## Rinderbäckchen auf Gemüse mit Pappardelle



Rinderbäckchen auf Pappardelle, mit Parmesan garniert

Ich liebe Rinderbäckchen. Rinderbacken sind schön durchzogenes Fleisch, aber nicht zum Kurzbraten geeignet. Es ist Schmorfleisch und muss mindestens 2–3 Stunden in einer Sauce geköchelt werden. Es enthält sehr viele Flechsen und Gelatine, wie anderes Schmorfleisch auch. Aber nach dem Garen hat man ein so leckeres und zartes Fleisch, dass man auf ein Messer verzichten kann. Man kann es mit Gabel oder Löffel zerteilen. Rinderbacken bekommen man normalerweise nicht bei jedem Schlachter, und meistens muss man es einige Tage vorher bestellen.

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Rinderbäckchen à ca. 200 g
- 1 Wurzel
- 1 Tomate

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Rotwein
- 0,5 l Bratenfond
- 100 ml Gemüsefond
- sechs Blätter frischer Salbei
- ein Zweig frischer Rosmarin
- drei frische Lorbeerblätter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 300 g Pappardelle
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1/2 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Zuerst die Tomate blanchieren, enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Die Wurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebeln in grobe Stücke, Zwiebeln klein schneiden und die Knoblauchzehen mit der Gabel und etwas Salz zerdrücken.

Die Rinderbäckchen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer jeweils von beiden Seiten würzen. Butter in einem großen Topf erhitzen. Rinderbäckchen sind normalerweise höchsten 2–3 cm stark, aber sehr breit und eben flach. Somit muss man sie nacheinander einzeln auf beiden Seiten jeweils maximal 1 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt.



Rinderbäckchen mit Gemüse beim Reduzieren

Schon nach dem ersten Rinderbäckchen die Zwiebel und die Knoblauchzehen hinzugeben und ebenfalls in der Butter anbraten. Dann das zweite Rinderbäckchen auch wieder dazulegen, das restliche Gemüse dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Den Rotwein unter leichtem Rühren reduzieren lassen. Mit dem Bratenfond und dem Gemüsefond ablöschen und die frischen Kräuter im Ganzen hinzugeben. Das Ganze zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Pappardelle nach Anleitung zubereiten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn möglich, die ganzen Kräuter entfernen. Die Pappardelle auf zwei großen Tellern anrichten, jweils ein Rinderbäckchen darauf legen, ein wenig von dem Gemüse dazugeben und großzügig die Sauce darauf verteilen. Mit gehobeltem frischen Parmesan garnieren.

## **Bratenfond I**



Der fertige Bratenfond

Was ist der Königsweg zu einer braunen Bratensauce? Eine weiße Sauce zu z.B. Hühnchen herzustellen ist leicht und immer reproduzierbar. Man verwendet Weißwein, Sahne und Hühnerfond, dazu ein paar frische Kräuter und Gewürze und fertig ist die Sauce. Aber eine braune Sauce? Gänzlich disqualifiziert sind natürlich die braunen Pulversaucen von Muttern, die dies aus Bequemlichkeitsgründen so immer machte. Ergibt eine braune Sauce zum Braten mit viel Bindemitteln und Geschmacksstoffen, schmeckt auch immer gleich, damit man sich an sie wieder erinnert, aber ist natürlich für echte (Amateur-)Köche einfach nur bääähh.

Eine Möglichkeit ist, einen Braten mit Zucker zu karamelisieren. Erzeugt aber Süße in der Sauce, die nicht immer gewünscht ist. Aber immerhin eine braune Farbe. Abhelfen kann man mit Sojasauce. Ergibt aber einen asiatischen Touch. Möglich wäre noch, mit Zuckercouleur zu arbeiten. Oder mit Vitamalz oder dunklem Weißbier. Erzeugt aber jedesmal eine

ganz spezifische braune Sauce.

Mein erster Versuch mit Kalbsknochen zur Erzeugung eines Bratenfonds als Grundlage für Bratensaucen ergab einen schönen braunen Fond zum Einfrieren. Mit dem einzigen Nachteil — er schmeckte nach Knochen. Ich hatte das Suppengemüse vergessen. Dies habe ich nun bei dieser Zubereitung behoben, schöne Kalbsknochen, viel Suppengemüse und Kräuter und Gewürze verwendet. Das Rezept orientiert sich an den einfachen Zubereitungsregeln: Ablöschen und reduzieren lassen. Und dies vier Mal.

Ich habe den Bratenfond in einem großen Bräter mit 8 l Fassungsvermögen zubereitet und die Zutaten mit 3 l Wasser aufgegossen, so dass er dann bis fast an den Rand gefüllt war. Nach dem Absieben und Reduzieren blieben 2,5 l köstlicher Bratenfond übrig, den ich auf fünf 0,5-l-Vorratsbehälter verteilt eingefroren habe. So habe ich für Bratengerichte immer einen Fond als Grundlage zu der jeweiligen Sauce.

#### **Zutaten:**

- 1 kg Kalbsknochen
- 1 ganze Sellerieknolle
- 5 Wurzeln
- 3 Stangen Lauch
- 3 Zwiebeln
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 2-3 Lauchzwiebeln
- 2 Stangen Meerrettich
- 0,75 l guter, trockener Rotwein (z.B. Chianti)
- 100 g Tomatenmark
- 4 frische Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 4 Zweige frischer Salbei

- viele Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frische Petersilie
- 1 TL frisches Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 4 Stdn.

Die Wurzeln und der Meerrettich müssen nicht geschält werden, sondern können einfach nur ein wenig geputzt werden. Zwiebeln, Lauch und Lauchzwiebeln schälen. Die Zwiebeln und die Knoblauchknolle können ganz bleiben. Alles andere Suppengemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.



Kalbsknochen im Bräter

Das Öl in einem großen Bräter stark erhitzen. Die Kalbsknochen von allen Seiten kräftig anbraten, bis sie knusprig sind. Das Suppengemüse hinzugeben. An einer freien Stelle des Bräterbodens das Tomatenmark hinzugeben und mitanbraten. Bei dem Zubereiten bis zum Aufgießen mit Wasser grundsätzlich gut mit dem Kochlöffel rühren, damit nichts anbrennt.



Zusätzlich das Suppengemüse im Bräter

Nun rein optisch die Flasche Rotwein so aufteilen, dass der Rotwein für ein viermaliges Ablöschen und Reduzieren reicht. Pro Ablöschen nimmt man also etwa 200 ml. Mit dem Rotwein das erste Mal ablöschen. Das Tomatenmark gut darin auflösen. Rotwein gut im ganzen Bräter verteilen und reduzieren lassen. Dann das Prozedere noch dreimal wiederholen. Dabei auch immer die Kalbsknochen und das Suppengemüse gut umrühren und immer wieder vermischen.



Knochen und Gemüse mit Tomatenmark angebraten und mit Rotwein reduziert

Mit etwa 3 l Wasser auffüllen. Kräuter im Ganzen und Gewürze hinzugeben. Bei niedriger Temperatur und zugedecktem Bräter 4 Stunden köcheln lassen.



Mit Wasser aufgefüllt und die Kräuter und Gewürze hinzugegeben

Mit einem Schaumlöffel die Kalbsknochen herausnehmen und beiseite stellen. Dann das Suppengemüse und eventuell auch Kräuter und Gewürze herausheben und wegwerfen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen großen Topf gießen. Da die Flüssigkeit noch das Öl vom Anbraten enthält, das Fett mit einer Fetttrennkanne entfernen, so dass nur noch der Fond übrig bleibt. Das Mark bei den Kalbsknochen herauspuhlen und in den Fond geben. Eventuell mit einem Pürierstab verrühren. Bei Bedarf den Fond nochmals im Topf erhitzen und so lange reduzieren lassen, bis er die gewünschte Konsistenz und Geschmack hat. Eventuell nochmals abschmecken.

## **Entrecote**

Entrecote? Steak? Und sonst noch was? Nö, ganz puristisch, 500 g Rindfleisch in bester Qualität in zwei Entrecotes in der Pfanne. Das Entrecote ist schön marmoriert und hat ein Fettauge, das einerseits Geschmacksträger für das Fleisch ist, aber nach dem Garen problemlos mitgegessen werden kann.

Die Zubereitung erfolgt nach der "<u>Löffel</u>-best-practice-steakever-cooking-method".

#### **Zutaten:**

- 2 Entrecotes a 250 g
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

#### Zubereitungszeit: 10 Min.

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steak in einer Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Dann das Steak für 8 Minuten in einer Auflaufform, einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

:

Das Steak vor dem Verzehr unbedingt — eventuell noch im warmen Backofen — 3—5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern des Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# Asiatisch marinierte Schweinerückensteaks mit Tomaten-Paprika-Feta-Salat



Zweierlei marinierte Steaks mit Salat und Vinaigrette

Auch im zweiten Jahr meines Foodblogs geht es munter weiter. Mein nächstes Kochbuch, das im Sommer 2013 vermutlich zunächst als PDF-eBook erscheint, bevor es in den Druck geht, wird den Titel "Auf unterschiedliche Art" tragen. Denn ich bereite in diesem Kochbuch eine große Anzahl von gewöhnlichen oder ungewöhnlichen Gerichten in unterschiedlichen Arten zu — von

zweifach bis fünffach. Also für das jeweilige Grundgericht mehrere Arten der Zubereitung.

Dies versuche ich auch bei diesem Rezept, indem ich die Schweinerückensteaks in zwei unterschiedlichen Arten zubereite. Ich teile sie in zwei Portionen, mariniere sie mit unterschiedlichen Marinaden, brate sie dann aber gleichfalls in der Pfanne an und serviere sie mit Salat.

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 5 kleine Schweinerückensteaks, etwa 500 g
- 100 ml Gemüsefond

#### Zutaten für Marinade I (mild):

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Black Bean Sauce
- 1 EL <u>Teriyaki-Sauce</u>
- 1 EL helle Soja-Sauce

#### Zutaten für Marinade II (scharf):

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sambal Manis
- 1 EL <u>Sambal Brandal</u>
- 1 EL dunkle Soja-Sauce

#### Zutaten für den Salat:

- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 150 g Feta

#### Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 kleine 7wiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- 1 TL trockener Weisswein
- 3—4 EL weisser Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Wasser
- 1 TL Senf
- ½ Zitrone (Saft)
- 3 EL Olivenöl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 3 Min.



Steaks in zwei Marinaden eingelegt — Marinade I (mild) links, Marinade II (scharf) rechts

Für die beiden Marinaden jeweils Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Jeweils in eine kleine Schüssel geben, die dann noch die Steaks aufnehmen können. Dann die jeweiligen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. Entweder jeweils 2½ Steaks oder drei kleine und zwei große Steaks auf die beiden Schüsseln verteilen. Die Steaks gut in die Marinade hineintunken und mehrere Male wenden, dass sie die Marinade von allen Seiten gut annehmen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel, Knoblauchzehe und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Weissweinessig, Weisswein, Senf, Wasser, Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Währenddessen die Tomate, die Paprika und den Feta in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermischen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks jeweils eine bis maximal zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Darauf achten, dass die Marinade oder das kleingechnittene Gemüse in der Marinade nicht zu sehr verbrennt, weil dies die Sauce, die noch hergestellt werden soll, zu bitter macht. Die Steaks auf zwei Tellern anrichten. Die in der Pfanne verbliebene Marinade mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Bratreste vom Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel gut ablösen. Durch ein Sieb in eine kleine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig davon über die Steaks verteilen. Neben den Steaks den Salat anrichten und jeweils gut 2–3 Esslöffel Vinaigrette darüber geben.

## 1 Jahr Foodblog Nudel, Heiss

## und Hos



Heute vor genau einem Jahr und um diese Zeit habe ich meine Domain Nudelheissundhos.de registrieren lassen und den ersten Blogbeitrag gepostet – ausgerechnet am Geburtstag meines mittlerweile verstorbenen Vaters.

Seitdem hat sich viel geändert. Ich bin eher aus der Ecke der Chiligerichte und der chinesischen Wokgerichte gekommen. Fast jedes Gericht musste mit Chili scharf sein. Und wie die Chinesen teile ich das Faible für — in Deutschland — außergewöhnliche Gerichte, so dass ich Rezepte zu Hund, Katze, Meerschweinchen, Insekten und Pferd im Blog postete.

Nun hat sich in dem letzen Jahr viel getan. Ich kann es in einem Satz beschreiben:

## Mein kulinarisches Spektrum ist sowohl von den Rezepten als auch von der Zubereitung her breiter geworden.

Ich habe viel von anderen Kollegen, über Foodblogs oder Rezepte durch Learning bei Doing hinzugelernt. Sei es der vollständige Verzicht auf chemisch zubereitete Fastfood-Produkte zur Herstellung von Gerichten — Braten- und Fondpulver, -würfel oder ähnliches aus der Tüte — oder möglichst auch auf sonstige Waren und Produkte aus Konservendosen oder -gläser. Das Motto war und ist: Frisch muss es sein! Und möglichst jeden Tag etwas Neues auf dem Tisch.

Dagegen lernte ich, wie man Saucen durch gekonntes Reduzieren der Zusätze herstellt. Frische Kräuter zu verwenden, die nun mein Küchenfenster-Regal zieren. Braten-, Saucen- oder Suppenfonds selbst herzustellen — aber auch der Rückgriff auf fertig gekaufte Fonds ist bei mir noch zulässig, ist es doch ein riesiger Unterschied zu den chemisch hergestellten

Zutaten. Knödel und Kartoffelbrei — auch zusammen mit anderem Gemüse püriert — frisch zuzubereiten und nicht auf Fertigpackungen zurückzugreifen. Geflügel auch einmal entbeint zuzubereiten. Röstzwiebeln oder paniertes Fleisch oder Fisch nicht mit Sauce zu übergießen, weil sie sonst ihre Knusprigkeit verlieren. Mit Spirituosen zu kochen. Alles nur frisch zu verwenden, sei es Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse oder anderes. Sogar erste Versuche in der Zubereitung von selbst hergestelltem Nudelteig habe ich unternommen.

Das Repertoire meiner Rezepte und Gerichte folgt ein wenig dem Motto meines Foodblognamens, das als eine der wenigen Konstanten aus meiner Kindheit erhalten blieb: Ich esse nach wie vor am liebsten einen Braten mit Pasta und viel Sauce, das ganze möglichst schlotzig. Da könnte ich mich jedes Mal — wie man so schön sagt — reinsetzen. Aber einen großen Stellenwert haben bei mir auch jegliche Pastagerichte — mit zumindest original italienischer Pasta oder sogar frischer Pasta — und natürlich auch Innereien, die ich liebe. Da habe ich keine Scheuklappen auf, auch wirklich alles auszuprobieren. Hinzu kommt, dass ich mich — wenn es denn in Deutschland die Möglichkeiten dazu gäbe — auch wirklich ganz exotischen Gerichten geöffnet habe und von mir sagen kann, dass es eigentlich nichts gibt, was bei mir nicht in den Kochtopf kommt/käme.

Meine Bestellungen beim Pizza- oder Sushi-Lieferservice haben sich im letzten Jahr drastisch reduziert, ebenso wie die Restaurantbesuche im italienischen, portugiesischen oder chinesischen Restaurant. Aber kein Wunder, wenn man selbst immer frisch einkauft und jeden Tag etwas Frisches und Neues auf den Tisch zaubert.

Viel gelernt habe ich durch die beiden Kollegen <u>Löffel</u> und <u>Petra Hammerstein</u>, beim ersten eher die Fleisch-, Wurst- und frischen Pastagerichte, bei letzterer vor allem die vielen Innereiengerichte.

Ich wünsche meinen Besuchern auf meinem Foodblog weiterhin viel Freude, viele hoffentlich für sie neue und inspirierend Rezepte und freue mich mit Euch auf weitere Jahre des Foodbloggens.

Hier noch einige Kommentare, was andere zum diesem Foodblog sagen:

"Bei Thomas Biedermann kommen kreative Leckerbissen auf den Teller, an die sich die meisten von uns so nicht gewagt hätten."

Ramona Hapke, <a href="Hapke Media">Hapke Media</a>, Stamsried

"Einen schönen Blog hast Du, ich find's gut, so viele Fleischzubereitungs-Möglichkeiten hier zu finden." <a href="http://www.giftigeblonde.wordpress.com/">http://www.giftigeblonde.wordpress.com/</a>

"Bisher war ich, gespeist durch einige Stichproben, der Meinung, die meisten Kochblogger haben keinen Humor, zumindest, wenn es um ihre Kochblogs geht. […] Wie falsch man mit solchen Meinungen liegen kann, zeigt der Blog, Nudelheissundhos — Nudel, Fleisch und Sauce'. Passend zur aktuellen Lebensmittelskandal-Diskussion veröffentlicht Thomas dort ein Rezept für Pferdelasagne aus garantiert 100 % Pferdefleisch (also der Fleischanteil). Manchmal ist es doch schön, wenn man sich irrt. Dem Herdnerd gefällt das!"

http://herdnerd.de/2020/und-sie-haben-doch-humor/

# Paprikagulasch aus der Jungbullen-Hochrippe



Gulasch mit Pappardelle

Langsam gehe ich wieder zu normalem Essen über, natürlich: Nudel, Heiss und Hos.

Auch wenn ich mich wiederholen sollte, zwei Dinge sind für ein Gulasch unabdingbar: Ein Gulasch benötigt viele Zwiebeln und es muss lange geschmort werden, mindestens 2–3 Stunden. So habe ich dieses Gulasch aus herrlich marmorierter Hochrippe – leider kein Fleisch zum Kurzbraten wie ein Steak, sondern eben Bratenfleisch – 3 Stunden köcheln lassen.



Einige Zutaten für das Gulasch

Anfangs überlegte ich noch, zur Zubereitung auch zu asiatischen Saucen zu greifen — Sambal Manis, Sambal Brandal, Sambal Badjak, Tandoori Paste oder Vindaloo Curry Paste —, aber das hätte die Sauce und die herrlichen Fleisch- und Gemüsezutaten zu sehr in eine Richtung verfälscht. Also blieb ich bei der gutbürgerlichen Zubereitung, verwendete Rotwein, Rinderfond und Tomaten aus der Dose mit viel Saft und natürlich … viel Paprika, sowohl als Gemüse als auch als Gewürz. Das Ergebnis hat eine köstliche Sauce, zartes Gemüse und und butterweiches Fleisch ergeben. Und die echt italienische Pappardelle Granoro ist natürlich grandios.

Die hohe Anzahl der Personen, für die ich dieses Gericht gekocht habe, ergab sich einfach daraus, dass ich eine sehr große Portion Fleisch hatte und im Moment keinen weiteren Verwendungszweck dafür sah. Das Rezept lässt sich natürlich auch mit geringeren Mengen an Zutaten zubereiten, für zwei oder vier Personen. Oder man macht es so wie ich, dass ich vermutlich 5/6 des Gulasch auf drei Vorratsbehälter verteilt einfrieren werde und selbst nur das letzte Sechstel mit Pasta esse.

#### Zutaten (für 6 Personen):

- 1,2 kg Jungbullen-Hochrippe (oder anderes Bratenfleisch)
- 6 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Handvoll getrocknete Shiitakepilze
- 100 ml Rotwein
- 800 ml Rinderfond
- 500 ml Tomaten aus der Dose
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- 6—8 Blätter frischer Salbei
- 4 Lorbeerblätter
- 12 Wacholderbeeren
- 1 TL Senf
- 2 TL Meersalz
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 2 TL süßes **Paprika**pulver
- 1 TL Pul Biber
- Olivenöl
- Parmesan
- 900 g italienische Papardelle Granoro

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 2 ½ Std. | Garzeit 3 Stdn.



Herrlich marmoriertes Bratenfleisch



Kleingeschnitten

Zuerst die Shiitakepilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser zwei Stunden einweichen. Die Hochrippe in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in Streifen schneiden. Die beiden Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden.



Fleisch und Gemüse im Bräter

Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Dann das Fleisch zusammen mit dem Gemüse und den Pilzen hineingeben und 5–10 Minuten kräftig anbraten, bis alles etwa 3–4 cm hoch Flüssigkeit gezogen hat. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel kräftig umrühren, dass nichts anbrennt.

Mit dem Rotwein ablöschen und den Rinderfond hinzugeben. Die geschälten Tomaten mit dem Saft in eine Schüssel geben und entweder die Tomaten herausnehmen, mit einem Messer kleinschneiden und wieder in den Saft zurückgeben oder mit einem Kartoffelstampfer die geschälten Tomaten im Saft klein zerdrücken. Dann alles in den Bräter hinzugeben.

Die frischen Kräuter im Ganzen, die Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Pul biber hinzugeben. Alles gut verrühren und nun 3 Stunden bei geringer Temperatur bei zugedecktem Bräter schmoren lassen.



Italienische Pappardelle Granoro

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Pappardelle nach Anleitung zubereiten. Ich muss immer wieder feststellen, dass die auf den Packungen von Pasta angegebenen Kochzeiten bei mir nicht passen – seien es frische Pasta, normale italienische Pasta oder sogar die chinesischen Schnellkochnudeln. Steht auf der Packung 6 Minuten Garzeit wie bei den Pappardelle, brauchen sie bei mir 8 Minuten, 10 Minuten sind bei mir 12 Minuten, 12 Minuten sind 14 Minuten. Und ich weiß schon, was al dente bedeutet, aber die oben genannten Nudeln sind bei der angegeben Garzeit einfach noch etwas hart und nicht durchgegart. Liegt es an mir, am Wasser in Hamburg, an meinem Kochtopf oder what ever? Egal.

Das Gulasch ist so perfekt, es braucht nicht einmal abgeschmeckt zu werden. Die Pasta in tiefen Nudeltellern anrichten. Dann mit einem Schöpflöffel das Fleisch und Gemüse aus der Gulaschsauce schöpfen und in der Mitte der Pasta anrichten. Schließlich mit 1–2 großen Schöpfkellen Sauce übergießen und mit etwas grob gehobeltem Parmesan garnieren.

# Spinat-Zucchini-Aubergine-Suppe



Spinat-Zucchini-Aubergine-Suppe, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikumstreifen garniert

Nochmals etwas magenfreundliches. Ich hatte vor einiger Zeit frische Zucchini und Auberginen eingefroren. das war jedoch ein Fehler und ist nicht empfehlenswert. Zucchinis und Auberginen lassen sich im Ganzen nicht gut einfrieren, da die Eiskristalle die Zellstruktur des Gemüses zerstören. Taut man das Gemüse wieder auf, bekommt man nur matschiges Gemüse. Möglich ist das Einfrieren nur, wenn man Zucchinis und Auberginen vorher in Würfel schneidet und diese kurz in kochendem Wasser blanchiert. Dann kann das Einfrieren und Wiederverwenden gelingen. Die Qualität von frischem Gemüse erhält man dadurch aber auch nicht. Aber, die eingefrorenen Zucchini und Auberginen eignen sich zumindest für Gerichte, die man mehrere Stunden köchelt und reduzieren lässt, wie ein Gulasch, gekocht und püriert als Püree für eine Beilage oder eben für solche Suppen, in denen man das Gemüse auch püriert verwendet. Die besseren Ergebnisse hat man aber natürlich, wenn man das Gemüse frisch zubereitet, was ich auch empfehle.

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Tiefkühlspinat
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Schuss trockener Weisswein
- 600 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- $-\frac{1}{2}$ -1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Olivenöl
- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan
- einige frische Basilikumblätter

#### **Zubereitungszeit:** 1 ½ Stdn.

Tiefkühlspinat über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden und in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab kleinpürieren, aber nicht zu fein, sondern nur grob. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Den Spinat und die pürierte Zucchini und Aubergine hinzugeben, ein wenig mitanbraten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben.

Das Ganze ist auch ein nettes Farbenspiel. Mit dem Gemüse, dem Weisswein und dem Fond hat die Suppe eine kräftige dunkelgrüne Farbe. Gibt man die Sojasauce hinzu – je nach gewünschtem Geschmack der Suppe ½ oder 1 Teelöffel –, wird die Suppe braun. Gibt man dann noch die Sahne hinzu, wird sie hellgrünbräunlich.

Alles sehr kräftig mit Salz und ein wenig Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat abschmecken. Dann ohne Deckel bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Währenddessen eine Portion Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten.

Die Suppe abschmecken, in zwei großen Suppentellern anrichten, mit den Pinienkernen und grob gehobeltem Parmesan garnieren und noch in Streifen geschnittenes Basilikum darüber geben.

## Spiegeleier mit Spinat



Spiegeleier mit Spinat, mit Blubb, Pinienkernen und Parmesan garniert

Nochmals ein leicht verdauliches Gericht für den Magenkranken. Nichts Weltbewegendes, sollte eigentlich jeder können. Damit kann man aber auch mal Kinder an der Herd locken, die dieses Gericht zubereiten sollen. Aber bitte nicht so, wie der türkische Bekannte meines türkischen Lebensmittelhändlers, der Pasta zubereiten wollte. Er setzte einen Topf auf dem Herd auf, erhitzte ihn und warf die Nudeln hinein. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, "Was soll denn das?" und er antwortete, "So macht man doch Nudeln, oder?" Wohlgemerkt, er setzte einen Topf auf den Herd – ohne Wasser! Muahahaha.;—)

#### Zutaten (für 1 Person):

- 3 Eier
- 200 g Tiefkühlspinat
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Butter
- 1 TL Sahne
- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan

#### Zubereitungszeit: 10 Min.

Tiefkühlspinat auftauen, Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die drei Eier hineinschlagen und anbraten. Den Tiefkühlspinat daneben hinzugeben, nur erhitzen und ihn dabei ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. So das Ganze etwa 5-6 Minuten braten. Parallel dazu eine kleine Portion Pinienkerne grob kleinhacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Spiegeleier sind mir nicht so gut gelungen, weil zwei Eigelbe aufplatzten. Und der angerichtete Teller darf gern ein wenig wie ein Schlachtfeld aussehen, wir sind hier nicht in der Haute Cuisine oder in einem 3-Sterne-Restaurant, sondern in der häuslichen Küche. Außerdem arbeite ich auch mit diesen Bratringen für Spiegeleier, damit sie schön kreisrund sind und die Eigelbe nicht aufplatzen, nicht.

Spiegeleier und Spinat auf einem Teller anrichten, der Spinat bekommt noch einen Blubb Sahne drauf – denn, wichtig, "da werden Sie geholfen!";—) –, die Pinienkerne über den Spinat geben und alles mit grob gehobeltem Parmesankäse garnieren. Dann kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen.

## **Spargelsuppe**



Spargelsuppe mit Pul biber und Kapern, mit Schnittlauch und Parmesan garniert

Eine einfache Spargelcremesuppe hatte ich vor einigen Tagen gekocht. Jetzt hatte ich noch Spargel übrig und wollte eine ein wenig andere Variante wählen — etwas sauer und etwas scharf.

Bei der Schärfe bot sich an, eine rote, thailändische Chilischote mitzukochen oder auch Bih-Jolokia-Pulver zu verwenden, aber dabei würde die Suppe sicherlich zu scharf werden. Das Pul biber kann man schön dosieren und es ist auch optisch schön, wenn einige der roten, gebrochenen Paprikastückchen in der Suppe schwimmen.

Ob man Spargel gegessen hat, merkt man übrigens am darauffolgenden Tag beim Urinieren: Am Geruch des Urins. Dafür verantwortlich ist der im Spargel enthaltene Aromastoff Asparagusinsäure, der im Körper enzymatisch gespalten wird. Dies kann jedoch nicht jeder feststellen bzw. riechen. Wissenschaftler sind sich aber nicht einig, woran dies tatsächlich liegt: Am genetisch bedingt vorliegenden Enzym, diese Säure abzubauen. Oder am genetisch bedingt vorhandenen Geruchssinn, die Abbauprodukte dieser Säure zu riechen.

#### Zutaten (für 2 Personen):

- Spargelschalen und -enden von 1,5 kg Spargel
- 500 g Spargel
- eventuell Gemüsefond (notfalls Brühwürfel)
- 1 TL Crema di Balsamico bianco
- 100 ml Sahne
- 30 g Kapern
- ¼ TL Pul biber
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- frischer Schnittlauch
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitung 1 ½ Stdn. | Garzeit 1 ¼ Stdn.

Den Spargel schälen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.

Die Spargelschalen und -enden kann man zusätzlich von vorherigen Spargelgerichten nehmen, sie halten sich zum reinen

Auskochen 2-3 Tage im Kühlschrank. Einen Topf mit etwa 1,5 l Wasser auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Spargelreste hinein geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Spargelreste herausnehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben.

Den Weißweinessig hinzugeben für etwas Säure. Pul biber hinzugeben für etwas Schärfe, aber Vorsicht bei der Dosierung. Dann die Sahne. Mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Etwas Gemüsefond oder einen Brühwürfel hinzugeben. Die Spargelbrühe wieder zum Kochen bringen und bei geringer Temperatur ohne Deckel 1 Stunde reduzieren lassen.

Die Kapern aus dem Glas nehmen und unter fließendem Wasser abwaschen, damit die Suppe nicht zu sauer wird. Die Spargelstücke und die Kapern in die Suppe geben und kurz erhitzen. Zum Schluss nochmal abschmecken.

In tiefen Suppentellern anrichten und mit frischem Schnittlauch und gehobeltem Parmesan garnieren.

## Zanderfilet mit Spargel-Lauchzwiebel-Gemüse



Zanderfilet mit Gemüse und Brühe

Wenn man Magenbeschwerden hat, hat man es mit dem Gerichtezubereiten schwer. Als Foodblogger hat man so viele Rezepte im Kopf und möchte leckere Gerichte zubereiten — nur der Magen spielt nicht mit und vieles ist, entgegen des üblichen Essverhaltens, zu schwer zum Verdauen.

Deswegen sollte es heute leicht und schnell gehen. Eigentlich war nur Fisch mit Lauchzwiebelgemüse und Basamatireis angedacht, dann sah ich den Spargel im Kühlschrank, der in den nächsten Tagen vermutlich verdorben gewesen wäre. Also musste er auch verarbeitet werden. Und der Einfachkeit halber ließ ich dann den Reis auch noch weg.

Übrigens auch ein reduziertes Rezept: Es sind nur 7 Zutaten notwendig.

#### Zutaten (für 1 Person):

- 1 Zanderfilet (ca. 150 g)
- 6 Lauchzwiebeln
- 500 g Spargel

- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- etwas frische Petersilie

#### Zubereitungszeit: 40 Min.

Das Gemüse schälen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Nach einigen Minuten mit dem Gemüsefond ablöschen. In der zugedeckten Pfanne bei geringer Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Zanderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse mit der Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Butter in der Pfanne erhitzen und das Zanderfilet von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten anbraten.

Das Zanderfilet auf einem großen Teller anrichten, das Gemüse daneben geben, ein wenig von dem Gemüsefond darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

## Entbeinte Gänsekeulen mit Schalotten und Semmelknödel in rotweinreduzierter Sauce



Gänsekeule angerichtet und serviert

Erfahrung mit dem Entbeinen von Fleisch habe ich bei Putenoberkeulen und Hähnchenschenkeln gemacht. Es bedeutet zwar etwas Arbeit, das jeweilige Fleisch mit einem scharfen und spitzen Ausbeinmesser zu entbeinen. Aber die ganze Zubereitung wie Marinieren, Würzen und Garen gestaltet sich einfacher, weil man es eben nur noch mit Fleisch zu tun hat. Und nicht mehr zusätzlich mit Knochen. Auch das spätere Zuschneiden und Essen ist um ein Vielfaches einfacher, man muss nicht mehr mühsam das Fleisch von irgendwelchen Knochen trennen oder sogar Sehnen herausschneiden oder entfernen, weil man das schon vor der Zubereitung getan hat.

Ein Kollege sagte mir einmal bei einem anderen ausgebeinten Geflügel, das Fleisch sehe danach aus, als sei ein Lastwagen darüber gefahren. Er hat nicht Unrecht, das auf einem Holzschneidebrett ausgebreitete, entbeinte Fleisch sieht optisch nicht sehr ansehnlich aus. Aber es handelt sich nur noch um Fleisch ohne jegliche Knochen und lässt sich daher sehr viel einfacher und schmackhafter zubereiten.

Last but not least lassen sich solche entbeinten Fleischstücke

auch sehr gut zum Füllen verwenden, die man dann einfach mit Küchengarn oder Zahnstochern bridiert.

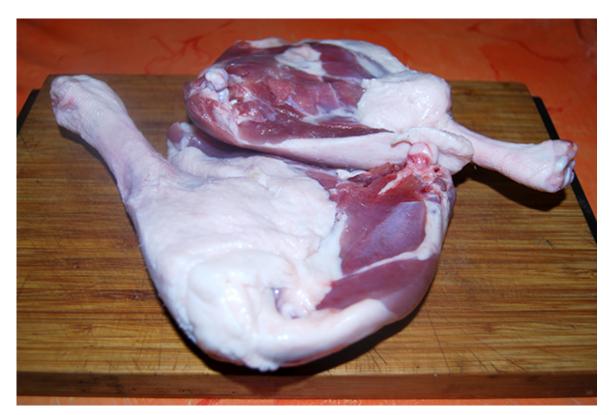
#### Zutaten (für 2 Personen):

■ 2 Gänsekeulen (ca. 800 g)

#### Zutaten für die Marinade:

- 1 ½ EL Hoisin-Sauce
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 2 TL Worchestershire-Sauce
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Geflügelfond
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Lauchwiebeln
- 150 ml Rotwein
- 50 ml Geflügelfond
- 50 ml Wasser
- 10 frische Salbeiblätter
- 2 EL brauner Zucker
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 6 Semmelknödel
- ein paar frische Salbeiblätter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Marinieren 24 Stdn. | Garzeit 1 Std.



Die rohen Gänsekeulen

Als erstes die Gänsekeulen entbeinen. Dazu den kurzen, dünnen Knochen ohne Fleisch am unteren Ende der Gänsekeulen mit einem kräftigen Hackmesser durchtrennen und abschneiden. Das Ausbeinmesser vor dem Entbeinen noch kräftig am Wetzstahl schärfen. Dann das Fleisch der Gänsekeulen rechts und links der Knochen abschneiden und die Keulen entbeinen.



Die entbeinten Gänsekeulen – ohne Blitz im Abendlicht fotografiert, der Blitz verfälscht gern nach Lila

Das Ausbeinmesser kann an schwierigen Stellen übrigens auch andersherum zur üblichen Schneidetechnik, das Fleisch von oben zu zerteilen und schneiden, verwendet werden. Man kann die Klinge nach oben nehmen und an schwierigen Stellen des Knochens das Fleisch von unten genommen nach oben abtrennen oder zerschneiden. Aber bitte Vorsicht: Ein scharfes Ausbeinmesser ist ein gefährliches Werkzeug, auch eventuell für die Finger.



Entbeinte Gänsekeulen in der Marinade

Die Gänsekeulen auf der Fleischseite jeweils mit einem halben Esslöffel Hoisin-Sauce bestreichen. Die Marinade mit der restlichen Hoisin-Sauce, Soja-Sauce, Worchestershire-Sauce, Rotwein, Geflügelfond und Lorbeerblättern in einer Schüssel zubereiten. Die entbeinten Gänsekeulen in die Marinade geben, so dass sie vollständig bedeckt sind. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Das Gemüse für die reduzierte Rotweinsauce

Am kommenden Tag die Schalotten, Knobauchzehen und Lauchzwiebeln schälen. Die Schalotten halbieren, die Knoblauchzehen ganz lassen und von den Lauchzwiebeln nur den unteren weißen, knollenartig verdickten Teil verwenden. Diesen ganz lassen.

Die Semmelknödel nach diesem <u>Rezept</u> zubereiten, oder wenn sie schon zubereitet sind und gefroren vorliegen, etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit der Gänsekeulen n einen Topf mit siedendem (!) Wasser geben und ziehen und erhitzen lassen.



Gemüse in der reduzierten Rotweinsauce

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin den braunen Zucker auflösen. Das Gemüse hinzugeben und von allen Seiten ein wenig karamellisieren. Mit einem kleinen Schluck Rotwein ablöschen und diesen fast völlig reduzieren lassen. So 4–5 Male verfahren, dann mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und in eine kleine Schüssel geben.



Angebratene, marinierte Gänsekeulen in der Pfanne

Die Gänsekeulen aus der Marinade nehmen und mit einem Geschirrtuch abtrocknen. Die Gänsekeulen haben leider von der Marinade eine leicht unansehnliche, braune Farbe angenommen, aber auch den Geschmack der Inhaltsstoffe der Marinade. Die Gänsekeulen auf beiden Seiten mit Paprikapulver würzen und salzen und pfeffern. Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Die Gänsekeulen von beiden Seiten etwa 2 Minuten sehr kräftig anbraten. Aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt.



Angebratene Gänsekeulen mit Gemüse und Salbeiblättern in der Rotweinsauce

Dann das Gemüse mit der reduzierten Rotweinsauce hinzugeben und mit etwas Wasser auffüllen. Die frischen Salbeiblätter in die Sauce geben. Bei zugedeckter Pfanne das Ganze nochmals bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils eine Gänsekeule auf einem großen Teller anrichten, drei Semmelknödel daneben legen, ebenso von dem Gemüse und ein wenig von der reduzierten Rotweinsauce darüber verteilen. Mit ein paar frischen Salbeiblättern garnieren.

# **Foodfotos**

Nun sind alle Foodfotos aus meinem Foodblog zusammengefasst in einer Webgalerie zu sehen, die in jedem Browser aufgerufen werden kann. Einfach in der rechten Spalte ganz unten unter "Foodfotos" nachschauen.

Ich bin zur Zeit auf der Suche nach einer noch komfortableren Webgalerie, die die Fotos nach Kategorien ordnen, eine Benennung der Fotos aus dem Dateinamen herausziehen und eine Suchmöglichkeit durch die Fotos bieten kann. Bis dahin habe ich zunächst mal die Möglichkeit einer Webgalerie in der iCloud von Apple gewählt.

Die Foodfotos sind für Publikationszwecke hochauflösend mit ca. 20–30 MB zu erhalten. Bei Bedarf bitte ich um Rückfrage mit dem Verwendungszweck, ich gebe das Foto dann gegebenenfalls gegen Honorar und Erteilung der Nutzungsrechte frei.

# **Spargelcremesuppe**



Spargelcreme-"Süppchen" mit Couscous, Spargel, Eigelb und mit Schnittlauch garniert

Mein Vater war ein Schleckermaul. Kein Gericht ohne — in seinen Worten — ein "Süppchen". Diese bereitete ihm unserer Mutter auch immer zum Mittagessen zu — klassische Rollenverteilung, Mutter im Haushalt und in der Küche. Am liebsten aß er ein Grießsüpchen — Butter in einem Topf erhitzen, Grieß darin anbraten, mit Wasser ablöschen, dann mit Suppenpulverwürze, das war die Kochweise meiner Mutter, und mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten köcheln, abschmecken und servieren.

Das habe ich heute versucht nachzukochen, weil ich eine Spargelcremesuppe aus Spargelschalen zubereiten wollte. Grieß hatte ich keinen zur Verfügung, aber türkischen Couscous. Und das ist feine Weizengrütze. Also vergleichbar zu feinem Grieß. Und damit habe ich die Suppe dann zubereitet.

#### Zutaten (für 2 Personen):

- Schalen und Endstücke von 1—1,5 kg Spargel
- 1 Spargel
- 2 EL Couscous
- etwas Gemüsefond, notfalls ein kleiner Brühwürfel Suppenwürze
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- etwas frischer Schnittlauch

# **Zubereitungszeit**: $1-1 \frac{1}{2}$ Stdn.

Die Spargelschalen und Endstücke in einem Topf mit 1,5 l Wasser kochen und ohne Deckel dabei gleichzeitig bei geringer Hitze für 1 Stunde reduzieren lassen. Danach die Spargelschalen und Endstücke aus dem Wasser nehmen. Die einzelne Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Couscous darin anbraten.

Die kleingeschnittene Spargel hinzugeben und kurz mitanbraten. Mit dem Spargelwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Gemüsefond hinzugeben oder ein kleines Stück eines Brühwürfels. Etwa 8 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Nachdem die Spargelstücke und der Couscous gegart sind, den Topf vom Herd nehmen und in die nicht mehr kochende Suppe ein Eigelb einrühren. Es wird ein wenig ausflocken, bindet aber gleichzeitig die Suppe sämig.

Eine helle, gelbliche, freundliche Farbe der Spargelcremesuppe brachte ich leider nicht zustande, weil die Butter beim Anbraten des Couscous leicht anbräunt und der Suppe dann ihre Farbe gibt. Die Suppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten und mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

# Schweinekrustenbraten in Salbei-Kapern-Sauce mit Spargeln und Kartoffeln



Schweinekrustenbraten mit Spargeln und Kartoffeln, mit Sauce drapiert

Der Schweinekrustenbraten war noch von der 12-kg-Fleischlieferung meines Lebensmittel-Onlinehändlers übrig und lag im Gefrierschrank. Die Fettkruste in schöne Rechtecke geschnitten und alles kross angebraten, ergibt dies einen leckeren Braten. Die Sauce aus dem Bräter ist eventuell noch verbesserungswürdig, aber in der Zusammenstellung von Braten, Kartoffeln, Spargel und Sauce ergibt alles ein wirklich schmackhaftes, harmonisches Essen.

### Zutaten (für 3 Personen):

- 1 kg Schweinekrustenbraten
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- ein großer Schuss trockener Weisswein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL Crema di Balsamico bianco
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 10 frische Salbeiblätter

- 30 g Kapern
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- 1,5 kg Kartoffeln
- 1,5 kg Spargel
- einige frische Salbeiblätter zum Garnieren

#### **Zubereitungszeit:** 1 ½ Stdn.

Beim Krustenbraten die 1-2 cm dicke Fettkruste mit einem großen, sehr scharfen Messer mehrmals längs und mehrmals quer in kleine Rechtecke schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einem Bräter sehr heiß erhitzen, bis es fast raucht. Krustenbraten erst 2-3 Minuten schön kross auf der Kruste anbraten, dann ebenso lang auf allen anderen Seiten. Aus dem Bräter nehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Dabei die vom Anbraten des Bratens entstandenen Röststoffe auf dem Boden des Bräters gut mit dem Kochlöffel ablösen. Mit dem Weisswein den Essig hinzugeben und auch den ablöschen. Währenddessen den Braten von allen Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in die Sauce zurücklegen. Die Salbeiblätter und Kapern hinzugeben. Die Sauce zum Kochen bringen.

Währenddessen den Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Den Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene hineinschieben und den Inhalt etwa 10 Minuten die Hitze annehmen lassen und zum Köcheln bringen. Dann auf 160° C herunterfahren und 45 Minuten garen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln und die Spargel schälen. Die in grobe Stücke geschnittenen Kartoffeln ca. 20 Minuten und dann die ebenfalls in Stücke geschnittenen Spargel ca. 8 Minuten in jeweils einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Die Sauce im Bräter kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krustenbraten in etwa 6 Scheiben schneiden und jeweils zwei davon auf einem großen Teller anrichten. Kartoffel- und Spargelstücke dazulegen. Großzügig mit der Sauce übergießen und die mitgekochten Salbeiblätter und Kapern darauf anrichten. Mit einigen frischen Salbeiblättern garnieren.

# Mindesthaltbarkeitsdatum

Heute muss ich mal kurz in einem Beitrag ohne Bild und Rezept eine Lanze gegen das Mindesthaltbarkeitsdatum brechen.

Ich habe heute aus Zeit- und Bequemlichkeitsgründen einfach Eier mit Schalotte, Knoblauch und Speck zubereitet.

Das Merkwürdige war, dass der Speck seit einigen Monaten eingeschweißt in meinem Kühlschrank lag. Nur hatte ich bisher keine Verwendung für ihn. Nach Mindesthaltbarkeitsdatum war er vor 2 1/2 (!) Monaten nicht mehr verwendbar. Aber: Er roch nach dem Öffnen der Packung gut, zeigte keine Zerfallserscheinungen und es hat sich nirgendwo Schimmel angesammelt. Also, mein Statement: Der Speck, eingeschweißt und im Kühlschrank aufbewahrt, lässt sich auch 2 1/2 Monate nach Ende des MHD verwenden.

Ich erlebe das auch immer wieder mit Sahne im Becher. Hat man eine solche Sahne im Kühlschrank, das MHD mag schon seit 2-3 Wochen abgelaufen sein und man öffnet den Becher, stellt man fest: Die Sahne ist nicht verdorben, sie ist nur eingedickt. Verrührt man sie kräftig in der noch flüssigen Sahne, stellt man fest, sie schmeckt gut und ist noch verwendbar.

Soviel ein kurzer Kommentar zum Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln. Ich kann nur empfehlen, jedes jeweilige Lebensmittel nach Überschreiten des MHD zu prüfen: Sieht es schlecht aus oder riecht es nicht gut? Oder sind Aussehen und der Geruch okay? Hat es definitiv Keime wie Schimmel oder ist das Lebensmittel optisch noch in Ordnung? Dann kann man es noch weiterverwenden.

Ob natürlich ein Lebensmittel, das über das MHD hinaus aufbewahrt und dann einwandfrei noch verwendet wird, noch sehr lange darüber hinaus im Kühlschrank aufbewahrt werden kann und genießbar ist, entzieht sich meiner Erkenntnis und Erfahrung. Ich kann davon berichten, wenn ich mit solchen Lebensmitteln, die das MHD überschritten haben, mehr Erfahrung gesammelt habe.

# Roastbeef mit grünem Spargelsalat



Roastbeef rosé mit Sößchen und grünen Spargel mit Vinaigrette

Heute etwas puristisches. Bei Aldi Nord gab es in der Fleisch-Kühltruhe leckere Roastbeefs von Rindern aus Uruguay mit schöner Fettkante und wunderbar marmoriertem Muskelfleisch. Dazu habe ich noch grünen Spargel für einen Salat mitgenommen. Um das Steak auch wirklich perfekt zuzubereiten, habe ich mich an Fleisch- und Wurstspezialist Löffel von Löffellöffelchen gewandt, der mir zum perfekten Steak wichtige Hinweise gab. Einige Dinge zähle ich hier nur auf oder erwähne sie, bei anderen wichtigen Hinweisen kommt der Meister selbst zu Wort.

Die Zubereitungsart für dieses perfekte Steak brachte tatsächlich ein wirklich außergewöhnliches Steak zustande, schön zart und innen noch leicht rosé — selbst wenn ich auf die Fingerdruckprobe verzichtet habe und nur nach der Zeit gegart habe. Das Fleisch war dann so zart und gut gebraten, dass man sogar die eingeschnittene Fettkruste am Steak mitessen konnte, so lecker war diese. Allerdings ist mir persönlich dieser dreiteilige Aufwand mit Bratpfanne, Backofen und nochmals Bratpfanne doch zu aufwändig. Ich werde bei weiteren Steaks doch wieder wie gewohnt auf die einmalige

Zubereitung mit 3-5 Minuten von jeder Seite in heißem Öl in der Pfanne setzen. ;-)

### Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Roastbeef
- Rapsöl
- frischer Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- 500 g grüner Spargel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit**: Vorbereitungszeit 3-4 Stdn. | Garzeit 20-25 Min.

Der Spargelsalat



Frischer, grüner Spargel

## **Grüner Spargel:**

Die Hälfte des Spargels an der unteren Hälfte oder unteren Drittel schälen. Die holzigen Endstücke abschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und die in kleinere Stücke geschnittenen Spargel darin 8 Minuten garen.



Spargel geschält und in Stücke geschnitten

# Vinaigrette:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Olivenöl, Balsamicoessig und Senf in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauchzehe hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fertige Vinaigrette

#### Das Roastbeef



Das rohe Roastbeef, schön marmoriert und mit Fettkante

#### Steak:

Ein perfektes Steak sollte nicht zu dünn sein und eine Stärke

von mindestens 3—5 cm haben. Ein solches Steak hat dann aber auch mind. 300 g.



Fettkante zerteilt

#### **Vorbereitung:**

3-4 Stunden vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Dabei ab und zu wenden. Man sieht dann selbst, dass das Steak nach einigen Stunden nicht mehr dunkelrotbraun ist, sondern eine schöne rote Farbe annimmt.

#### Würzen:

Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten.

#### Fett:

Hocherhitzbares Keim- oder Pflanzenöl — Raps-, Leinöl oder Butterschmalz — verwenden und bis kurz vor den Rauchpunkt hoch erhitzen. Kein Olivenöl, Schmalz oder Butter verwenden, da diese nicht hitzefest sind und nur verbrennen.

#### Garzeit:

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steak

in einer Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Dann das Steak für 8 Minuten in einer Auflaufform, einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

#### Bestimmung des Gargrads:

Der Fleisch- und Wurstmeister im Wortlaut: "Die Fingerdruckprobe ist eine sehr bekannte, jedoch auch leider nicht ganz genaue Methode, den Gargrad eines Steaks zu Sie lässt sich aber schnell und einfach bestimmen. durchführen, da man kein weiteres Werkzeug benötigt als seine eigene Hand und - im wahrsten Sinne des Wortes Fingerspitzengefühl. Die meisten rohen Steaks sind so weich wie der fleischigste Teil des Daumenballens, wenn die Hand entspannt ist, und werden im Laufe des Garprozesses zunehmend fester. Berühren sich die Spitzen von Zeigefinger und Daumen, fühlt sich der Daumenballen beim Daraufdrücken an wie ein blutig gebratenes Steak - in der Fachsprache ,rare'. Berühren Mittelfinger und Daumen aneinander, entspricht die Festigkeit des Daumenballens ziemlich genau der eines rosé gebratenen Steaks - ,medium'." Brät man das Steak noch einige Minuten weiter, weiß man, dass man auch ohne Fingerdruckprobe ein durchgegartes Steak bekommt - "well done".

### Nachbearbeitung:

Das Steak danach in einer Pfanne mit schaumiger Butter, kleingewiegtem Thymian und einer mit der Gabel zerdrückten Knoblauchzehe ganz kurz erhitzen. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Sößchen verwenden, indem man ihn mit der Butter, dem Thymian und der Knoblauchzehe vermengt.

## Nachspielzeit:

Das Steak vor dem Verzehr unbedingt — eventuell noch im warmen Backofen — 3—5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern des Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt.

#### Endgültiges Würzen:

Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen. Oder zusätzlich mit Kräuterbutter/Knoblauchbutter belegen.

#### Das Finale

Steak auf einem Teller anrichten und mit dem Sößchen überträufeln. Dann den grünen Spargel daneben geben und mit der Vinaigrette übergießen. Dazu passt auch noch ein Stück Baguette oder Chiabatta.

#### Nachtisch:



Gebratener grüner Spargel

Die restliche Hälfte Spargel ungeschält in ganzer Länge einfach in der Pfanne in Butter braten, wie man es auch mit Lauchzwiebeln macht. Salzen und pfeffern und servieren.