Lachsfilet in Tomaten-Kapern-Oliven-Sauce auf Papardelle



Lachs mit Papardelle und Sauce

Frisches Lachsfilet bietet sich natürlich sehr einfach roh an, asiatisch serviert als Sashimi mit heller Soja-Sauce. Diesmal fiel mir jedoch die Zubereitung als gebratenes Filet mit einer hellen Sauce auf Papardelle ein. Für die Sauce habe ich trockenen Weißwein, Sahne, Cherrydatteltomaten, Kapern und grüne Oliven verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g frisches norwegisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 10 Zweige frischer Zitronenthymian

- 3 Cherrydatteltomaten
- 2 ½ TL Kapern (aus dem Glas)
- 2 ½ TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- ½ EL Mehl
- 1 Eigelb
- ½ Zitrone (Saft)
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 125 g Papardelle

Zubereitungszeit: 30–40 Min.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronenthymian kleinwiegen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Gemüsefond, Sahne, Thymian, Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und ein wenig köcheln lassen. Mit Mehl überstäuben und mitgaren. Dann eventuell nochmals Gemüsefond dazu geben, um das Mehl zu binden und die Sauce nicht zu dickflüssig werden zu lassen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht köcheln lassen.

Das Lachsfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Lachsfilet erst auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur dann auf mittel bis niedrig herunterstellen und das Filet weiterhin 10–15 Minuten leicht braten lassen. Den Garzustand sieht man an der Seite des Lachsfilets, wie stark der Lachs schon gegart ist. Dann das Filet wenden und auf der anderen Seite ebenfalls nochmals 10–15 Minuten leicht braten lassen. Das Lachsfilet kann wie ein Steak gern ein wenig rare im Inneren sein, das mindert keinesfalls den Geschmack beim Essen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten.

Vor dem Anrichten noch ein Eigelb in die Sauce rühren, diese aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Das Lachsfilet auf einem großen Teller anrichten, die Papardelle hinzugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Lachsfilet in Tomaten-Kapern-Oliven-Sauce auf Papardelle



Lachs mit Papardelle und Sauce

Frisches Lachsfilet bietet sich natürlich sehr einfach roh an, asiatisch serviert als Sashimi mit heller Soja-Sauce. Diesmal fiel mir jedoch die Zubereitung als gebratenes Filet mit einer hellen Sauce auf Papardelle ein. Für die Sauce habe ich

trockenen Weißwein, Sahne, Cherrydatteltomaten, Kapern und grüne Oliven verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g frisches norwegisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 3 Cherrydatteltomaten
- 2 ½ TL Kapern (aus dem Glas)
- 2 ½ TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- ½ EL Mehl
- 1 Eigelb
- ½ Zitrone (Saft)
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Papardelle

Zubereitungszeit: 30–40 Min.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronenthymian kleinwiegen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Gemüsefond, Sahne, Thymian, Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und ein wenig köcheln lassen. Mit Mehl überstäuben und mitgaren. Dann eventuell nochmals Gemüsefond dazu geben, um das Mehl zu binden und die Sauce nicht zu dickflüssig werden zu lassen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht köcheln lassen.

Das Lachsfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Lachsfilet erst auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur dann auf mittel bis niedrig herunterstellen und das Filet weiterhin 10–15 Minuten leicht braten lassen. Den Garzustand sieht man an der Seite des Lachsfilets, wie stark der Lachs schon gegart ist. Dann das Filet wenden und auf der anderen Seite ebenfalls nochmals 10–15 Minuten leicht braten lassen. Das Lachsfilet kann wie ein Steak gern ein wenig rare im Inneren sein, das mindert keinesfalls den Geschmack beim Essen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten.

Vor dem Anrichten noch ein Eigelb in die Sauce rühren, diese aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Das Lachsfilet auf einem großen Teller anrichten, die Papardelle hinzugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Auf ein Neues … das Gericht ohne Rezept



Entrecôte (li.) und Hüftsteak (re.)

Eines meiner liebste Gerichte. Denn es ist ein Gericht ohne Rezept … Es besteht aus Fleisch, dann Fleisch und dann nochmals Fleisch. Na gut, ein ganz wenig frisch gemahlenes Salz und Pfeffer und Öl zum Anbraten. Zubereitung nach der Best-practice-to-cook-a-steak-Methode von Kollege Löffel, aufgeteilt in vier Bereiche:

– Aus dem Kühlschrank nehmen und atmen lassen,
– anbraten in einer Eisenpfanne,
– weitergaren im Backofen in einer feuerfesten Form und
– entspannen lassen nach der Herausnahme aus dem Backofen.

Perfekt! Übrigens, wer hier noch rätselt ob der verwendeten Fleischarten: Entrecôte und Hüftsteak. □ (Ersteres war das leckere von beiden!)

Türkische Pansensuppe



Pansensuppe mit Paprikabutter und Knoblauchessig

Pansen geputzt und gereinigt beim Schlachter vorbestellen, in Gemüsebrühe vier Stunden kochen und in unterschiedlichen Variationen zubereiten. Diesmal traditionell zubereitet als türkische Pansensuppe. Mit zwei kleinen Varationen von mir – Weißwein, und Fladenbrot war nicht vorrätig.

Die Suppe ist echt der Kracher. Die Mehlschwitze mit der Pansenbrühe und dann den Eigelben mit Zitronensaft erinnert optisch und geschmacklich an eine Spargelcremesuppe. Der Pansen ist fein geschnitten und butterweich. Und Paprikabutter und Knoblauchessig setzen nochmal einige Akzente oben drauf. Ersteres mit Schärfe, letzteres mit Knoblauchgeschmack und etwas Säure.

Zutaten für 2 Personen:

Pansensuppe:

- 300 g gekochter Pansen

- 800–900 ml Gemüsefond
- eventuell 200 ml trockener Weißwein

- 30 g Butter
- 1 ½ EL Mehl
- 2 Eigelbe
- ½ Zitrone (Saft)

Paprikabutter:

- 30 g Butter
- 1 TL scharfes Paprikapulver

Knoblauchessig:

- 50 ml Weißweinessig
- 50 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

Zubereitungszeit: 40 Min.

Den vorgegarten Pansen in sehr dünne, etwa 2,5 cm lange Streifen schneiden. Gemüsefond oder -brühe in einem Topf erhitzen. Wenn zuwenig Brühe vorhanden ist oder auch, wenn man dies geschmacklich mag, kann man 200 ml der Brühe durch einen trockenen Weißwein ersetzen. Weißwein ist sicherlich keine original türkische Zutat, sondern eher meine Kreation, aber er schadet der Suppe auch nicht, sondern verfeinert den Geschmack. Denn beim anschließenden Kochen verkocht der Alkohol und nur der Geschmack bleibt erhalten. Den kleingeschnittenen Pansen in die Brühe geben und 20 Minuten bei geringer Temperatur unzugedeckt köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

In einem weiteren Topf 30 g Butter erhitzen. Mehl einrühren und leicht anschwitzen, dabei immer kräftig mit einem Kochlöffeln rühren, damit die Mehlschwitze nicht anbrennt. Nach und nach mit einem Schöpflöffel die Hälfte der Kuttelbrühe unterrühren und köcheln. Dann die restliche Brühe

so wie den Pansen hinzugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Temperatur 3 Minuten garen.

Die Suppe vom Herd nehmen. Die beiden Eigelbe mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben und mit dem Schneebesen verquirlen. In die Suppe rühren und diese leicht erhitzen, sie darf aber nicht mehr kochen. Suppe mit Salz nochmals abschmecken.

Nochmals 30 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Paprikapulver hinzugeben, verrühren und warm halten.

Knoblauch schälen und entweder durch eine Knoblauchpresse drücken oder im Mörser zerstoßen und mit etwas Salz vermischen. Beides in einem Schälchen mit Essig und Wasser vermischen.

Die heiße Pansensuppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten. Auf jede Suppe etwa 1–2 Teelöffel von der Paprikabutter geben. Dann die Suppe nach eigenem Gusto mit 1–2 Esslöffel Knoblauchessig zusätzlich würzen.

Dazu Fladenbrot – oder „untürkisch“ Chiabatta oder Baguette – servieren. Was gerade im Haushalt vorrätig ist.

Pansen-Speck-Omelette



Das fertige Omelette mit Pansen, Speck und Eiern

Pansen kann man sehr vielfältig zubereiten. Und er schmeckt gut. Voraussetzung ist, dass man ihn der Einfachheit halber schon gereinigt und geputzt vom Schlachter bezieht, dann riecht er auch nicht. Vermutlich muss man ihn dort vorbestellen, weil er nicht zum normalen Sortiment gehört. Und dass man ihn vor der eigentlichen Weiterverwendung vier Stunden in Gemüsefond oder -brühe bei geringer Temperatur gart.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Pansen
- 1–2 l Gemüsefond oder -brühe

- 50 g Bauchspeck
- etwas Weinbrand
- 3 Eier
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 4 Stdn. | Garzeit 40 Min.

Den Gemüsefond oder die -brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Pansen dazugeben und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden köcheln.

Den Pansen in 3–4 cm lange, schmale Streifen schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Pansen etwa gute 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten. Der Pansen soll kross angebraten sein, bis er etwa wie Geschnetzeltes aussieht. Dann den Speck hinzugeben und für weitere 5–10 Minuten mit anbraten. Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und flambieren. Möglichst alle Flüssigkeit verkochen lassen.

Den Oregano kleinwiegen. Die Eier in eine Schüssel geben und verrühren. Die Eier zum Pansen und Speck hinzugeben. Den Oregano hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und das Omelette bei geringer Temperatur für etwa 10 Minuten langsam stocken lassen. Auf einem großen Teller servieren und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Julienne-Schäler ist angekommen – erster Test



Kartoffelrösti

Ja ja, ich weiß, um Kartoffel- und Gemüse-Röstis zuzubereiten, ist der Julienne-Schäler vielleicht nicht das geeignetste Küchenwerkzeug. Hierbei eignet sich sicherlich eine Küchenraspel oder ein Küchenhobel besser. Aber ich wollte es einfach als ersten Test ausprobieren. Und habe die Erfahrung gemacht, dass man auf diese Art und Weise auch Röstis zubereiten kann. Es ist aber nicht besonders optimal. Die langen Juliennestreifen habe ich nochmals mit dem Messer quer in kleinere Streifen geschnitten. Und vermutlich brauchte es auch des jeweils hinzugefügten Eis, um die Röstis zu binden, beim Kartoffel-Rösti hätte vermutlich die Kartoffelstärke nicht gereicht und beim Gemüse-Rösti ist ja gar keine Bindung vorhanden.

Aber, Test bestanden, ergibt prima Juliennestreifen, aber Achtung: Das Schälmesser ist so scharf, da schabt man sich bei Unachtsamkeit auch gern mal den ganzen Finger ab. Die Röstis sind gut gelungen, die Kartoffel-Röstis waren lecker, haben mich voll überzeugt, die Gemüse-Röstis weniger – aber ich bin eben kein Vegetarier, sondern Carnivor.

Zutaten für 1 Person:

Kartoffel-Röstis:

- 4 große Kartoffeln
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

Gemüse–Röstis:

- 2 Wurzeln
- 1 Zucchini
- 2 TL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 x 20–25 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen.

Die Kartoffeln komplett mit dem Julienne-Schäler abschälen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier dazu geben und alles gut vermischen.



Gemüserösti

Die Wurzeln und die Zucchini ebenfalls abschälen, dann salzen und pfeffern, das Paniermehl unterheben und die Eier hinzugeben.



Daraus insgesamt vier Röstis zubereiten. Olivenöl in einer

großen Pfanne erhitzen, eventuell ist die Pfanne nur für ein oder maximal zwei Röstis groß genug. Dann muss man eben die Röstis nacheinander zubereiten und die vorher zubereiteten warm stellen.

Jedes Rösti auf jeweils beiden Seiten bei mittlerer bis geringer Temperatur 10 Minuten anbraten, bis die Röstis braun gebraten sind. Eventuell, je nach Gargrad, nochmals auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten nachgaren.

Auf einem großen Teller anrichten und mit Salz nachwürzen.

Der Julienne-Schäler ist angekommen – erster Test



Kartoffelrösti

Ja ja, ich weiß, um Kartoffel- und Gemüse-Röstis zuzubereiten, ist der Julienne-Schäler vielleicht nicht das geeignetste Küchenwerkzeug. Hierbei eignet sich sicherlich eine Küchenraspel oder ein Küchenhobel besser. Aber ich wollte es einfach als ersten Test ausprobieren. Und habe die Erfahrung gemacht, dass man auf diese Art und Weise auch Röstis zubereiten kann. Es ist aber nicht besonders optimal. Die langen Juliennestreifen habe ich nochmals mit dem Messer quer in kleinere Streifen geschnitten. Und vermutlich brauchte es auch des jeweils hinzugefügten Eis, um die Röstis zu binden, beim Kartoffel-Rösti hätte vermutlich die Kartoffelstärke nicht gereicht und beim Gemüse-Rösti ist ja gar keine Bindung vorhanden.

Aber, Test bestanden, ergibt prima Juliennestreifen, aber Achtung: Das Schälmesser ist so scharf, da schabt man sich bei Unachtsamkeit auch gern mal den ganzen Finger ab. Die Röstis sind gut gelungen, die Kartoffel-Röstis waren lecker, haben mich voll überzeugt, die Gemüse-Röstis weniger – aber ich bin eben kein Vegetarier, sondern Carnivor.

Zutaten für 1 Person:

Kartoffel-Röstis:

- 4 große Kartoffeln
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

Gemüse–Röstis:

- 2 Wurzeln
- 1 Zucchini
- 2 TL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 x 20–25 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen.

Die Kartoffeln komplett mit dem Julienne-Schäler abschälen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier dazu geben und alles gut vermischen.



Gemüserösti

Die Wurzeln und die Zucchini ebenfalls abschälen, dann salzen und pfeffern, das Paniermehl unterheben und die Eier hinzugeben.



Daraus insgesamt vier Röstis zubereiten. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, eventuell ist die Pfanne nur für ein oder maximal zwei Röstis groß genug. Dann muss man eben die Röstis nacheinander zubereiten und die vorher zubereiteten warm stellen.

Jedes Rösti auf jeweils beiden Seiten bei mittlerer bis geringer Temperatur 10 Minuten anbraten, bis die Röstis braun gebraten sind. Eventuell, je nach Gargrad, nochmals auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten nachgaren.

Auf einem großen Teller anrichten und mit Salz nachwürzen.

Pferdebraten in Apfel-

Pfeffer-Sauce auf Semmelknödeln



Aufgeschnittener Pferdebraten mit Knödeln in Apfel-Pfeffer-Sauce

Apfel-Pfeffer-Sauce kannte ich bisher nicht, sie sprach mich aber an und so probierte ich sie. Alternativ wären grüne, eingelegte Pfefferkörner oder Szechuan-Pfeffer möglich gewesen, ich entschied mich aber für die handelsüblichen schwarzen Pfefferkörner, weil ich doch eine richtig gute Schärfe in der Sauce haben wollte. Der Pferdebraten vom Pferdeschlachter sah wie immer perfekt aus. Und er harmoniert gut mit der Apfel-Pfeffer-Sauce. Das Mitschmoren der Apfelstückchen von Beginn der ganzen Schmorzeit an, damit sie in der Sauce zerfallen, sich etwas auflösen und die Sauce süß binden, bringt nicht den gewünschten Erfolg. Am Schluss muss doch der Pürierstab her – Achtung, erst die zehn Champignonshälften herausnehmen –, und dann hat man aber eine sahnig-sämig-süß-scharfe Sauce, die aber sowas von lecker ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Pferdebraten
- 1 große Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- etwas Weinbrand
- 200 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 5 braune Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 4–6 Semmelknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Std.

Schalotte, Knoblauchzehen und Apfel schälen. Alles separat klein schneiden. Die Champignons halbieren. Den Pferdebraten unter fließendem, kalten Wasser abwaschen und mit einem Küchenhandtuch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. Butter in einem großen Topf erhitzen und den Pferdebraten jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt.

Pferdebraten herausnehmen, Schalotte und Knoblauch in die Butter geben und darin anbraten. Dabei mit einem Kochlöffel die auf dem Topfboden schon entstandenen Röstspuren kräftig abreiben. Den Pfeffer in einem Mörser klein mörsern, hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und diesen flambieren. Nach dem Erlöschen der Flamme Gemüsefond, Sahne und die Apfelstückchen hinzugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen. Den Pferdebraten wieder hinzugeben, dann die Champignonshälften und zugedeckt bei kleinster Temperatur 2 Stunde schmoren

lassen.

Vor Ende der Garzeit die Semmelknödel oder alternativ Kartoffelklöse zubereiten. Ich hatte weder das eine noch das andere frisch zubereitet oder auch eingefroren vorrätig und habe deswegen auf Knödel aus der Packung zurückgegriffen.

Nach dem Schmoren die Sauce mit Salz kräftig abschmecken. Die Champignons und den Pferdebraten herausnehmen, die Sauce in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab kräftig durchmixen. Pferdebraten mit einem Tranchiermesser aufschneiden und auf zwei Tellern anrichten. Champignonhälften dazugeben. Semmelklöse ebenfalls auf den Tellern anrichten und großzügig die süß-scharfe Sauce darüber verteilen.

Variation einer Lasagne



Lasagne

Diesmal kein klassisches Rezept. Denn Béchamelsauce konnte ich nicht zubereiten, die Milch im Kühlschrank war schon „gekippt“. Also bediente ich mich normaler Sahne, 33 % Fett. Die Lasagne klappt auch damit zufriedenstellend und schmackhaft. Die Sauce Bolognese ist auch abgeändert, ich hatte noch einen Rest einer Trockenmischung Pilze, die ich zur Zubereitung verwendete. Und etwas groben Körnersenf. Zudem kam diesmal wirklich heftig Knoblauch in die Sauce. Und die volle „Dröhnung“ gab es mit vollen 250 g geriebenem Käse, immer aufgetragen zuoberst auf den Lasagne-Schichten.

Zutaten für 2 Personen:

Sauce Bolognese:

- 5 Knoblauchzehen
- 1 große Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Hackfleisch
- 5 g Trockenpilzmischung – ergibt 50 g frische Pilze (hier Pfifferlinge, Stein- und Trompetenpilze)
- 400 g Tomatenstückchen im Saft (Dose)
- 200 ml Wasser
- 1 gehäufter TL grober Körnersenf
- sehr viel frischer Thymian
- sehr viel frischer Zitronenthymian
- 1 sehr großer Zweig frischer Rosmarin
- süßes Paprikapulver
- 200 ml Sahne
- 8 Lasagnescheiben
- 250 g geriebener Gouda
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- gewürztes Olivenöl (Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin,

Chili, Knoblauch)

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit Sauce Bolognese 1 Std. | Garzeit Lasagne 30–40 Min.

Zuerst die Pilze für eine Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Nach dem Einweichen die gröberen Stücke – gerade der Stein- und Trompetenpilze – in kleine Stückchen schneiden, damit sie von der Größe her perfekt in die Sauce Bolognese passen.

Dann Knoblauchzehen, Schalotte und Frühlingszwiebel schälen. Die Knoblauchzehen nicht kleinschneiden, sondern durch die Knoblauchpresse drücken, dann gibt der Knoblauch sein Aroma in der Sauce besser mit. Schalotte und Frühlingszwiebel kleinschneiden.

Die Blättchen der frischen Kräutern abzupfen und kleinwiegen. In einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen, erst das Gemüse darin anbraten, dann das Hackfleisch hinzugeben und einige Minuten mit anbraten und schließlich die Pilze. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenstückchen im Saft, Wasser, Kräuter und Körnersenf hinzugeben, alles gut verrühren und bei geringer Temperatur ohne Deckel etwa 1 Stunde köcheln und reduzieren lassen. Danach abschmecken.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln, damit die Lasagne nicht am Boden anklebt. Zwei Lasagneplatten nebeneinander legen. Dann vier Male übereinander das folgende Prozedere für jeden der zwei nebeneinander liegenden Lasagnestapel durchführen: ein Lasagneblatt mit Sauce Bolognese bestreichen, dann Sahne darüber geben und großzügig Käse darüber verteilen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Lasagne 30 Minuten garen. Herausnehmen, mit frisch gemahlener Muskatnuss würzen,

auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Marinierte Wachteln auf Ofengemüse in Rotwein-Sauce



Zwei Wachteln mit Ofengemüse in Rotweinsauce

Zwei Wachteln hatte ich noch übrig. Ich habe eine Marinade aus Honig, heller Soja-Sauce, Pul biber und frischen Kräutern wie Rosmarin und Thymian zubereitet und die Wachteln darin mariniert. Dazu Ofengemüse, das zusammen mit den Wachteln in der Auflaufform im Backofen in Rotwein garte.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Wachteln, je etwa 150 g
- 1 TL Honig

- 2 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Pul biber
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin

- 4–5 große Röschen Brokkoli
- 4 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons
- 3 Knoblauchzehen

- etwas trockener Rotwein (hier Chianti von 2012)

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Marinierzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und diese kleinwiegen. Honig, Soja-Sauce, Pul biber und die Kräuter vermischen. Die beiden Wachteln damit einreiben und marinieren lassen.

Das Ofengemüse z.T. schälen und in grobe Stücke oder Hälften teilen. Die Wachteln in eine Auflaufform legen und das Gemüse daneben verteilen. Die übrige gebliebene Marinade mit einem Schuss trockenem Rotwein vermischen und dies über Wachteln und Gemüse geben.

Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Wachteln und Gemüse noch ein wenig salzen und pfeffern und für 40–50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Dann beides auf einem Teller anrichten und die Rotwein-Sauce darüber geben. Dazu den übrig gebliebene Chianti in einem schönen Rotweinglas servieren.

Confierte Kartoffeln mit Vacherin Mont d’Or und grobem Körnersenf



Confierte Kartoffeln

Ich habe das erste Mal ein Rezept vom Kollegen Robert Sprenger vom Foodblog lamiacucina.de nachgekocht. Kollege Sprenger veröffentlicht ja immer sehr ansprechende Rezepte, und diese sind auch immer fast professionell bebildert. Angesprochen hatte mich bisher keins, um es nachzukochen, bis dann auf dieses Raclette hier: Kartoffeln, herrlicher Käse und grober Körnersenf. Mehr nicht, aber auch nicht weniger. Das klang doch schon mal sehr gut. Also inspirierte mich das, dieses Rezept nachzukochen. Natürlich musste ich auch bei diesem Rezept produktionstechnisch einige Veränderungen vornehmen und es etwas variieren.

Kollege Sprenger hat ja das Gericht auch nach einem Rezept eines amerikanischen Kochs nachgekocht, jetzt koche ich sein

Rezept nach. Den passenden originalen Käse konnte ich besorgen, nur die kleinen, vermutlich schweizerischen Kartoffeln hatte ich nicht zur Verfügung. Ich bediente mich mit normalen, festkochenden Kartoffeln, die ich eben in grobe Stücke schnitt. Nur die Menge der Kartoffeln für eine Person, wenn das Gericht fast nur aus Kartoffeln besteht, habe ich natürlich erhöht, sonst bin ich ja nach dem Essen noch hungrig.

Es erschließt sich mir auch nicht, den Gemüsefond auf 10 % seiner Ausgangsmenge zu reduzieren und dann mit Senf und Essig eine Marinade zuzubereiten. Das wäre ja für diese Menge an Kartoffeln viel zu wenig Flüssigkeit als Marinade, und ich müsste die Kartoffeln in der Marinade jede halbe Stunde umschichten. Ich habe daher Gemüsefond in größerer Menge verwendet, damit die confierten Kartoffeln auch die Nacht über im Kühlschrank von der Marinade komplett bedeckt sind.

Der Käse ist ausgesprochen lecker, er fliesst bei Zimmertemperatur nur so dahin und fast wäre man geneigt, schon vor dem Zubereiten des Gerichts ihn einfach so wegzulöffeln, so gut schmeckt er. Da ich mehr Kartoffeln verwendete und nur eine kleine Auflaufform für den Backofengrill hatte, ist mir das Gericht mit darübergebenenem Vacharin Mont d'Or leider doch eher zu einem Gratin geworden. Aber was soll's, die schönen Fotos gibt's beim Kollegen auf seinem Foodblog, und mir hat das Gericht wirklich gut geschmeckt. Respekt!

Zutaten für 1 Person:

- 500 g (geschälte) Kartoffeln
- 500–750 ml gut gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Rosmarin, Salbei)
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL grober Körnersenf (hier Maille à l'Ancienne)
- 1 EL Condimento bianco
- 100–150 g Silberzwiebeln

- 150–200 g Vacherin Mont d’Or
- frisch gemahlener Pfeffer
- frischer Schnittlauch oder ein anderes frisches Kraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Confieren 1 ½ Stdn. | Marinieren 24 Stdn. | Garen 10–15 Min.

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Würz-Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Kartoffelstücke hinzugeben, die Temperatur auf geringe Stufe herunterschalten und 90 Minuten im Olivenöl confieren. Da es sich hier um Kartoffeln in Öl handelt, etwa 2–3 Male während des Confierens mit einem Pfannenwender die Kartoffeln vom Topfboden ablösen, sonst hat man – einige Bratkartoffeln.

Die Kartoffeln aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Das Öl natürlich zurückbehalten und für andere, weitere Bratvorgänge verwenden. In einer Schüssel den Gemüsefond, Senf und Weißweinessig vermischen, die Kartoffeln hineingeben, schauen, dass sie komplett bedeckt sind und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am darauffolgenden Tag zwei Stunden vor Zubereitung des Gerichts den Vacherin Mont d’Or aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen, damit er kräftig verläuft. Dann den Backofengrill auf 220–250° C erhitzen. Die Kartoffeln aus der Marinade nehmen, in einen kleinen Topf geben, die Silberzwiebeln hinzu, dann 1–2 EL der Marinade und alles kräftig erhitzen. Die Mischung in einer größeren oder kleineren Auflaufform verteilen und den Käse löffelweise darüber geben. Unter dem Backofengrill 4–5 Minuten grillen und ganz wenig bräunen. Groben Körnersenf darüber verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und ein wenig frisches Kraut – in diesem Fall Schnittlauch – darüber geben.

Bratenfond II



Tomatisiert und mit Rotwein mehrere Male reduziert, dann mit Wasser aufgefüllt und die Kräuter und Gewürze hinzugegeben

Heute wieder Bratenfond zum Einfrieren zubereitet, nach einem Rezept des Kollegen Josl Hochzoll. Leider hatte mein Schlachter gerade keine Kalbsknochen vorrätig, also behalf ich mir mit 10 Stücken Rinderfleischknochen = 1,3 kg. Dazu einige Kilo frisches Gemüse, in grobe Stücke geschnitten, frische

Kräuter und Gewürze. Natürlich nicht zu vergessen das Tomatenmark und die Flasche Bardolino, um die Sauce zu tomatisieren und nacheinander vier mal mit dem Rotwein zu reduzieren. Jetzt köchelt der Fond für vier Stunden auf dem Herd, dann wird er abgeseiht, vom Fett getrennt und in Portionsbehältern eingefroren. Und da ich dieses Mal auch keine unbedingt besseren Fotos von der Zubereitung hätte machen können, verweise ich auf einen alten Blogbeitrag vom Juni mit einigen Überlegungen zum Zubereiten von Bratenfond und einigen Fotos: Bratenfond.

Thailändisches, rotes Chicken-Curry



Thailändisches Chicken-Curry

Gestern war ich wirklich beschämt. Nachdem ich nun fast 1–2

Jahre alle 1–2 Tage mir etwas Frisches auf den Teller zaubere und dies in meinem Foodblog poste, überkam es mich. Keine Zeit und Lust zu kochen, nicht mal Interesse an einem Fastfood-Produkt wie Tiefkühlpizza. Okay, dachte ich mir, nach langer, langer Ziet muss mal der China-Lieferservice herhalten – ich wollte auch meine neue Kreditkarte ausprobieren :). Nun, gesagt, getan, ich bestellte als Vorspeise Goi Cuon Tom – frische Vietnam-Reispapierröllchen gefüllt mit Garnelen, Salaten, Reisnudeln und Soße –, als Suppe Wan-Tan-Suppe und als Hauptgericht Bo Xao La Lot – Rindfleisch gebraten mit Gemüse, frischem Knoblauch und La-Lot-Blätter. Um es kurz zu sagen: Es war alles Schrott. Am ehesten verträglich war noch die Wan-Tan-Suppe, die aber sicherlich auch mit einem asiatischen Suppenpulver zubereitet wurde. Die Papierröllchen schmeckten überhaupt nicht und fielen auseinander, und das Hauptgericht war eher ein deutscher Gemüseintopf als dass es nach einem asiatischen Gericht schmeckte. Man fällt eben immer wieder darauf herein. Lieferservice bedeutet daher immer wieder: Es ist und bleibt Fastfood. Und schmeckt auch so.

Daher gibt es heute ein frisch zubereitetes, echtes, thailändisches, scharfes Chicken-Curry, mit frischem Huhn, Gemüse und authentischen Saucen und Pasten. Dies ist das dritte Gericht in der Trilogie mit Gerichten, bei denen ich frischen Basilikum mitkoche. Aber es passt hier auch gut, ein thailändisches, scharfes Chicken-Curry zuzubereiten und die letzten Minuten vor dem Servieren noch frischen Basilikum in der Sauce mitzukochen. Aber Achtung, das Gericht ist sehr scharf, nicht nur, dass die Currypaste zu mehr als ¼ aus Chili besteht, es kommt noch die verwendete Jalapeno hinzu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrustfielt, ca. 220 g
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer

- 1 Jalapeno
- ½ Wurzel
- ein Stück Zucchini
- ein Stück rote Spitzpaprika
- ein großes Röschen Brokkoli
- 1 brauner Champignon
- 3 Cherrydatteltomaten

- Chicken Marinade
- thailändische, rote Currypaste
- vietnamesische Fischsauce
- 50–100 ml Wasser

- ½ Topf frischer Basilikum

- Basmatireis

- ½ TL gerösteter Sesam

- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Das Hühnchenbrustfilet wie für Geschnetzeltes in längliche Stücke schneiden und in einer Schale in der Chicken Marinade für ½–1 Stunde marinieren. Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Wurzel und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Das restliche Gemüse in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett braun rösten und zur Seite stellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen und als erstes die Wurzelstifte darin einige Minuten unter ständigem Pfannenrühren anbraten, da sie am längsten zum Durchgaren benötigen. Dann das marinierte Hühnchenfleisch und das restliche Gemüse hinzugeben und alles einige Minuten unter Rühren garen. Die rote Currypaste hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Die Currypaste ist sehr konzentriert und zu sämig und muss mit etwas Wasser verflüssigt werden, um eine gute, schmackhafte Sauce zu

ergeben. Dann die Fischsauce hinzugeben. Alles köcheln lassen und abschmecken.

Die Kombination von Fischsauce und Chili ist vergleichbar der Kombination Salz und Pfeffer in der deutschen Küche. Die Fischsauce bringt den Eigengeschmack der anderen Zutaten stärker zur Geltung und ihr strenges Aroma wird dabei abgemildert.

In den letzten Minuten des Garens die frischen, ganzen Basilikumblätter hinzugeben und in der Sauce etwas mitköcheln.

Reis in einer Schale anrichten und vom Thaicurry darüber geben. Mit dem Sesam garnieren.

Gefüllte Kabeljaufilets auf Gemüsebett



Mit frischen Kräutern gefüllter Kabeljau auf Gemüsebett

Die gestrige Zubereitung von Garnelen mit gebratenen Nudeln und der dabei verwendete und kurz mitgekochte Basilikum und auch Zitronenthymian brachte mich auf die Idee, diese Zubereitungsart noch etwas fortzusetzen und auszuweiten. Heute habe ich dazu zwei Kabeljaufilets verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Kabeljaufilets, etwa 300 g

- 1 ½ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- ½ Habanero
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ Tomate

- etwa 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 5–6 Zweige frischer Basilikum
- 1 TL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer

- trockener Weißwein
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



Kabeljau-Sandwich

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Innenseiten der beiden Kabeljaufilets mit Pfeffer würzen. Dann mit jeweils einem halben Teelöffel Senf dünn bestreichen. Keinen sehr scharfen Senf verwenden, das übertönt den Geschmack des Kabeljaus zu sehr. Zuerst die Thymianzweige auf einem der beiden Filets verteilen, dann die Basilikumblätter. Vermutlich lassen sich die beiden Fischfilets auch alternativ mit anderen frischen Kräutern wie Majoran oder Rosmarin füllen. Das zweite Fischfilet mit der Senfseite nach unten darüberlegen und mehrmals mit Küchengarn zusammenbinden. Bei Bedarf kann man dieses Kabeljau-Sandwich auch einige Zeit liegen und mit den Gewürzen und Kräutern marinieren lassen.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Die Tomate ebenfalls klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Wurzel, Habanero und Ingwer darin anbraten. Dann die Tomatenstückchen hinzugeben. Einige Zeit köcheln lassen. Mit trockenem Weißwein ablöschen. Weiterhin einige Zeit bei

geringer Temperatur köcheln lassen und den Weißwein reduzieren. Mit Salz abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Das Kabeljau-Sandwich hinzugeben und auf beiden Seiten einige Minuten kräftig anbraten. Dann 7–8 Minuten bei geringer Temperatur durchgaren – eventuell dazu die Pfanne mit einem Deckel abdecken.

Das gegarte Gemüse auf einem Teller anrichten. Das Kabeljau-Sandwich darauflegen, in der Mitte quer durchschneiden und das Küchengarn entfernen. Das gegarte Basilikum kann man sicherlich mitessen, die harten Zweige des winterharten Zitronenthymians vermutlich nicht. Diese daher beiseite legen. Sie verleihen dem Kabeljau allerdings eine frische Zitronennote. Eventuell das Gericht mit Salz nachwürzen.

Garnelen mit gebratenen Nudeln



Chinapfanne aus dem Wok

Chinapfanne – mit Garnelen und gebratenen Chinanudeln. Mit einer Sauce aus Fisch- und Austernsauce. Verfeinert mit frischem Basilikum und Zitronenthymian.

Zutaten für 2 Personen:

- 225 g Garnelenschwänze

- 4–5 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 4–5 getrocknete Shiitake-Pilze
- ½ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ Wurzel
- ⅛ rote Spitzpaprika
- ½ Habanero
- einige Zweige frisches Basilikum
- einige Zweige frischer Zitronenthymian
- 1 TL Sesam

- 200 g Chinanudeln

- 2 TL Fischsauce
- 4 EL Austernsauce
- etwa 50 ml Wasser

- Sesamöl

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Die getrockneten Pilze für eine Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 5 Minuten kochen. Herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebel und Habanero in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Spitzpaprika in kurze, dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer in kleine Stücke schneiden.

Die Basilikumblätter im Ganzen verwenden. Den Zitronenthymian nicht zu klein kleinwiegen, sondern nur die meisten Blättchen abrupfen und ansonsten grob kleinschneiden. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Sesamöl in einem Wok erhitzen und die gekochten Chinanudeln 10–15 Minuten unter öfterem Rühren kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Pilze aus dem Einweichwasser nehmen und auf einem Küchentisch oder -papier abtupfen. Dann nochmals Öl in den Wok geben und als erstes die Pilze darin anbraten, um noch überschüssiges Wasser zu verdampfen. Die Garnelen und das Gemüse hinzugeben, ebenfalls einige Minuten anbraten und dabei immer pfannenrühren. Die frischen Kräuter hinzugeben und die Fisch- und Austernsauce. Mit etwas Wasser ablöschen und verdünnen, weil die Sauce nur mit den asiatischen Saucen zu intensiv wird. Alles einige Minuten köcheln lassen, bis alles weitestgehend gegart ist und auch die Basilikumblätter in der Sauce zerfallen.

Man kann nun die gebratenen Chinanudeln hinzugeben, vermischen, mit dem Ganzen erhitzen und in zwei Schalen

servieren. Oder man serviert die Chinanudeln in Schalen und gibt erst dann von der Garnelen-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber. Mit dem Sesam garnieren.

Das Vinod-Millhan-Hot-Chili-Gedenk-Rezept



Hähnchenherzen in Habanero-Rosmarin-Sauce auf Basmatireis

Er hätte es geliebt.

Er liebte Chili, und es konnte ihm nie scharf genug sein. Für ihn habe ich in meinem Foodblog extra eine neue Kategorie „Chili“ aufgemacht. Heute – am Tag und zur Stunde seines Todes vor genau einer Woche – widme ich ihm ein ganz eigenes Rezept in seinem Sinne – mit Habanero. Achtung, dieses Posting enthält „adult content“.

Er liebte auch „Schweinkram“, zum Beispiel Innereien oder auch Insekten. Und selbst als Hundebesitzer war er immer zu einem Spaß aufgelegt, wenn ich sagte, dieser oder jener Hund würde prächtig in meinen neuen Bräter mit 8 l Fassungsvermögen passen. Die Brust und die Keulen.

Er sagte einmal, dass er als Kind in Indien aufgewachsen sei, wo sein Vater beschäftigt war. Und anstelle eines Schnullers zum Daraufherumnuckeln habe er als Kind eine Chilischote im Mund gehabt, auf der er herumnuckelte. Ob diese Erzählung stimmt, kann ich nicht sagen. Sie zeigt aber seine Liebe für Scharfes.

Auf einer Party, die er veranstaltete, hatte er frittierte Heuschrecken als Snacks angeboten. Die Gäste waren begeistert. Bis einer der Gäste fragte, „Du, die Snacks sind aber wirklich lecker, was ist denn das genau?“, und er antwortete, „Dann schau’ doch mal genau hin!“ und ergänzte, „Das sind frittierte Heuschrecken“. Da wurde einigen Gästen schlecht. Aber da war er in seinem Element, dem Provozieren.

Und auch den von mir zubereiteten gebratenen Pansen, den ich ihm zum Kosten auftischte, fand er wider Erwarten sehr lecker. Er sagte mir, wenn ich ihm nicht gesagt hätte, dass es Pansen sei, hätte er das nicht geglaubt und es für Geschnetzeltes gehalten. Diese Äußerung erfreute mich, und ich verwendete sie mit seinem Einverständnis als Zitat für die Buchrückseite meines ersten Kochbuchs.

Im Actionfilm „Tödliche Weihnachten“, den ich mir jedes Jahr – wie „Dinner for one“ an Silvester – zu Weihnachten anschaue, fährt die Hauptdarstellerin Geena Davis ihren Vater nachts nach einer Feier bei ihr nach Hause. Im Auto formt er die Finger der linken Hand zu einer Röhre, steckt den Zeigefinger der rechten Hand hinein und stößt und zieht ihn rhythmisch hinein und hinaus. Dazu fragt er, „Na, wie oft macht ihr das zusammen?“ – bezogen auf sie und ihren Lebenspartner. Sie antwortet, „Den rechten Zeigefinger in die linke Hand stecken

und herein- und herausziehen? So oft es geht, jeden Tag mehrmals!“ Vinhod kam manchmal zu unserem bisherigen türkischen Lebensmittelhändler in den Laden, formte das gleiche Verhalten mit den Händen und fragte ihn, „Na, willst Du wissen, wie es war?“. Der türkische Lebensmittelhändler fragte, „Und, wie war es?“. Vinhod antwortet, „Schön warm!“. Dies muss hier niemanden peinlich anrühren, es sind Erwachsenenthemen und in meinem Umkreis machen wir hier gern einmal einen Witz über so etwas. Vinhod hat es belustigt. Bei seinem Wodkakonsum und den Frauen wäre dies auch anders nicht möglich gewesen.

Eigentlich war geplant, dieses Gericht in dieser oder einer ähnlichen Art mit einem anderen, früheren Nachbarn zusammen zu kochen. Dies war aber aus den verschiedensten Gründen im Moment nicht möglich. Also habe ich allein gekocht.

Hähnchenherzen als Innereie sind nach Aussage von einigen Kollegen eine der besten Fleischarten, noch besser und schmackhafter als ein Rumpsteak. Und sie sind vor allen Dingen um einiges preiswerter, denn sie kosten nur um die 5,50 € pro Kilo. Also eine durchaus erwägenswerte Alternative für die Haushaltskasse jeder Hausfrau und Mutter, wenn jeden Tag etwas Frisches und Abwechslung auf dem Tisch stehen soll. Und irgendwann sind dann nach einem leckeren Gericht auch die Kinder überzeugt, dass Innereien auch geschmackvoll sind.

Dieses Chiligericht mit einer ganzen, mittelgroßen Habanero ist extrem scharf. Habaneros rangieren auf der Chili-Schärfe-Skala mit dem Höchstwert 10, den nur die indischen Bih-Jolokia-Schoten einnehmen, auf Stufe 9. Also heftig scharf. Und um die Verhaltensregeln für den Zubereitenden abzukürzen: Nach dem Zuschneiden der Habanero unbedingt die Hände kräftig mit kaltem Wasser abwaschen.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hähnchenherzen

- 1 große, rote Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße orange Habanero
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Cognac
- 500 ml Bratenfond

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Hähnchenherzen unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Auf ein frisches Küchenhandtuch oder Küchenpapier geben und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden und Knoblauchzehen in Scheiben. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die Habanero in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Aus dem Topf herausnehmen. Im Topf nochmals Butter erhitzen, die Hähncherherzen hinzugeben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse wieder hinzugeben. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Dann den Bratenfond hinzugeben, und die Rosmarinzweige im Ganzen hinzugeben und mitkochen. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 20–30 Minuten köcheln lassen.

Den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Rosmarinzweige aus der Sauce nehmen und die Sauce nochmals abschmecken. Reis auf zwei großen Tellern anrichten und von dem scharfen Hähnchenherzen-Gemüse-Ragout dazu geben.

Es hätte Dir geschmeckt, Vinhod. Ruhe in Frieden. Ich hoffe,

es gibt dort, wo Du jetzt bist, auch einen Gemüsegarten mit Chilischoten aller Art. Und natürlich eine gut eingerichtete Küche. Und vor allem: freundlich gestimmte Gäste und Esser Deiner leckersten Speisen.