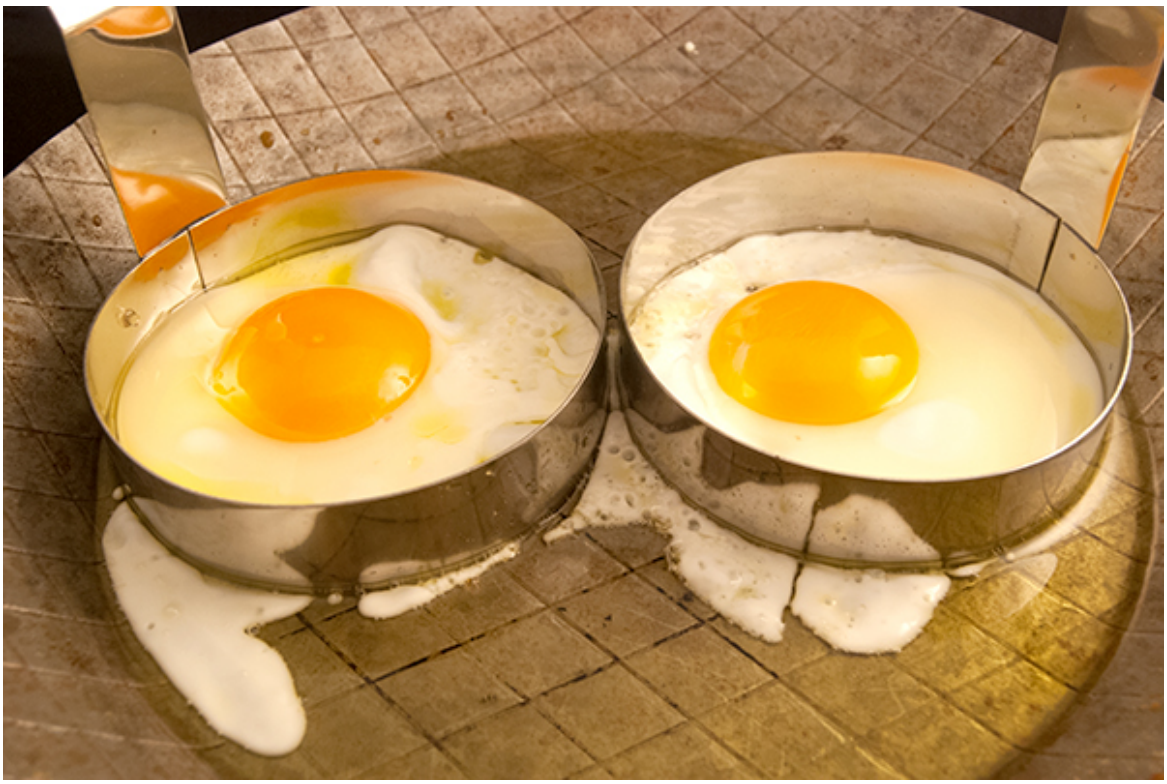
Nachdem ein Kollege in einer Facebook-Kochgruppe die Frage aufwarf, wie man denn diese wirklich hübschen, kreisrunden Spiegeleier zubereitet, kamen viele Antworten mit Behelfs- oder Notlösungen. Ich wies jedoch sofort auf die richtigen professionellen Küchengeräte hin, mit denen die Zubereitung solcher Eier ganz einfach gelingt. Nur, ich selbst hatte diese Küchengeräte auch noch nicht im Einsatz. Also habe ich dem schnell Abhilfe verschafft und zwei „Eierringe“ – Durchmesser jeweils 10 cm – für zusammen schlappe 8 € bei einem Onlineshop

geordert. Die Eierringe sind schön groß, aber nicht zu groß, so dass zwei davon nebeneinander in handelsüblich große Pfannen passen. Und heraus kommen wunderbar kreisrunde Spiegeleier. So klappt es auch mit dem Nachbarn.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Eier
- 3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Garzeit 30 Min.



… mittendrin und …

Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10–20 Minuten gar kochen. Herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann man für die Bratkartoffeln auch rohe Kartoffeln verwenden, das verlängert aber die Bratzeit. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben etwa 10–20 Minuten auf beiden Seiten kross und knusprig anbraten.

Herausnehmen, auf einem großen Teller warm stellen und salzen und pfeffern. Zwei Eierringe nebeneinander in die Pfanne stellen und jeweils ein Ei hineinschlagen. Etwa 5 Minuten braten, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist.



… nachher.

Die Eierringe herausnehmen und die beiden kreisrunden Eier mit dem Pfannenheber auf den Teller zu den Bratkartoffeln geben. Salzen und pfeffern. Mit etwas frischem Schnittlauch überstreuen und servieren.

Fischroulade



Fischroulade, gefüllt mit Käse, Bohnen und Steinpilz, umhüllt mit Wirsing

Eine Eigenkreation einer Fischroulade, bei der ich wieder nicht weiß, ob ich die Begrifflichkeit richtig gewählt habe. Oder ist es doch eine Wirsingroulade, weil die Roulade ja zuäußerst mit Wirsing umwickelt ist? Oder eine Wirsing-Fisch-Roulade? Oder eine mit Fisch gefüllte Wirsingroulade, wobei bei dieser Bezeichnung die anderen Zutaten – Käse, Bohnen und Steinpilze – fehlen würden? Ich bleibe einfach mal bei dem gewählten Rezeptnamen.

Zubereitet habe ich zwei Varianten, eine ohne und eine mit zusätzlichen Gewürzen und Kräutern. Ich habe nachgeschaut, welche Gewürze und Kräuter zu Fisch passen würden und bin dabei auf Muskatnuss, Estragon und Petersilie gestoßen. Da ich mir nicht schlüssig war, ob eine Fischroulade mit oder ohne diese Kräuter besser schmeckt, gibt es – wie erwähnt – zwei Varianten. Und bei der Roulade mit Kräutern bekommen die Prinzessbohnen auch noch etwas Bohnenkraut dazu. Wer die Kräuter frisch vorrätig hat, wählt natürlich diese für die Zubereitung. Ich habe teilweise auf getrocknete Kräuter zurückgegriffen. Im Endergebnis gab es bei beiden Varianten

keinen eindeutigen Gewinner – es schmeckt eben so oder so. Nur die Roulade ohne zusätzliche Kräuter hatte vielleicht einen Tick die Nase vorne.

Serviert wird das Ganze einfach mit etwas Nussbutter, bei größerem Hunger bietet sich Reis als Beilage an.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets
- 4 Wirsingblätter
- 2 Scheiben Gouda
- 2 TL grobkörniger Senf
- 20 Prinzessbohnen
- 2 große Steinpilze
- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn

- Estragon
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 6–8 Stängel Petersilie
- Bohnenkraut

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

Die Bohnen putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter 60 Minuten gar kochen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben und ebenfalls gar kochen – die Bohnen dürfen ruhig mit in das gleiche Kochwasser. Dann herausnehmen und auf separate Teller geben. Den dicken Stiel der Wirsingblätter komplett entfernen, die Wirsingblätter sollen dabei in jeweils zwei Hälften zerfallen. Die beiden Steinpilze halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter einige Minuten kross anbraten.

Zum Füllen der Rouladen folgendermaßen vorgehen:

1. Auf ein Schneidebrett ein Fischfilet legen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. *Alternative Variante:* Zusätzlich Petersilie kleinschneiden und eine Seite des Fischfilets mit der Petersilie, Estragon und Muskatnuss würzen. Bei Estragon vorsichtig sein, er würzt sehr kräftig.
3. Eine Scheibe Gouda auf einer Seite mit 1 TL Senf bestreichen. Die Käsescheibe mit dem Senf nach oben auf das Fischfilet legen.
4. Die vier Wirsingblatthälften der Länge nach nacheinander auf die Käsescheibe legen, wobei sich überlappen und das ganze Fischfilet bedecken sollen.
5. Auf dem gleichen Schneidebrett neben dem Fischfilet längs zwei ausreichend lange Stränge Küchengarn legen, Abstand etwa 2–3 cm. Eventuell das Schneidebrett anfeuchten, damit das Küchengarn schön geradlinig daraufgedrückt werden kann.
6. Das Fischfilet mit Käse und Wirsing vorsichtig umdrehen und mit der Wirsingseite auf das Küchengarn legen.
7. Die 10 Prinzessbohnen quer zum Filet nebeneinander in die Mitte des Filets legen.
8. *Alternative Variante:* Zusätzlich die Bohnen mit Bohnenkraut würzen.
9. Die Hälfte der Steinpilze in die Mitte der Prinzessbohnen legen.
10. Die Roulade von einer Spitze des Fischfilets her zusammenrollen, indem man ein Drittel der Roulade auf das mittlere Drittel schlägt und das hintere Drittel dann darüber klappt/rollt.
11. Vorsichtig mit dem Küchenband zweimal zusammenbinden, damit nichts herausfällt oder die Roulade aufgeht.



Die gefüllten Rouladen vor dem Garen

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die beiden Rouladen zuerst mit der Wirsingseite eine Minute in der Butter anbraten. Dann vorsichtig wenden und auf der Seite der Rouladen, wo sie sich schließen, kurz anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben. Die Herdplatte auf ganz geringe Temperatur herunterschalten, den Deckel auf die Pfanne geben und die beiden Rouladen etwa 15 Minuten leicht garen lassen.

Für die Nussbutter kurz vor Ende der Garzeit eine Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Butter etwas köcheln, bis sie goldbraun ist und dann durch ein frisches Tuch in ein kleines Schälchen passieren. Rouladen mit einem Pfannenwender herausheben, auf einem Teller anrichten und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Nussbutter über die Rouladen geben und diese servieren.

Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln in Pfeffersahne-Sauce



Gefüllte Wirsingroulade

Nachdem der Herbst die passende Jahreszeit für Kohlgerichte aller Art ist und diese auch überall gekocht werden, steuere ich mein Rezept hier auch einmal bei. Es ist mal wieder völlig improvisiert und ich verwende die Zutaten, die ich noch zuhause habe – nur den Wirsing und das Hackfleisch habe ich natürlich frisch eingekauft. Der Rest geschieht aus der Lameng. Zum Gericht hätten auch eingelegte Kapern gepasst, die waren aber nicht mehr vorhanden. Aber ein Schuss Weißwein und Weißweinessig für Säure kommt natürlich dazu. Und der frisch gemörserte schwarze Pfeffer gibt der Sauce noch den letzten Kick.

Zutaten für 2 Person:

Zutaten für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch
- 30–40 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 2 Eier
- 5–10 Stängel frische Petersilie
- 4–5 Stängel frischer Majoran
- 1 TL Senf
- Paprikapulver
- frisch gemahlene Muskatnuss

- 4 große Wirsingblätter
- Küchengarn

Zutaten für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 200–300 ml Gemüsefond
- 1–2 TL Weißweinessig
- 100 ml Sahne
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Butter

- Salz
- Pfeffer

- 6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Ruhezeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser 5–10 Minuten vorgaren, sonst wird die Garzeit der Rouladen zu lang – oder die Wirsingblätter sind nach dem Garen noch zu fest. Dann jeweils ein kurzes Stück des harten Blattstiels, wo das Blatt am Strunk saß, herausschneiden. Die Blätter beiseite legen.

Die Füllung zubereiten: Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Speck in kleine Würfelchen schneiden. Kräuter kleinwiegen. Hackfleisch, Speck, das Gemüse und die Kräuter in eine große Schüssel geben. Die Eier darübergeben und alles mit Paprikapulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel oder der Hand kräftig vermengen. Zu einer kompakten Masse zusammendrücken und eine halbe Stunde in der Schüssel ruhen lassen, damit sich die Aromen besser entfalten und verbinden.



Füllung im Wirsingblatt

Zwei der Wirsingblätter mit der Mischung füllen, indem man auf jeweils einem Blatt die Hälfte der Mischung quer zum Blattstiel in eine dicke, längliche Form bringt und mit dem Wirsingblatt längs zum Blattstiel einwickelt. Dann jeweils ein weiteres Wirsingblätter – um 180° gedreht – darauf geben und ebenfalls längs einwickeln. Beide Rouladen jeweils mit Küchengarn zweimal quer und einmal längs binden.



Gefüllte und gebundene Wirsingrouladen

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerdrücken. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne (mit Deckel) in Butter anbraten, die zerdrückten Pfefferkörner hinzugeben und auch ein wenig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren. Gemüsefond, Weißweinessig und Sahne hinzugeben. Zusätzlich noch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles ein wenig köcheln lassen. Die Wirsingrouladen hinzugeben und bei zugedeckter Pfanne bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Salzkartoffeln zubereiten.

Die Pfeffersahne-Sauce abschmecken. Das Küchengarn bei den Rouladen entfernen und die Rouladen auf zwei großen Teller anrichten. Salzkartoffelstückchen daneben drapieren und großzügig Sauce darüber verteilen.

Ente-Champignons-Tomaten-Sugo auf Gnocchi



Sugo auf Gnocchi

Heute geht es ganz fix mit dem Rezept – eine weitere Resteverwertung des Sugos vom Rezept für die gefüllten Pfannkuchen. Die Zubereitung des Sugos bitte hier nachlesen. Und dann kommen Entenfleisch und Champignons hier hinzu. Das übrig gebliebene Sugo nochmals kräftig einreduzieren lassen, dass es sehr sämig und dickflüssig wird. Ich wollte es zunächst mit einer Habanero scharf zubereiten, habe diese jedoch vergessen hinzuzugeben. Dann bekam das Sugo zumindest kräftig frischen Parmesan oben drauf. Und die Gnocchi einfach nach Anleitung zubereiten. Diese Nudelsorte heißt tatsächlich Gnocchi, auch wenn es nicht die Gnocchi aus Kartoffeln sind, ein anderer Name für die Pasta ist – meines Wissens nach – etwa Muschelhörnchen oder ähnliches.

Gefüllter Pfannkuchen mit Ente-Champignon-Tomatensugo-Füllung



Gefüllter Pfannkuchen

Ein Entenschenkel war noch übrig. Also ran an das Ausbeinmesser und an die Arbeit. Und dann war da noch viel Sugo von gestern übrig. Also experimentierte ich und kombinierte die Ente mit vorrätigen frischen Champignons und dem Sugo zu einer Füllung für Pfannkuchen. Und da das alles so lecker ist, gönnte ich mir bei großem Hunger gleich zwei Pfannkuchen. Die Zubereitung des Sugos vom gestrigen Gericht bitte hier nachlesen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g entbeinter Entenschenkel

- 10 braune Champignons
- 5–6 EL fertiges Sugo

- 4–5 EL Mehl
- 2–3 Eier
- 50–100 ml Milch
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Entenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin anbraten. Vom Sugo hinzugeben und alles einige Minuten durchgaren. Warm stellen.

Mehl in eine Schüssel geben, Eier hinzugeben und etwas von der Milch. Mit einem Schneebesen verrühren und weiterhin von der Milch hinzugeben, damit der Pfannkuchenteig nicht zu zähflüssig, aber auch nicht zu dünn ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in einer weiteren großen Pfanne erhitzen und den Teig darin verteilen, so dass er einen schönen Pfannkuchen ergibt. Auf einer Seite einige Minuten leicht kross braten, dann den Pfannkuchen mit einem oder auch zwei Pfannenwendern in der Pfanne wenden und nochmals einige Minuten braten.

Pfannkuchen auf einem großen Teller anrichten und auf eine Hälfte davon die Füllung verteilen. Pfannkuchen zuklappen und servieren.

Entenschenkel mit Tortiglioni und Tomaten-Kapern-Sugo



Entenschenkel medium mit Pasta und Sugo

Auch bei diesem Rezept weiß ich nicht, ob ich ein originales Sugo zubereitet habe. Ich habe das nämlich noch nie zubereitet und habe ein solches originales Rezept nicht. Aber ich nenne die Sauce einfach mal so. Denn ein Sugo ist sämiger als Tomatensauce, aber flüssiger als Pesto. Und dieses Sugo ist wahrlich sämig geworden. Wie bei vielen italienischen Gerichten und Klassikern hat vermutlich jede Italienerin ihr eigenes Sugo-Rezept, denn bei der Auswahl der Zutaten gibt es die verschiedensten Kombinationen. Und daher habe ich einfach Tomaten mit Kapern und einigen anderen Zutaten kombiniert.

Vermutlich ungewohnt bei dieser Zubereitung ist, dass ich eine dunkle Mehlschwitze zubereitet und dann Rotwein verwendet habe. Mag sein, dass das in ein Sugo nicht gehört, aber auch hier wollte ich experimentieren, weil ich nämlich noch keine dunkle Mehlschwitze zubereitet habe. Und egal, wie man solch

eine Sauce nun nennt – sie ist geschmacklich perfekt und grobstückig-sämig geworden.

Entenschenkel mit Rückenstück zu verwenden ist übrigens – abgesehen von dem Aufwand, den man für das Ausbeinen betreibt – auch preislich sehr attraktiv. Kauft man Entenbrustfilet, hat man zwar gleich reines Fleisch vorliegen und auch noch das edelste und muss keinen Aufwand zum Ausbeinen betreiben. Aber der der Kilopreis hierfür beträgt 13,– € aufwärts (Discounterpreis) und für den Schlegel mit Rückenstück schlappe 5,– €/kg. Das sind mindestens 8,– € Unterschied, weshalb ich die Arbeit des Ausbeinens gern auf mich nehme.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenschenkel mit Rückenstück (ausgelöst etwa 220 g)
- scharfes Paprikapulver
- gewürztes Olivenöl

Zutaten für das Sugo (größere Menge):

- 3 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 7 Cherrydatteltomaten
- 1 ½ EL Butter
- 1 ½ EL Mehl
- 200 ml trockener Rotwein
- 480 g geschälte, ganze Tomaten (Dose)
- 250 ml Gemüsefond
- 1 gehäufter TL grober Senf
- 30 g Kapern
- viele frische Kräuter (Majoran, Oregano, Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer

- 125 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 ½

Stdn.

Als erstes das Sugo zubereiten. Cherrytomaten längs halbieren, dann die Hälften dritteln. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter kross anbraten.

Etwas Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Mehl hinzufügen und sehr gut mit dem Kochlöffel rühren, dass es nicht anbrennt. Die Mehlschwitze soll ja als Basis nicht für eine helle Sauce, sondern eine dunkle Sauce dienen. Also das Mehl in der Butter weiterhin anbraten und rühren, bis die Mehlschwitze braun bis dunkelbraun ist. Dann mit dem Rotwein ablöschen und alles gut verrühren. Die Tomaten mit Saft hinzugeben und gleich mit einem Kartoffelstampfer klein zerdrücken. Den Gemüsefond, den Senf, die Kapern und die Kräuter hinzugeben. Dann die angebratenen Schalotten und den Knoblauch. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei ganz geringer Temperatur ohne Deckel 1–1 ½ Stunden köcheln lassen.

Währenddessen den Entenschenkel entbeinen. Wenn man ein wenig Übung hat, gelingt das in 5–10 Minuten. Von einem Entenschenkel mit Rückenteil mit etwa 320 g bleiben dann etwa 220 g reines Fleisch übrig. Das Fleisch in zwei Teile schneiden und auf beiden Seiten mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Je nach Wunsch rare, medium oder well done garen. Herausnehmen und warm stellen. Die Pasta kurz vor Ende der Garzeit des Sugos nach Anleitung zubereiten.

Sugo nochmals abschmecken. Die beiden Entenstücke auf einem großen Teller anrichten, die Pasta dazugeben und vom Sugo kräftig auf der Pasta verteilen.

Variation eines Hühner-Frikassee



Hühner-Frikassee auf Reis

Ob dieses Rezept einem originalen Hühner-Frikassee-Rezept entspricht, kann ich nicht beantworten, weil ich kein originales Rezept kenne. Mich hat nur die Zubereitung der türkischen Pansensuppe – bei der u.a. eine Mehlschwitze verwendet wird – sehr überzeugt, weil die Suppe dann mit noch zwei zusätzlichen Eigelb sehr sämig und wunderbar weich wird. Deswegen habe ich das Frikassee zwar nicht mit einer Mehlschwitze zubereitet, aber kräftig mit Mehl abgebunden, damit die Sauce durch die Stärke schön sämig wird.

Ich habe diese Variation mit dem mir noch vorhandenen Gemüse zubereitet – es müssen nicht immer Spargel, Wurzeln und grüne Erbsen sein. Dazu das Abbinden mit Mehl und ein wenig Sahne

und Weißwein, damit man auch eine schöne, weiße Sauce erhält. Et voilà!

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hähnchenbrustfilet

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons

ein kleines Stück von:

- rote Spitzpaprika
- Zucchini
- Wurzel
- Lauch
- Brokkoli

- etwas frisches Selleriekraut
- 3 TL Kapern
- 4–5 Zweige frische Petersilie

- trockener Weißwein
- 400 ml Geflügelfond
- 50 ml Sahne
- 1 ½ EL Mehl
- 1 Eigelb

- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln schälen.

Schalotte und Knoblauchzehen grob schneiden, die Frühlingszwiebel kleinschneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden. Das restliche Gemüse und auch das Hühnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Auch das Selleriekraut und die Petersilie klein schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Hühnchenbrustfilet darin anbraten. Das ganze Gemüse bis auf die Petersilie hinzugeben und mit anbraten. Den Deckel drauf und bei geringer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit etwas Mehl abstäuben und anbraten lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben. Dann die Sahne, die Kapern und die Petersilie. Die Sauce mit dem restlichen Mehl abbinden. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. In das Hühnchen-Frikassee ein Eingelb einrühren, dann aber das Frikassee nicht mehr kochen.

Den Reis in zwei tiefen Tellern anrichten, vom Hühner-Frikassee dazugeben und reichlich Sauce darüber verteilen.