„Die Sendung mit der Maus“



„Mäusle“

Wieder ein typisches Nudelheissundhos-Rezept. Probleme hatte ich diesmal nur mit der eindeutigen Identifizierung des verwendeten Fleischs. Bestellt hatte ich bei einer größeren Bestellung bei einem fränkischen Online-Schlachter ein „Mäusle“, was vermutlich der fränkische Begriff für Wadenfleisch ist. Wie eine Wade kam mir das Fleisch aber nicht vor, in Frage käme auch eine Bavette, auch Flanksteak, oder eine Blattschulter. Aber beides passte nicht so einwandfrei. Bis ich eine Antwort des Schlachters zur Identifizierung des Fleischstücks habe, gehe ich zumindest davon aus, dass es sich nicht um Fleisch zum Kurzbraten, sondern um Schmorfleisch handelt und somit diese Zubereitung über 2 Stunden in einer Sauce sicherlich passt.

Und nach dem Schmoren bin ich mir nun sicher, dass es sich aufgrund der kräftigen Flechsen im Fleisch um Schmorfleisch und doch um das „Mäusle“ handelt.

Geplant war, eine sehr kräftige, würzige und erdige Sauce herzustellen, ohne auf solche Aromen wie Kaffee zurückgreifen zu müssen. Aber Portwein, Rotwein, Bratenfond und Kreuzkümmel tun das ihre zu der kräftigen Sauce hinzu. Das Ergebnis ist recht gut.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Mäusle (Wade)

- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 5–6 frische Champignons
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

- 100 ml Portwein
- eine Prise brauner Zucker
- 100 ml Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- ¼ TL dunkle Soja-Sauce
- 100 ml Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½–1 TL Pul biber

- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Schweineschmalz

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Champignons vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Das Mäusle auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einem großen Topf Schweineschmalz erhitzen. Das Mäusle auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Das Gemüse im Topf anbraten und glasig dünsten. Eventuell noch 1–2 Esslöffel Schweineschmalz hinzugeben. Das angebratene Mäusle wieder hinzugeben und mit dem Portwein ablöschen. Die Röststoffe vom Topfboden mit dem Kochlöffel kräftig ablösen. Gleichzeitig die Lorbeerblätter hinzugeben. Eine Prise brauner Zucker hinzugeben. Den Portwein auf mittlerer Temperatur komplett einreduzieren lassen.

Dann mit dem Rotwein ablöschen und ebenfalls komplett einreduzieren lassen. Mit dem Bratenfond auffüllen, Worcestershire-Sauce, Soja-Sauce, Kreuzkümmel und Pul biber hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen. Nach einer Stunde das Mäusle einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Die Maccheroni in zwei großen Nudeltellen anrichten, das Mäusle in Scheiben schneiden, darüber legen und von der kräftigen Sauce dazu geben.

Knoblauch-Chili-Kräuter-Öl



Aromatisiertes Olivenöl

Heute wieder frisch angesetzt. Olivenöl, aromatisiert mit Knoblauch, Chili und mediterranen Kräutern. Zum Kochen mit aromatisiertem Öl.

Auf meinem Küchentisch steht ständig eine kleine Ansammlung von Zutaten für Genießer und Gäste auf einer Glasplatte. Dazu gehören ein Schälchen mit braunem Zucker und lang haltbarer Kondensmilch – für den Nachmittagsbesucher zum Kaffee. Dann ein Glastöpfchen für gerieben Parmesan aus der Zeit, als ich ihn noch nicht ständig im Kühlschrnak liegen hatte, um ihn über die Pasta zu reiben. Jeweils eine Gewürzmühle für a) Meersalz, b) schwarzen Pfeffer und c) Korianderkörner. Eine Flasche vietnamesische Sriracha Scharfe Chilisauce. Schließlich zwei Flaschen mit Gießtülle mit einmal bestem

Aceto Balsamico di Modena und dann dem marinierten Olivenöl. Last but not least eine Statue der Guanyin – Göttin des Mitgefühls und der Barmherzigkeit – (wenn ich meinen Gäste Innereien serviere :D) und eine Schale für Räucherstäbchen zum Entspannen, Relaxen und Genießen der Speisen und Getränke.

Die Zubereitung ist denkbar einfach: In eine Flasche – mit oder ohne Gießtülle – drei Knoblauchzehen, zwei rote Chilischoten, zwei Zweige frischen Rosmarin, viele Zweige frischen Thymian und einige Blätter frischen Salbei geben und mit bestem Olivenöl auffüllen. Normalerweise verschließt man die Flasche dann und lässt den Inhalt an einem dunklen Ort 2–3 Wochen ziehen. Wenn das Öl aber sowieso am Küchentisch für Speisen verwendet wird, kann man die Flasche auch dort stehen lassen. Nur, der aromatische Geschmack der Zusätze zeigt sich doch erst nach mehreren Tagen oder auch Wochen.

Nebenbei erwähnt lässt sich auf diese Art und Weise natürlich aromatisiertes Öl der unterschiedlichsten Ausprägung zubereiten: Basilikumöl, Korianderöl, Kerbelöl, Pfefferöl usw.

Pangasiusfilet mit Pommes frites und Mayonnaise-Chili-Dip



Pangasius, Pommes frites, Mayonnaise-Chili-Dip

Auch heute etwas Schnelles am Wochenende. Quick’n’dirty. Man könnte es auch als Fish’n’chips bezeichnen. Ich habe eine grandiose scharfe Mayonnaise dazu gemacht.

Ich bin immer wieder begeistert von dieser schnell zuzubereitenden Mayonnaise, die sich ganz unterschiedlich mit Curry, Kreuzkümmel, Paprika oder anderen Zutaten verfeinern lässt. Ich las über Mayonnaise immer nur, dass sie schwierig zuzubereiten wäre und man viele Dinge beachten müsse: a) Das/die Ei/er muss/müssen Zimmertemperatur haben. b) Es wird nur das Eigelb verwendet und das Olivenöl wird gaaaaaaanz langsam tröpfchenweise mit dem Schneebesen in das Eigelb gerührt. Bullshit. Hohe, schmale Rührschüssel, gutes Olivenöl hinein, das ganze Ei dazu, den Senf, das Salz und in diesem Fall die zerkleinerte Chilischote, mit dem Pürierstab drüber – zack, fertig, in noch nicht mal 2–3 Minuten.

Die Zubereitung der Pommes frites im Backofen ist eine Katastrophe. Normalerweise gebe ich sie in die Friteuse, nur hatte ich kein frisches Frittierfett mehr. Also Backofen. Jeder Hersteller hat für sein jeweiliges Produkt zwar seine

eigenen Zubereitungshinweise, aber Pommes frites, die bei 180° C nach 14 Minuten gebacken sein sollten, aber auch nach über 30 Minuten immer noch keine schöne Bräune und Knusprigkeit aufweisen, sind mir ein Graus. Also das nächste Mal doch wieder in der Friteuse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet, ca. 200 g
- eine Portion Pommes frites

Zutaten für die Mayonnaise:

- 100 ml gutes Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 rote Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Alle Zutaten für die Mayonnaise in eine hohe, schmale Rührschüssel geben, mit dem Pürierstab mixen, in eine Schale geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Pommes frites nach Anleitung im Backofen oder der Friteuse zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen, das Pangasiusfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern und auf beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten kross anbraten.

Alles auf einem großen Teller anrichten und servieren.

Kleiner Mitternachtssnack …



Gebratene türkische Pepperoni

… zum Fernsehen.

Sechs scharfe, türkische Pepperoni. Olivenöl. Salz. Eine gute Pfanne.

Pepperoni bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten in Olivenöl braten. Salzen. Servieren. Essen. Genießen.

Kalbszunge asiatisch auf Chinanudeln



Kalbszunge auf Chinanudeln mit viel Sauce

Jetzt also doch. Asiatisch. Mit zwei Saucen. Quick’n dirty. Sauce zu den Nudeln wird auf allereinfachste, schnelle Art zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g gekochte Kalbszunge
- 1 TL Black Bean Sauce
- 1 TL Sambal Manis
- dunkle Sojasauce
- 100 ml Sahne
- 125 g Chinanudeln
- Butter

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Chinanudeln nach Anleitung zubereiten.

Die Kalbszunge der Länge nach in etwa 3 Scheiben schneiden. Die beiden Saucen in eine kleine Schüssel geben, verrühren und die Kalbszungenscheiben auf jeweils beiden Seiten damit einpinseln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kalbszungenscheiben auf jeweils beiden Seiten für 5–10 Minuten darin kross und braun anbraten. Die Temperatur der Herdplatte dabei etwas herunterdrehen, damit die Saucen auf den Scheiben nicht anbrennen.

Chinanudeln auf einem großen Teller anrichten und die Kalbszungenscheiben darüber legen. Die Saucenreste in der Pfanne mit Sahne ablöschen und einen ganz kleinen Spritzer dunkle Sojasauce zum besseren Würzen hinzugeben. Salz und Pfeffer sind nicht notwendig. Alles verrühren, kurz aufkochen lassen, über Kalbszungenscheiben und Chinanudeln geben und dann sofort servieren.

Kalbszunge in Curry-Cognac-Sahne-Sauce auf Kartoffeln



Kalbszunge mit Kartoffeln und Sauce

Heute war alles ein wenig kompliziert. Für die gestern in Gemüsesud gekochte Kalbszunge dachte ich zuerst an eine asiatische Zubereitung: Mit zwei asiatischen Saucen – Black Bean Sauce und Sambal Manis – auf chinesischen Nudeln. Heute passte mir das nicht mehr. Irgend war mir dann doch nach Curry, Senf und Sahne zumute. Also ein Multi-Kulti-Gericht: Zunge eines deutschen Kalbs, eine indische Curry-Sauce und dazu chinesische Nudeln? Nö, das passte dann doch nicht. Und was dann als Beilage? Italienische oder deutsche Nudeln? Basmati- oder Rundkorn-Reis? Oder doch Kartoffeln? Letzteres passte mir dann doch besser.

Für dieses Rezept benötigt man eigentlich nur eine halbe Kalbszunge zu 300 g. Aber es bietet sich natürlich an, gleich eine ganze Kalbszunge im Gemüsesud zu garen. Dann verwendet man die eine Hälfte für dieses Gericht … und lässt sich für den kommenden Tag ein neues Rezept für die zweite Hälfte der Kalbszunge einfallen. Ihr könnt Euch darauf einstellen, versteht sich.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kalbszunge, ca. 600 g
- 1 l Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter

- 10–15 g getrocknete Kräutersaitlinge – entspricht der 10-fachen Menge an frischen Pilzen

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- Cognac
- 10–15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 ½ TL Senf
- 100 ml Sahne
- 1 TL Hot Madras Curry Sauce
- etwas Gemüsefond
- ¼ Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 500 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: Kochzeit 2 Stdn. | Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Die Käutersaitlinge in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1–2 Stunden einweichen lassen. Zunge unter fließendem Wasser abwaschen. Den Gemüsefond in einem kleinen Topf erhitzen, die Zunge und die Lorbeerblätter hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Erkalten lassen und dann unbedingt die Haut der Zunge abziehen, da diese sehr spröde, kräftig und nicht zu beißen ist. Die Zunge halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Zur Seite stellen.

Die Kräutersaitlinge aus dem Wasser nehmen, mit Küchenpapier abtrocknen und dann in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kräutersaitlinge-Streifen darin braun und kross anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Kalbszungenscheiben salzen und würzen und in der gleichen Pfanne in Butter anbraten. Auf jeweils jeder Seite 2–3 Minuten braun und kross anbraten. Herausnehmen, zur Seite stellen und warm halten.

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Das Stück Ingwer und die Chilischote kleinschneiden. Alles in der gleichen Pfanne in Butter kross und braun anbraten. Dann die gebratenen Kräutersaitlinge hinzugeben. Mit einem großen Schuss Cognac ablöschen und das Ganze flambieren. Warten, bis der Alkohol verkocht und die Flamme automatisch verlöscht ist. Die Röststoffe vom Pfannenboden mit einem Pfannenwender oder dem Kochlöffel ablösen. Die Pfefferkörner und den Senf hinzugeben, die Sahne zugießen und mit dem Curry würzen. Einen Schöpflöffel Gemüsefond dazugeben, dann den Zitronensaft und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwa 10–15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Die Kartoffeln auf zwei großen Tellern anrichten, Kalbszungenscheiben daneben geben und von der Sauce darüber drapieren.

Pansen mit Chorizo, Sucuk und Lauch



Pansen mit Chorizo, Sucuk und Lauch

Dieses Pansengericht wird mit der spanischen Paprikawurst Chorizo, der türkischen Knoblauchwurst Sucuk und Lauch zubereitet. Für die Zubereitung wird zuerst Portwein verwendet, ein schwerer, süßer Rotwein. Dann im weiteren für den Pansen Fino Sherry, ein trockener Likörwein. Alternativ kann dafür auch ein Traminer oder Veltliner verwendet werden.

Das Pansengericht muss ein wenig flüssig und suppig sein. Denn Pansen hat die Eigenschaft, beim Schmoren einen sehr aromatischen, köstlichen Saft mit einer großen Gelierfähigkeit zu produzieren, der den Geschmack des Gerichts erheblich unterstützt.

Wer einmal Pansen zubereitet hat, wird unzählige Versionen ausprobieren wollen, weil die Gerichte risikofrei sind – man kann Pansen mit allem kombinieren, was gerade zur Hand ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g gereinigter und gewaschener Pansen
- 1 l Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter

- 50 g Chorizo
- 50 g Sucuk
- 1 kleine Lauchstange
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Portwein
- ¼ Zitrone (Saft)

- 125 ml Fino Sherry
- ½ TL Korianderkörner
- ½ TL Meersalz
- ¼ Zitrone (Saft)

- 8 kleine Kartoffeln

- 300 ml Sahne

- frischer Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Kochzeit 40 Min.

Gemüsefond erhitzen und den gereinigten Pansen mit zwei Lorbeerblättern vier Stunden bei geringer Hitze köcheln.

Chorizo und Sucuk in kleine Würfel schneiden. Lauch in dünne Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit Butter ca. 5–10 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen. Den Portwein reduzieren lassen.

Zitronensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals mit Portwein ablöschen. Ebenfalls nochmals einreduzieren lassen. Dann zu Seite stellen.

Den gekochten Pansen in kleine, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und den Pansen darin anbraten. Wie ein Geschnetzeltes mit Muskelfleisch den Pansen kräftig in der Butter für 10–15 Minuten anbraten, bis der Pansen braun und kross ist. Er zieht – wie schon erwähnt – beim Braten eine gelierende Flüssigkeit, die die weitere Sauce dann bindet. Korianderkörner und Meersalz im Mörser zerreiben und damit würzen. Mit Fino Sherry ablöschen, die Röststoffe auf dem Boden des Topfs kräftig ablösen und den Zitronensaft hinzugeben. Die kleingewürfelten Kartoffeln hinzugeben und mit Sahne ablöschen, bis alles im Topf bedeckt ist. Alles für 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Die Chorizo-Sucuk-Lauch-Mischung unter den Pansen geben. Alles verrühren und zusammen erhitzen und mit Salz, Pfeffer und frischem Muskat abschmecken. In zwei tiefen Tellern servieren und dann auf die Begeisterungsstürme des anwesenden Gastes zu diesem Innereiengericht warten.

Risotto mit Pfifferlingen



Risotto mit Pfifferlingen

Ein Foodblog-Kollege sagte mir, dass die Experten sich streiten würden, wie man ein richtiges Risotto zubereitet – ständig rühren oder nicht ständig rühren:

– Zwiebel anbraten, Risottoreis dazugeben, alles glasig andünsten und dann 4–5 Mal hintereinander mit einem Teil des Fonds ablöschen, den Reis kochen und die Flüssigkeit aufnehmen lassen. Aber dabei ständig rühren. Dies führt man solange durch, bis der Fond aufgebraucht bzw. der Risottoreis gegart ist. Das bedeute aber auch, dass man etwa 30 Minuten am Herd steht und ständig rührt, bis einem der Arm fast abfällt.

– Eine andere Methode ist, Zwiebel und Reis in Olivenöl glasig dünsten und dann den ganzen für das Risotto zu verwendende Fond aufgießen. Dann zugedeckt etwa 25–30 Minuten leicht köcheln lassen. Und das Rühren reduziert sich darauf, alle 5 Minuten nach dem Risotto zu schauen und nur kurz umzurühren, damit der Reis nicht anbrennt. Man muss nur aufpassen, dass man den Zeitpunkt abpasst, an dem der Reis gegart, aber nicht verkocht ist.

Diesmal habe ich die zweite Methode gewählt und das Ergebnis war sehr gut. So langsam schmeckt mir Risotto auch richtig gut.

Die leicht dunkelbraune Farbe des Risottos kommt einerseits von dem dunklen, ungeklärten Gemüsefond und andererseits von den getrockneten Pfifferlingen, deren Farbe sich beim Kochen von anfänglichem Goldbraun in dunkles Braun ändert. Dem Geschmack tut dies aber keinen Abbruch. Ich empfehle allerdings – wenn möglich – frische anstelle von getrockneten Pfifferlingen zu verwenden. Der Geschmack ist doch eine Stufe besser.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g getrocknete Pfifferlinge – entspricht etwa 200 g frischen Pfifferlingen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- ⅛ l trockener Weißwein – z.B. 2012 Côtes de Cascogne Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 1 Schalotte
- 125 g Risottoreis
- 400–500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 50 g Butter
- 50 g frisch geriebenen Parmesan
- ¼ Zitrone (Saft)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zuerst die getrockneten Pfifferlinge in eine Schüssel mit kaltem Wasser zwei Stunden einlegen.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Pfifferlinge durch ein Sieb geben und mit klarem Wasser abspülen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin anbraten. Die Pfifferlinge ebenfalls hinzugeben und mitanbraten. Die Kräuter kleinwiegen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Kräuter hinzugeben und alles etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen.

Den restlichen Weißwein bekommt dann der Koch während seiner beschwerlichen Arbeit zum Degustieren und Abschmecken. ;–)

Schalotte kleinschneiden, Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Fond ablöschen und gleichzeitig das Gemüse-Pfifferlinge-Gemisch hinzugeben. 25–30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln, dabei alle 5 Minuten umrühren und schauen, dass der Reis nicht anbrennt. Das Risotto sollte nicht mehr flüssig sein, also alle Flüssigkeit aufgesogen haben, aber auch nicht verkocht, die einzelnen Reiskörner also noch einen festen Biss haben.

Die Butter und den geriebenen Parmesan untermischen, Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei tiefen Nudeltellern anrichten.

Rindfleischsuppe



Rindfleischsuppe mit Wadenfleisch, mit Schnittlauch garniert

Rindfleischsuppe mit dem herrlichen, in den letzten Tagen zubereiteten Rinderfond mit kleingeschnittenem Wadenfleisch. Der Fond soll weder entfettet sein – es sollen schließlich auch einige Fettaugen auf der Suppe schwimmen – noch geklärt – es soll keine klare Brühe sein. Man kann den Fond mit dem Pürierstab fein pürieren, damit er homogener, sämiger und gebundener ist.

Zutaten für 1 Person:

- 300 ml Rinderfond
- 80–100 g gekochtes Wadenfleisch
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Min.

Rinderfond in einem kleinen Topf erhitzen. Mit dem Pürierstab pürieren. Wadenfleisch klein rupfen oder schneiden. Fond in einen tiefen Suppenteller geben, das Wadenfleisch hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kein Rezept …



Entrecôtes … angebraten …

… und nicht mehr als zwei Worte: Zwei Entrecôte!

Als Zusatz: Ihr wisst, wie das geht, ne?

Und: Ein Foto! :–)

Bulgursalat mit Beinscheibenfleisch und Gemüse



Bulgursalat

Dieser Salat ist sicherlich nichts Herausragendes, er lässt sich aber schnell zubereiten, es lassen sich Reste verwerten und er ist auch schmackhaft. Auch wenn er rein optisch nicht gerade viel hergibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 500–600 gekochtes Beinscheibenfleisch
- ½ Tasse Bulgur
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 rote türkische Peperoni
- 100 g Feta

- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 20–25 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur sollte die ganze Flüssigkeit aufsaugen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Peperoni und den Fetakäse. Alles in eine große Schüssel geben und darüber das Fleisch und den Bulgur. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Peffer in einer kleinen Schüssel eine würzige Vinaigrette zubereiten, darüber geben und gut mit dem Inhalt vermischen. Nochmals abschmecken. Auf zwei Tellern servieren und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Bei diesem Salat lässt sich viel variieren, denn man kann vieles zur Resteverwertung heranziehen. Es bieten sich so noch Speck an, grüne oder schwarze Oliven, Chilischoten oder auch Tomaten oder Paprika. Außerdem dürfte auch frischer Basilikum gut passen.

Fond aus Beinscheiben, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen



Der gesiebte, erkaltete Rinderfond – nicht mehr flüssig, sondern vollständig durchgeliert

Ich habe das erste Mal einen Fond aus Beinscheiben und Gemüse zubereitet – der Hinweis kam von einem Foodblog-Kollegen. Beinscheiben als kräftiges, mit Flechsen und Gelatine versetztes Fleisch, das man normalerweise 2 Stunden in einer Sauce köchelt, das dann butterweich ist, nur mit der Gabel zerteil und eigentlich wie Suppenfleisch verwendet werden kann, bietet sich ja wirklich für den Fond an. Außerdem enthalten die Beinscheiben noch den Beinknochen mit Mark – der „Auster“ des Schlachters.

Dazu habe ich noch den Schulterknochen der vor einigen Tagen entbeinten Lammschulter verwendet. Nach dem Kochen und Abkühlen des Fonds vor dem portionsweise Einfrieren sollte er

aufgrund der Flechsen und der Gelatine in den Beinscheiben kräftig gelieren. Das ergibt besten Fond für die weitere Verwendung für Suppen, Eintöpfe und Saucen. Und das Fleisch der Beinscheiben ist zwar durch das lange Kochen „ausgelutscht“, lässt sich aber dennoch so nebenbei heiß oder lauwarm – mit Salz und Pfeffer oder einigen Dips – gut genießen. Oder man verwendet es zerkleinert für eine Rindersuppe oder einen Eintopf als Einlage oder auch für einen Salat.

Zutaten für etwa 2 l Fond:

- 3 Beinscheiben, zusammen 2 kg
- 2 große Suppengemüse (Knollensellerie, kräftiges Grün der Knollensellerie, Wurzeln, Lauch)
- 2 rote Zwiebeln
- ½ Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Prinzessbohnen
- 1 ½ Bund frische Petersilie
- 10 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 5 Zweige frischer Oregano
- 5 Zweige frischer Majoran
- 4–5 Blätter frischer Salbei
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Korianderkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Nelken
- Salz
- Pfeffer
- Fett

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse klein schneiden – Zwiebeln halbieren, Lauch, Wurzeln und Lauchzwiebeln in grobe Stücke, Knoblauchzehen, Grün der Sellerieknollen, Prinzessbohnen und Petersilie ganz lassen. Gänseschmalz oder Entenfett, das ich verwendet habe, in einem großen Bräter erhitzen. Die Beinscheiben von allen Seiten kräftig braun anbraten. Das Gemüse darüber verteilen, die ganzen Kräuter und dann die Gewürze hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, dass der Bräter bis oben hin gefüllt und alles gut bedeckt ist. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur – so dass der Inhalt noch leicht köchelt – 4 Stunden kochen.

Nach dem Kochen das Fleisch und die Knochen der Beinscheiben mit einem Schaumlöffel auf einen großen Teller herausheben. Das heiße Mark der Beinscheibenknochen gleich aus den Knochen heraussaugen und aufessen. Vom Fleisch der Beinscheiben gleich etwas heiß essen oder – wie oben erwähnt – für andere Gerichte zur Seite stellen und erkalten lassen. Dann das Gemüse, die Kräuter und – sofern möglich – auch die Gewürze herausheben und wegwerfen. Den heißen Fond noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann durch ein großes Sieb in einen großen Topf oder eine große Schüssel geben, bei Zimmertemperatur erkalten lassen und in Vorratsbehältern portionsweise einfrieren. Oder im Topf oder in der Schüssel in den Kühlschrank stellen und dies am darauffolgenden Tag tun – dann ist der Fond kräftig geliert. Und sich dann über die weitere Verwendung für Suppen und Saucen freuen.

Lammschulter in Rotweinsauce mit Ofengemüse



Marinierte Lammschulter mit Thymian-Ofen-Gemüse und Sauce

Von der entbeinten Lammschulter waren 650 g übrig geblieben, in vier dicken Stücken. Die Marinade färbt die Lammfleischstücke aufgrund der Teriyaki-Sauce leider sehr dunkelbraun bis fast schwarz ein, dazu kommen noch die dunkle Farbe des Madeiras, Portweins und Rotweins. Aber nach dem Garen ist das Innere der Lammfleischstücke schön rosé und butterweich und zart.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Marinade:

- 5 EL japanische Teriyaki-Sauce
- 5 EL gutes Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 10 Zweige frischer Thymian
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Madeira
- Portwein
- trockener Rotwein
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Fett

- 3 Tomaten
- 7 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Lauchstange
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schöpflöffel Gemüsefond
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.

Zuerst die Marinade zubereiten. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das zerstört das Gewebe besser als das Kleinschneiden und setzt die ätherischen Öle besser frei. Die Chilischote kleinschneiden. Die Blätter der Thymianzweige abzupfen. Knoblauchzehen, Chilischote und Thymian mit der Teriyaki-Sauce und dem Olivenöl gut mischen und verrühren. Dann mit dem Salz und Pfeffer würzen. Die Lammschulterstücke gut durch die Marinade ziehen, jeweils einmal wenden und dann in einen Gefrierbeutel geben. Zum Schluss den restlichen Teil der Marinade über die vier Lammfleischstücke geben, den Gefrierbeutel gut verschließen,

die Lammfleischstücke gut in der Marinade im Beutel verkneten und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Zum Anbraten kann man Gänse- oder Schweineschmalz verwenden, ich habe Entenfett, das ich von meiner zuletzt zubereiteten Ente aufbewahrt habe, verwendet. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Die Lammfleischstücke aus der Marinade nehmen, die Marinade im Gefrierbeutel jedoch noch aufbewahren. Nacheinander jedes Lammfleischstück bei geringer Temperatur etwa 1 Minute auf jeder Seite kross und braun anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender oder Kochlöffel immer wieder die Röststoffe am Boden des Topfs abkratzen. Die Marinade brennt zwar nicht an, wird jedoch beim Anbraten sehr dunkelbraun und löst sich komplett erst mit dem ersten Ablöschen mit Madeira. Bis dahin immer kräftig vom Topfboden ablösen.

Nach dem letzten Lammfleischstück das Gemüse hineingeben und anbraten. Dann die vier Lammfleischstücke wieder hinzugeben und zuerst mit einem Schuss Madeira ablöschen. Röststoffe nun komplett vom Topfboden ablösen. Den Madeira reduzieren lassen, bis nur noch eine ganz sämgie Flüssigkeit übrig bleibt. Mit einem Schuss Portwein ablöschen und ebenfalls reduzieren lassen, bis eine sämige Flüssigkeit übrig bleibt. Dann mit 200 ml trockenem Rotwein ablöschen und diesen bis zur Hälfte reduzieren lassen. Mit dem Gemüsefond auffüllen, den Rest der Marinade hinzugeben, ebenfalls den kleingewiegten Rosmarin und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zugedeckt eine Stunde, dann ohne Deckel eine weitere Stunde bei ganz geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen. Bei den Tomaten den grünen Strunk entfernen und sie halbieren. Den Lauch in 2–3 grobe Stücke schneiden. Vom Thymian die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 200° C erhitzen. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln oder einsprayen, dann Tomatenhälften, Kartoffeln und Lauchstücke hineingeben, den Thymian darüber streuen und

mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond hinzugeben und das Ganze eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammfleischstücke auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben, so dass das Gemüse noch eine Stunde garen kann.

Lammfleisch zerteilen, auf zwei großen Tellern anrichten, Ofengemüse dazugeben und ein wenig von der reduzierten Rotweinsauce darüber eben.

Lammeintopf mit Bohnen, Kartoffeln und Chorizo



Lamm-Eintopf

Für den Lammeintopf kann man unterschiedlichstes Lammfleisch verwenden – von der Keule, der Haxe oder der Schulter. Ich hatte eine Lammschulter mit etwa 1,1 kg Gewicht gekauft. diese hatte nach dem Ausbeinen des Schulterblatts noch etwa 900 g.

Verwendet werden für den Eintopf nur 250 g, die restlichen 650 g werden in den kommenden Tagen noch einer anderen Verwertung zugeführt. Den ausgebeinten Schulterknochen unbedingt aufbewahren, zusammen mit einigen Kalbsknochen oder auch Beinscheiben und Suppengemüse lässt er sich noch gut auskochen und herrlicher Fond zubereiten.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Lammfleisch
- 200 g Prinzessbohnen
- 80–100 g Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ein kleines Stück Ingwer
- ½ Strauß Bohnenkraut
- 3–4 Zweige Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 40–50 g Chorizo vom Ring
- trockener Weißwein
- 1 l Gemüsefond
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Fett

Zubereitungszeit: Ausbeinzeit 15 Min. | Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Als erstes die Lammschulter mit einem Ausbeinbeinmesser entbeinen. 250 g Lammfleisch in gröbere Stücke schneiden wie für ein Gulasch.

Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen

und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in gröbere Stücke schneiden. Die Prinzessbohnen etwa dritteln. Das Stück Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Beim Bohnenkraut das Kraut abzupfen und möglichst grob lassen. Ebenfalls bei der Petersilie die Blätter abzupfen und nur grob kleinschneiden. Der Eintopf soll noch leicht rustikal sein.

Zum Anbraten habe ich Entenfett von meiner zuletzt zubereiteten Ente verwendet, das ich im Kühlschrank aufbewahrt hatte. Es passt von Konsistenz und Geruch recht gut zum dunklen Lammfleisch. Man kann aber auch Schweineschmalz oder anderes Fett verwenden. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Lammfleisch, Chorizo, Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen, Chilischote und Ingwer darin anbraten. Kräftig rühren und gut 5 Minuten zugedeckt anbraten und dabei Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Weißwein auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Gemüsefond hinzugeben. Dann die Bohnen und Kartoffelstücke hinzugeben. Ebenso das Bohnenkraut, die Petersilie und die Lorbeerblätter. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Dann den Eintopf probieren und entscheiden, ob er weiterhin zugedeckt köcheln oder ohne Deckel noch für eine Stunde bei geringer Temperatur reduzieren soll, um den Geschmack des Eintopfs zu erhöhen. Beim Eintopf gilt wie auch beim Gulasch, je länger er köchelt, umso mehr verbinden sich die Aromen und umso besser schmeckt er dann. Nach 2 Stunden die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei großen Suppentellern servieren.

Ungarisches Gulasch mit Pfifferlingen



Zweite Portion des ungarisches Gulasch, diesmal auf Kartoffelknödel

Bei einem ungarischen Gulasch sollte man nichts an den Zutaten ändern, es ist ein Klassiker, bei dem jede Abweichung kein ungarisches Gulasch, sondern ein „abgeändertes“ Gulasch hervorbringt. Also keine Sojasauce, keine zusätzlichen Gewürze oder frische Kräuter und kein Parmesan zum Würzen oder Abschmecken.

Aus diesem Grund habe ich die Pfifferlinge auch nicht mit dem Gulasch zusammen zubereitet, sondern nur in Butter angebraten, gesalzen und dann neben Reis bzw. Knödeln mit dem Gulasch serviert.

Ein Gulasch wird umso besser, je länger man es köcheln lässt. Deswegen das Gulasch mindestens 2 Stunden köcheln lassen, wenn nicht sogar 3 Stunden.

Für die erste Portion habe ich einfach Rundkornreis verwendet. Bei der zweiten Portion am Tag darauf – das Gulasch wird am kommenden Tag nach der Zubereitung noch besser – waren meine frisch zubereiteten, aber eingefrorenen Semmelknödel aufgebraucht und ich wollte mir nicht den Aufwand machen, noch Knödel frisch zuzubereiten. Daher habe ich ausnahmsweise auf Kartoffelknödel aus der Packung zurückgegriffen. Zum ungarischen Gulasch passen aber natürlich auch Salzkartoffeln oder Pasta jeder Art.

Zutaten für 1 Person – aber zwei Portionen:

- 250 g Rindergulasch
- ½ Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- ½ l Rinderfond
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Kümmel
- ¼ Bio-Zitrone (Schale oder Saft)
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 20 g getrocknete Pfifferlinge – entspricht der 10-fachen Menge an frischen Pilzen
- 1 Tasse Rundkornreis bzw. 6 Kartoffelknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2–3 Stdn.

Die getrockneten Pfifferlinge für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauchzehen und Chilischote in Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und alles zusammen anbraten. Dann das Tomatenmark daruntermischen.

Lorbeerblätter, Kümmel und Zitronenschale oder -saft hinzugeben, mit den Paprikapulvern, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rinderfond auffüllen. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und darunter geben. Alles bei geringer Temperatur 2–3 Stunden köcheln lassen. Eventuell die letzten beiden Stunden die Sauce ohne Deckel köcheln und reduzieren lassen, um den Geschmack zu intensivieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis bzw. Knödel nach Anleitung zubereiten. Die Pfifferlinge aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne in Butter anbraten und dann salzen. Beim Gulasch die Lorbeerblätter entfernen.

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis bzw. Knödel und Pfifferlinge auf zwei großen Tellern anrichten, das Gulasch daneben geben und viel Sauce darüber verteilen.

Tagliatelle con aglio, olio e peperoncino



Pasta mit Knoblauch, Olivenöl und Chili

Eines der ältesten, traditionellsten, einfachsten und schmackhaftesten Pastagerichte. Gerade, weil das Gericht nur mit sehr wenigen Zutaten zubereitet wird, hängt die Qualität des Gerichts sehr von der Qualität der Zutaten ab. Aus diesem Grund sollten für das Gericht nur die qualitativ besten Zutaten verwendet werden: Frische Knoblauchzehen, frische Chilischote, beste Pasta und bestes Olivenöl und frisch gemahlenes Meersalz.

Das Rezept gibt es auch nur mit aglio und olio – also ohne das Chili –, und das heißt dann Tagliatelle oder auch Spaghetti aglio e olio. Der Name dieses italienischen Rezeptes lautet übersetzt „Tagliatelle mit Knoblauch, Öl und Chili“.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 frische, rote Chilischote
- 2 Zweige frische, krause Petersilie
- 125 g beste, italienische Tagliatelle (z.B. von De Cecco)

- 30 ml bestes, toskanisches Olivenöl (z.B. aus der Region Chianti)
- Meersalz
- 15 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Olivenöl in einer Eisenpfanne erhitzen. Knoblauch und Chili 1–2 Min. darin anbraten. Einige Esslöffel des Nudelwassers dazugeben. Dann ebenfalls die Petersilie dazugeben.

Die gekochte Pasta tropfnass in die Pfanne geben und im Knoblauch-Chili-Öl schwenken. Mit frisch gemahlenem Meersalz abschmecken. Entweder direkt in der Eisenpfanne oder in einem großen Pastateller servieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.