Steak-Contest – American Beef mit Chili-Mayonnaise



American Beef mit Chili-Mayonnaise

Vor kurzem hatte der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters „Gourmet“-Steaks im Angebot: American Beef, Entrecôte und Roastbeef. Ich nahm von jedem ein kräftiges Steak mit jeweils 200–250 g Gewicht mit. Alle drei Steaks in einem Gourmet-Steak-Wettbewerb gegeneinander einzeln zuzubereiten, zu testen und zu beurteilen, erscheint mir schwierig, denn das sind zusammen über 600 g reines Fleisch, also für eine Person doch ein wenig zuviel. Nun führe ich dies eben die nächsten Tage sukzessiv durch. Dazu passt, dass ich ein Rezept für eine Chili-Mayonnaise gefunden hatte, mit dem ich mein Grundrezept für Mayonnaise scharf abwandeln kann und dies als Dip zum ersten zubereiteten Steak – einem American Beef – serviere. Das American Beef sieht schon rein optisch hervorragend aus, schön marmoriert und mit einer leichten Fettkruste versehen.

Die Erfahrung bei der Zubereitung der Chili-Mayonnaise, dass Olivenöl die Mayonnaise bitter macht, kann ich leider nicht teilen. Ich kenne auch die Hinweise, erstens nur Eigelb zu verwenden und zweitens das Öl vorsichtig hineinzugeben und kräftig zu verrühren. Aber dieses Rezept hier funktioniert hervorragend. Das Öl in eine hohe, schmale Rührschüssel geben, die ganzen (!) Eier hineinschlagen, zunächst nur Senf und Salz hinzugeben und dann mit dem Pürierstab fein mixen. Die Mayonnaise ist hervorragend, sie flockt nicht aus, sie gerinnt nicht, nichts davon. Eine schöne gebundene, sämige Mayonnaise, die mit den aufgelisteten Zutaten noch verfeinert werden kann.

Zutaten für 1 Person:

- 1 American Beef Steak, ca. 200–250 g
- Selbstgemachte Chili-Mayonnaise:
  - 150 ml Olivenöl
  - 2 Eier
  - 1 TL Senf
  - 1 rote, thailändische Chilischote
  - etwas Sesamöl
  - etwas dunkle Sojasauce
  - ¼ Zitrone (Zitronensaft)
  - 1 TL Crème fraîche
  - Salz
  - Pfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes die Chili-Mayonnaise zubereiten. Olivenöl, Eier, Senf und etwas Salz in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann die kleingeschnittene

Chilischote, einen Schuss Sesamöl und Sojasauce, den Zitronensaft und die Crème fraîche hinzugeben. Am besten Crème fraîche oder Crème double verwenden, wenn man auf Sahne zurückgreift, verdünnt dies die Mayonnaise unnötig. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak wie bekannt auf die übliche Weise zubereiten: Anbraten, im Backofen garen, ruhen und entspannen lassen und servieren. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C Umluft erhitzen. Das Steak in eine Auflaufform geben und im Backofen etwa 6 Minuten garen, das ergibt ein Steak medium. Danach herausnehmen und 3–4 Minuten beruhigen und entspannen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Zitronenscheibe zum American Beef geben, alles zusammen mit der Chili-Mayonnaise servieren und diese noch mit ein wenig frischem Schnittlauch garnieren. Das American Beef ist wirklich sehr zart, fein und geschmackvoll.

Gefüllte Lammhaxe mit Ofengemüse



Gefüllte Lammhaxe mit Ofengemüse, Kapern und Thymian

Mit diesem Rezept nehme ich an einem Foodblogger-Wettbewerb teil, in dem man ein toskanisches Rezept kreieren und in seinem Foodblog veröffentlichen soll. Ich möchte eine Woche in einem Ferienhaus in der Toskana gewinnen – to-toskana.de! Das Rezept soll mindestens die Zutaten Olivenöl, Tomaten und Parmesankäse enthalten und des weiteren möglichst weitere Zutaten, die traditionell in der Toskana verwendet werden. Also habe ich dieses Rezept kreiert und ausprobiert.

Die Lammhaxe ist die Keule aus den hinteren Gliedmaßen eines Lamms. Man kann sie sehr gut ausbeinen, füllen oder anderweitig weiter verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Lammhaxe, ca. 500 g
- 3 festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Scheibe Bio-Zitrone

- 3 TL Senf
- einige kleine Würfel durchwachsener Speck
- 5–6 Zweige frischer Majoran
- 5–6 Zweige frischer Oregano
- 5–6 Zweige frischer Thymian
- 6 Blätter frischer Salbei
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- etwas grob gehobelter Parmesan

- 30 g Kapern
- frischer Thymian

- Salz
- Pfeffer

- Olivenölspray

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.



Lammhaxe entbeint

Die Lammhaxe entbeinen. Dabei stellte ich fest, dass dies im noch nicht ganz aufgetauten Zustand – also noch ein wenig

gefroren – am besten geht. Dazu benötigt man nicht mal ein sehr scharfes Ausbeinmesser, sondern auch mit einem normalen scharfen Messer geht dies sehr gut. Man kann das leicht noch gefrorene Fleisch dann fast mit den Fingern kräftig vom Knochen abdrücken oder -schaben.

Die Lammhaxe dann noch längs kräftig einschneiden, so dass genügend Platz für die Füllung vorhanden ist.



Gefüllte Lammhaxe

Den durchwachsenen Speck in ganz kleine Würfel schneiden. Ein wenig Parmesan grob hobeln. Die Lammhaxe innen mit dem Senf einstreichen. Die Speckwürfel darauf verteilen, die frischen Kräuter dazu packen und alles mit gehobeltem Parmesan überschütten. Dann die Lammhaxe zusammenrollen und 4–5 Mal mit Küchengarn zusammenbinden. Die gefüllte Lammhaxe dann etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in zwei Hälften schneiden. Die Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Schalotten schälen und ebenfalls in zwei Hälften teilen. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen.



Lammhaxe mit Gemüse im Bräter

Die gefüllte Lammhaxe von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Bräter mit viel hocherhitzbarem Olivenöl einsprayen und die Lammhaxe nochmals von allen Seiten mit Olivenöl einsprayen. Im Bräter von allen Seiten für 1–2 Minuten kräftig kross anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C Umluft erhitzen. Das Gemüse in den Bräter hinzugeben. Den Bräter auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben und den Inhalt 30 Minuten garen. Dann die Kapern hinzugeben und über 10 Minuten nochmals mitgaren. Dann den Bräter herausnehmen.

Die gefüllte Lammhaxe quer in Scheiben schneiden, das Küchengarn entfernen und auf zwei großen Tellern anrichten. Vom Ofengemüse dazu geben, dann von den mitgegarten Kapern, ein wenig von der entstandenen Sauce darüber verteilen und mit frischem, kleingewiegten Thymian überstreuen.

Asiatische Hühnersuppe



Hühnerbrühe mit Huhn, Garnelen und Shiitake

Der gestern gekochte asiatische Hühnerfond eignet sich natürlich hervorragend als Grundlage für eine asiatische Hühnersuppe. Vom mitgekochten Brathähnchen blieben noch etwa 470 g an ausgelöstem Hühnchenfleisch übrig, von dem man einen Teil leicht zerrupft als Einlage in eine Suppe geben kann. Den Rest des ausgelösten Hühnchenfleischs kann man portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren. In die Suppe kommen dann noch Shiitakepilze und Garnelenschwänze, die – ersteres länger, zweites kürzer – in der Brühe leicht gekocht werden. Die Hühnerbrühe wird noch mit vietnamesischer Fisch-Sauce und heller Soja-Sauce abgeschmeckt. Und abgerundet wird alles mit ein wenig frischen Lauchzwiebelröllchen. Sehr fotogen ist das Gericht übrigens nicht, denn sowohl Huhn als auch Garnelen und Shiitake sind hier „abgetaucht“.

Zutaten für 1 Person:

- 600–700 ml asiatischer Hühnerfond (je nach Größe der

Schüssel)
- 50 g ausgelöstes, gekochtes Hühnchenfleisch
- 4–5 Riesengarnelenschwänze
- 6–7 getrocknete Shiitakepilzestücke
- 1 Lauchzwiebel
- 1–2 TL vietnamesische Fisch-Sauce
- 1 TL helle Soja-Sauce
- Salz

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Als erstes die Shiitakepilze eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann den Hühnerfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, unter klarem Wasser abspülen und in der Brühe etwa 10–12 Minuten kochen. 3–4 Minuten vor Ende der Garzeit die Garnelenschwänze hinzugeben und ebenfalls kochen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit schließlich das ausgelöste Hühnchenfleisch hinzugeben und nur noch erhitzen.

Mit Fisch-Sauce und Soja-Sauce abschmecken. Eventuell auch mit Salz nachwürzen, die Fischsauce salzt zwar sehr stark, aber sie würzt dazu eben auch sehr. Alles in eine große Schüssel geben und ein wenig frische, in schmale Röllchen geschnittene Lauchzwiebel darüber geben.

Ich hab’ sie! Endlich! 2578!



Die neue Eisenpfanne mit zwei klassisch gegarten Entrecôtes

Nein, das ist nicht die „42“, die der Sinn des Lebens ist – guckst Du „Per Anhalter durch die Galaxis“. Sondern die auf meiner neuen Eisenbratpfanne auf der Rückseite des Griffs eingestanzte Nummer 02578, die darauf schließen lässt, dass es maximal 99.999 Exemplare dieser manuell geschmiedeten Eisenbratpfannen geben wird, also ein knappes Hunderttausend.

Ich hatte sie schon oft auf Foodfotos von Kollegen gesehen, diese ominöse Eisenpfanne mit dem aufgeritzten Rautenmuster. Bei Petra von DerMutAnderer und bei Dirk vom Herdnerd. Es hat mich immer interessiert, was das für eine Pfanne ist und was das Besondere an der Pfanne ist.

Nachdem ich mich über die Pfanne informiert hatte, stand fest, die Pfanne ist eine manuell geschmiedete Eisenpfanne mit angeschweißtem Eisengriff. Sie gibt deswegen die Hitze der Herdplatte direkt an das Bratgut weiter. Das Bratgut, das in dieser Pfanne gebraten wird, hat einen außergewöhnlichen Geschmack, den keine andere Pfanne erreicht. Und, die Pfanne muss speziell mit Kartoffeln, Salz und Öl eingebraten werden,

bevor man sie zur Zubereitung von Speisen verwendet. Sie erhält dadurch eine Art „Patina“.

Ich hatte zuerst eine zu große Pfanne geordert, die zu der größten Herdplatte meines Glas-Keramik-Herdes nicht gepasst hätte, sie war einfach zu groß. Also ging sie zurück, und ich bestellte eine gleiche Pfanne mit dem Durchmesser der Herdplatte für schlappe 20 €. Der Hersteller der Pfanne gab an, die Pfanne erst zu spülen und den aufgebrachten Ölschutz/Korrosionsschutz zu entfernen. Dann sollte man einmal Kartoffelnscheiben mit viel Salz mehrere Minuten in der Pfanne anbraten und danach wegschütten. Danach nochmals die Pfanne mit Öl kurz erhitzen. Danach sei sie gebrauchsfertig.

Kollege Löffel regte an, dies vier Male durchzuführen. Pfanne einölen und rohe Kartoffelscheiben mit Salz darin anbraten, bis sie schwarz werden. Wegschütten und mit warmen Wasser ohne Spülmittel abwaschen. Am Schluss nochmals Öl in die Pfanne geben und erhitzen, damit sie einen Ölfilm hat. Natürlich niemals in die Spülmaschine geben. Und wenn etwas angebrannt ist, Wasser mit etwas Backpulver darauf geben, stehen lassen und manuell mit einer Spülbürste säubern.

Ich wählte die Vorgaben des Herstellers, einmalig Kartoffeln in Scheiben zum Einbrennen zu verwenden. Es tat mir doch in der Seele weh, ein ganzes Kilo Kartoffeln für das Einbrennen zu verwenden. Einmal sollte genügen. Und tatsächlich, die Pfanne nahm beim Einbrennen am Boden eine braun-schwarze Farbe an, die sich jedoch beim ersten Reinigen nur mit Wasser und einer Spülbürste wieder etwas bereinigen ließ. Nun, die Pfanne ist eingebrannt.

Und wie es sich so ergab, hatte ich noch zwei frische Entrecôte im Kühlschrank. Die natürlich wie geschaffen waren für die neue Eisenpfanne. Auf beiden Seiten jeweils 1 Minute in der Pfanne anbraten. Für 6–8 Minuten bei 160° C zum Nachgaren in den Backofen. Und 3–5 Minuten danach in der Pfanne beruhigen und entspannen lassen. Dann mit Salz und

Steakpfeffer würzen und Kräuter- und Knoblauchbutter darauf geben.

Asiatischer Hühnerfond



Asiatischer Hühnerfond beim Köcheln im Bräter

Angeregt zu diesem Gericht – so man es so nennen kann – hat mich Petra von DerMutAnderer. Denn es ergibt, so korrekt gekocht, nur eine Hühnerbrühe, die für viele asiatische Suppengerichte als Vorlage dienen kann. Abgewandelt habe ich es in der Weise, dass ich zu dem verwendeten Brathähnchen mehr Suppengemüse, mehr Ingwer, Zitrone und Knoblauch verwendet habe. Aber es soll ja im Endeffekt auch eine gute Brühe als Grundlage für Suppen ergeben.

Zutaten:

- 1 Brathähnchen

- ½ Knollensellerie
- 2 Stangen Lauch
- 4–5 Wurzeln
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 8 Scheiben frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3–4 Zweige frische Petersilie

- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 3–4 große Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: ca. 4 Stdn.

Das Brathähnchen mit einem scharfen Hackbeil zerlegen – Hähnchenschenkel, Flügel, Brustfleisch, Rücken. Knollensellerie, Lauch und Wurzeln klein schneiden. Zwiebeln schälen und in zwei Hälften teilen. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen. Den frischen Ingwer und die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie ebenfalls kleinschneiden.

Etwa 3–4 l Wasser – je nach Fassungsvermögen des Bräters – in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile, das Gemüse und dann die Gewürze hinzugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 3–4 Stunden köcheln lassen.

Dann die Hähnchenteile herausheben, das Fleisch des Brathähnchens herauslösen und für weitere Zubereitungen aufbewahren. Den Hühnerfond durch ein Sieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für weitere Verwendung portionsweise einfrieren.

Sommerliche Garnelen-Reis-Pfanne



Garnelen-Reis-Pfanne

Löffel hatte mich heute mit seinem Rezept zu Kartoffel-Auberginen-Curry angeregt, bei diesem warmen Wetter etwas sommerliches zu kochen. Also schaute ich in den Kühlschrank, um zu sehen, was denn noch vorrätig war und unbedingt bald verarbeitet und gegessen werden musste. Und dann jonglierte ich einige Produkte und Zutaten in meinem Kopf durcheinander, gab einiges hinzu, nahm anderes wieder weg und heraus kam dieses Rezept.

Fertiges Pesto aus dem Glas zu verwenden ist eigentlich verpönt, denn man kann es selbst schnell aus frischen Zutaten, Kräutern, Gewürzen und einem guten Olivenöl zubereiten. Aber da stand doch noch ein Glas Pesto – diesmal mit gegrilltem Gemüse – im Kühlschrank, das ich irgendwann bei Aldi Nord aus Bequemlichkeit mitgenommen hatte und nur noch einige Tage hielt, da schon geöffnet. Dieses Rezept ist aber so variabel,

dass jedes andere frische oder gekaufte Pesto – ganz nach Geschmack – dazu passt, also z.B. mit Spinat, Basilikum, Nüssen, Käse oder anderem. Einiges Gemüse musste auch verarbeitet werden, die Garnelenschwänze waren noch im Gefrierschrank, Reis ist eigentlich immer vorhanden und – ja, vor einigen Tagen hatte ich doch tatsächlich echten Büffelmozzarella bei Aldi Nord bekommen, den ich unbedingt ausprobieren wollte.

Das Gericht ist nicht sehr fotogen, was ich unumwunden eingestehe. Löffel, da hast Du ein besseres, weil fotogeneres Rezept gewählt. Das Rezept hat ja auch keinen direkten Protagonisten, der den Vorreiter spielt. Sondern es baut auf die Mischung von vier Akteuren: Garnelen, in Gemüsefond gegarter Reis, Pesto und Büffelmozzarella. Und die Zutaten harmonieren wirklich hervorragend, das Ganze ruft am Schluss wirklich nach etwas Curry, Zitronensaft und ein wenig frischem Kraut, das alles zusammen dann einen ausgewogenen Geschmack ergibt. Und das Ganze ergibt dann eben leider ein kleines … Gemenge.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g King-Prawns (Riesengarnelenschwänze), ca. 20 Stück

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Gemüsefond

- 3 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüner türkischer Paprika
- 1 Tomate
- 15 g frischer Ingwer

- 200 g Pesto
- evtl. etwas Gemüsefond

- ½ TL Hot Madras Curry Powder

- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Sprayen

- 150 g Mozzarella di Bufala Campana DOP (italienischer Büffelmozzarella)
- Pinienkerne
- frisches Korianderkraut

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

Die Garnelenschwänze auftauen. Dann zuerst den Basmatireis im Gemüsefond garen. Der Reis zieht vermutlich den ganzen Gemüsefond auf.

Die Tomate kurz blanchieren, häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleinere Stücke schneiden. Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika kleinschneiden. Frischen Ingwer in ganz kleine Stücke schneiden.

In eine große Pfanne Olivenöl sprayen und Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer bei mittlerer Hitze glasig dünsten und ein wenig kross und braun anbraten. Dann herausnehmen. Nochmals etwas Olivenöl hineinsprayen und die aufgetauten Garnelenschwänze darin etwa 6–7 Minuten anbraten, bis sie rose und ein wenig braun angebraten sind. Das Gemüse wieder hineingeben, dann auch die Tomate und den Paprika hinzugeben und alles einige Minuten köcheln lassen. Den gekochten Reis und das Pesto dazugeben und alles gut vermischen. Ist das Ganze zu trocken, ein wenig Gemüsefond hinzugeben. Mit dem Curry würzen und dem Zitronensaft beträufeln. Noch einige Minuten bei geringer Temperatur köcheln und gut umrühren.

Frischen Koriander kleinwiegen und den Büffelmozzarella kleinrupfen. Den Büffelmozzarella nur über das Gericht zu

verteilen, wäre zu wenig. Daher Büffelmozzarella, Korianderkraut und eine kleine Portion Pinienkerne unter das Gericht mischen. In tiefen Pastatellern, Auflaufformen oder auch Schalen servieren und mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

„Und täglich grüßt das Murmeltier“



Entrecôte (links) mit Kräuterbutter und Hüftsteak (rechts) mit Knoblauchbutter – bevor mir einfiel, dass ich das Würzen mit Salz und Steakpfeffer vergessen hatte

Heute bekam ich zweierlei Grüße aus Südamerika, als ich bei Aldi Nord einkaufen ging. Mir war nach einem schnellen, aber qualitativ hochwertigen Essen. Also entschied ich mich schon

vor dem Einkauf für zwei gute Steaks, die ich mit Kräuter- und Knoblauchbutter ein wenig aufpäppeln wollte. Bei Aldi Nord gab es dann auch das eingeschweißte Entrecôte aus Brasilien und das Rinder-Hüftsteak aus Uruguay. Mal ehrlich, wer kann beim Anblick von solch herrlich marmoriertem Fleisch schon wegschauen und es läuft nicht gleich der Speichel den Mundwinkel runter? ;–)



Entrecôte und Hüftsteak

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte à ca. 200 g
- 1 Hüftsteak à ca. 200 g
- nach Belieben Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten, Feta
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Sprayen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3–4 Stdn. | Garzeit 10–15 Min. | Nachbereitungszeit 3–4 Min.

Beim Zubereiten der Steaks habe ich mich mal wieder nach Löffels Rezept zur „geilsten und besten Methode, wie man ein Steak zubereitet“, gerichtet. In Kurzform: kurz von beiden Seiten anbraten, im Backofen zu Ende garen und kurz bei Zimmertemperatur entspannen lassen. Lecker!

Im Langtext: 3–4 Stunden vor dem Braten die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Dabei ab und zu wenden. Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten. Hocherhitzbares Keim- oder Pflanzenöl – Raps-, Leinöl oder Butterschmalz – verwenden. Ich habe Olivenöl der Kategorie VI verwendet, das ebenfalls sehr hoch erhitzbar ist. Die zu verwendende Pfanne sehr kräftig mit dem hocherhitzbaren Olivenöl einsprayen – hier ging der Vorrat meiner ersten Bertolli-Sprühflasche zu Ende –, das Öl bis zum kurz vor den Rauchpunkt erhitzen und die Steaks auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Parallel dazu den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Steaks für 8 Minuten in einer Auflaufform, auf einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

Parallel dazu kann man nun einige Steakbeilagen wie Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten oder Feta kleinschneiden, kurz in der noch heißen Pfanne anbraten und dann zu den Steaks servieren.

Die Steaks im Backofen mit einer Druckprüfmethode auf den Garzustand prüfen, ob sie englisch, medium oder schon durchgegart sind. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Söße̊chen verwenden, indem man ihn mit etwas Butter, frischem Thymian und einer zerdrückten Knoblauchzehe vermengt und kurz brät. Die Steaks vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen,

da sich so die Fasern der Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen.

Die Steaks auf einem großen Teller anrichten, eventuell eine Gemüsebeilage dazu geben und die Steaks mit Kräuter- und Knoblauchbutter belegen. Den Fleischsaft oder das daraus zubereitete Sößchen über die Steaks geben. Mein Urteil? Das Entrecôte schlägt das Hüftsteak um Längen!

Diese Steakzubereitung läuft getreu dem Motto: „One day a month is a steak day!“

Gebratene Aubergine und Zucchini



Gebratene Aubergine und Zucchini mit Kräuter- und

Knoblauchbutter

Resteverwertung – wenn Auberginen oder Zucchinis übrig bleiben, ergibt dies einen kleinen Snack. Einfach in Scheiben schneiden, in Öl anbraten und mit Kräuter- oder Knoblauchbutter servieren.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Aubergine
- ½ Zucchini
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Olivenöl zum Sprayen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungsart: 20 Min.

Aubergine und Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Zwei große Pfannen auf den Herd stellen und viel Olivenöl hineinsprayen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze jeweils mehrere Minuten von beiden Seiten anbraten, bis sie durchgegart sind und ein wenig kross und braun sind. Die Aubergine saugt normalerweise viel von dem Olivenöl auf, so dass man hier nochmals mit dem Olivenöl nachsprayen muss.

Auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und Kräuter- und Knoblauchbutter darüber geben.

Hühnchenbrustfilet in

Majoran-Sauce auf Tagliatelle



Hühnchenbrustfilet mit Zucchini und Aubergine in Majoran-Sauce

Mein Majoran- und mein Oreganostrauch auf dem Fensterregal wuchsen kräftig vor sich hin. Zeit, um ein Gericht nur mit Majoran als Hauptwürze zuzubereiten. Ich habe in demr Überschrift des Rezepts nur Majoran genannt, denn Majoran ist nur die gezüchtete Art, Oregano dagegen die wilde Art. Sie gehören beide der gleichen Gattung an und der Geschmack variiert nur sehr wenig.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Zucchini
- ½ Aubergine

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 TL Crème double
- ¼–½ TL dunkle Sojasauce

- 10 Zweige frischer Majoran
- 10 Zweige frischer Oregano
- etwas frischer Zitronensaft

- 40 g Feta
- 40 g schwarze Oliven

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 150 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Das Hühnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden. Die halbe Zucchini und Aubergine ebenfalls in dünne Scheibe schneiden. Beim Majoran und Oregano die Blättchen von den holzigen Stielen zupfen und kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln darin anbraten. Das Hühnchenfleisch hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Zucchini- und Auberginenscheiben hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und dann die Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel kräftig ablösen. Den Gemüsefond und das Wasser hinzugeben. Mit der Creme Double etwas binden. Und mit der Sojasauce noch ein wenig würzen und der Sauce ein wenig braune Farbe geben.

Parallel dazu die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Feta und schwarze Oliven kleinschneiden. Die Hühnchenfleisch-

Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte noch zu wenig Sauce vorhanden sein, kann man diese mit etwas Weißwein noch verlängern. Feta und Oliven hinzugeben und in der Sauce nur erhitzen. Etwas Zitronensaft zum Schluss zum Abrunden hinzugeben.

Pasta und Hühnchenfleisch-Gemüse-Mischung in einem tiefen Nudeltellern anrichten und großzügig Sauce drüber geben.

Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse



Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse

Heute von Löffel in seinem Foodblog gepostet und schon von mir sofort gecovered – natürlich abgeändert, versteht sich. Aber nein, nachgekocht kann man hier eher nicht sagen. Ich war inspiriert von der Harissa-Marinade und habe das Gericht

kräftig abgewandelt. Nach all den „extremen“ Gerichten in den letzten Tagen und Wochen wollte ich heute etwas relativ „Normales“ essen. Da kam mir das Harissa-Hähnchen gerade recht. Bei mir wurden es jedoch zum Einen zwei Hähnchenschenkel, die ich entbeinte habe – ich mag dieses Knochenabknabbern bei Hähnchenschenkel nicht so sehr. Und zum Anderen war mir das Harissa in der Marinade nicht scharf genug, ich habe in die Marinade noch Pul biber und auch etwas Olivenöl hinzugegeben. Zeit, um das Hähnchenfleisch über Nacht zu marinieren, hatte ich auch nicht, es mussten 1–2 Stunden reichen, denn ich wollte ja heute noch etwas auf den Teller bekommen. Und die Beilage habe ich dann gänzlich geändert. ;–)

Zutaten für 1 Person:

- 2 entbeinte Hähnchenschenkel

- 1 TL Harissapaste
- 3 TL Harissapulver
- 1 TL Pul biber
- 1 ½ EL Honig
- 1 ½ EL Olivenöl

- 1 Tomate
- 3 Kartoffeln
- ½ Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Champignons
- 50 g Feta

- 400 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- Frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Marinierzeit 1–2 Stdn. | Garzeit 45 Min.

Die Hähnchenschenkel am Gelenk mit einem scharfen Hackbeil trennen und mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Das entbeinte Fleisch sieht zwar etwas platt und zerfleddert aus, aber es lässt sich meines Erachtens besser würzen, marinieren und zubereiten.

Die ausgebeinten Knochen mit Sehnen und Fleischresten nicht wegwerfen. Zusammen mit Suppengemüse in einem großen Topf mit etwas Olivenöl anbraten, die Röststoffe mit einem Kochlöffel gut vom Topfboden kratzen, Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwa 2 l Wasser ablöschen und alles in 3–4 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur zu einem schönen Hühnerfond auskochen. Nach dem Auskochen durch ein Sieb geben, abschmecken und eventuell – wenn der Fond noch nicht kräftig genug ist – etwas einreduzieren lassen. Dann portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren.

Harissapaste und -pulver, Pul biber, Honig und Olivenöl gut verrühren und das Hähnchenfleisch auf der Fleisch- und Hautseite damit einstreichen. Entweder in einem Gefrierbeutel oder einfach einer Schüssel oder kleinen Auflaufform aufeinanderliegend im Kühlschrank für 1–2 Stunden marinieren – durch die aufeinanderliegenden Hähnchenteile würzt sich das Fleisch noch gegenseitig.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomate, Paprika und Champignons ebenfalls in grobe Stücke schneiden.



Hähnchenschenkel mit Gemüse im Bräter

Den Backofen auf 160° C erhitzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die marinierten Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Hühnerfond ablöschen, das Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und Hähnchenteile und Gemüse 45 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch etwas klein geschnittenen Feta hinzugeben.

Hähnchenteile und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, Sauce darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Frittierte Riesenmehlwürmer

mit Dips und Beilagen



Frittierte Mehlwürmer mit verschiedenen Dips und Gemüse- und Fetabeilage

Aus gegebenem Anlass gibt es heute bei mir die zweite Portion der gekauften südamerikanischen Riesenmehlwürmer (Zophobas mordio) – in der heutigen Tageszeitung „Die Welt“ erschien in der Rubrik „Aus aller Welt“ ein Artikel über einen Sternekoch in Nizza, der seinen Gästen auch ein Menü mit Mehlwürmern und Grillen anbietet:

http://www.welt.de/vermischtes/article117838643/Und-es-macht-krsp-im-Mund-war-das-der-Wurm.html

Der Artikel ist sehr lesenswert und spiegelt vieles wieder, was ich als Argumente für die Zubereitung von Gerichten mit Insekten gerne anführe, aber ich halte mich da zurück und empfehle nur, diesen Artikel zu lesen.

Die Riesenmehlwürmer gibt es dieses Mal frittiert aus der Friteuse, um ein knackiges Geschmackserlebnis zu haben. Geschmacklich sind Riesenmehlwürmer übrigens nicht gerade

weltbewegend, sie haben einen nur leicht nussigen Geschmack, aber das Knackige der Hülle macht es eben aus.

Frittiert als Snack, dazu einige teilweise selbst zubereitete Dips und ein wenig Gemüse und Feta – schon hat man ein leckeres Essen für den Fernsehabend.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (ca. 60–70 Stück)

Dips:

- Selbstgemachte Majonaise:
  - 100 ml Olivenöl
  - 1 Ei
  - 1 TL Senf
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 TL Crème fraîche
- Selbstgemachte Curry-Sauce:
  - 100 ml Sahne
  - 3 TL Crème fraîche
  - 1 Knoblauchzehe
  - 3 TL Hot Madras Curry Powder
  - 1 TL Senf
  - 1 Schuss Worchestershire-Sauce
  - ganz wenig Gemüsefond
  - ganz wenig Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 Prise brauner Zucker
- Thailändische Sriracha scharfe Chili-Sauce
- Japanische Teriyaki-Sauce
- Chinesische Austern-Sauce

Beilagen:

- Tomate

- Salatgurke
- Paprika
- Süße Zwiebel oder Gemüsezwiebel
- Feta

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst die Dips zubereiten.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren.

Für die Curry-Sauce eine Knoblauchzehe schälen, mit der Gabel klein drücken und etwas Salz dazu mischen. In eine Schale geben und die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben. Möchte man die Sauce nicht so flüssig, sondern etwas fester, verwendet man weniger Sahne und stattdessen mehr Crème fraîche. Den Senf hinzugeben, dann das Currypulver und alles verrühren. Einen Schuss Worchestershire-Sauce, ganz wenig Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und entweder mit einem Pürierstab oder auch einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Möchte man die Sauce nicht so scharf, verwendet man ein anderes Currypulver, das milder ist.

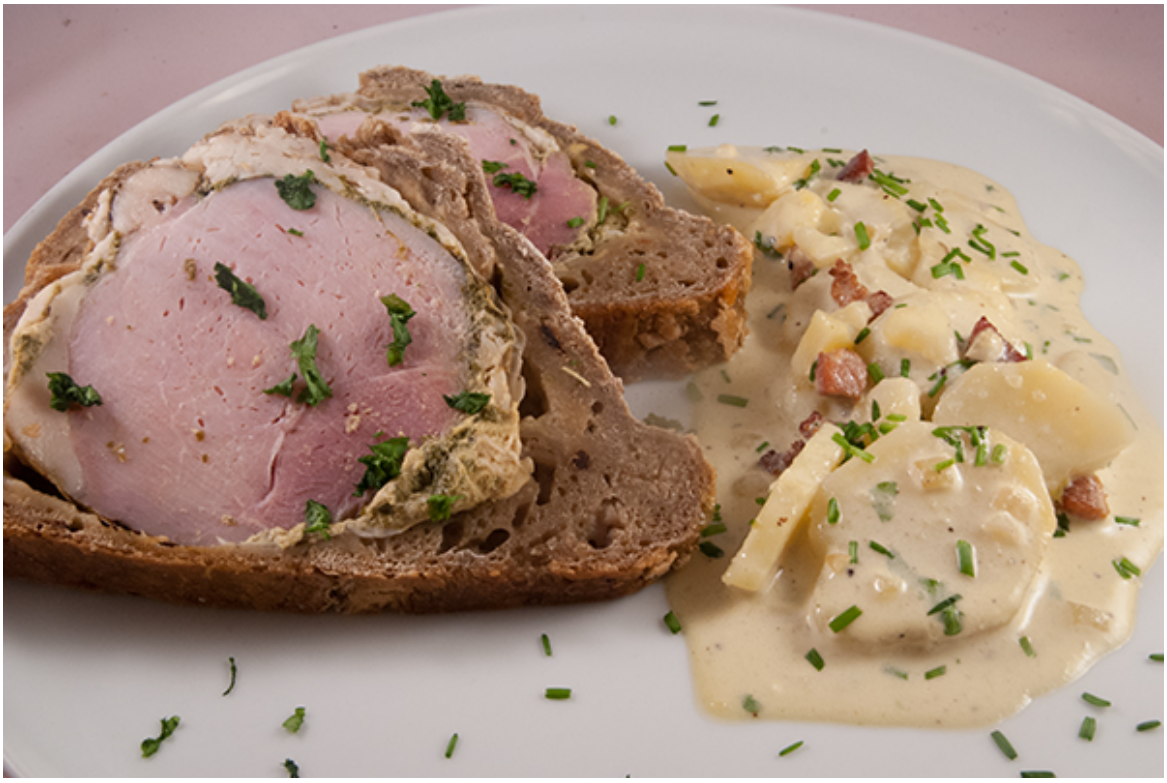
Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 20 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.

Das Fett in der Friteuse auf 180° C erhitzen und die Mehlwürmer hineingeben. Beim Fritieren aufpassen, bei mir

ließen die Mehlwürmer das komplette Fett in der Friteuse überschäumen, so dass mein Küchentisch voll davon war. Und dies lag sicher nicht an dem wenigen Wasser von den vorher gewaschenen Mehlwürmern. Dies ist mir noch nie passiert, nicht einmal bei tiefgefrorenen Pommes Frites, wenn sie viele Eiskristalle und somit Wasser enthielten und damit das Fett ein wenig aufschäumen ließen. Die Mehlwürmer ca. 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen.

Die Mehlwürmer in einer Schale zusammen mit den Dips in Schälchen und dem in grobe Stücke geschnittenem Gemüse und Feta auf einer großen Platte oder einem großen Küchenbrett anrichten, Salz- und Pfeffermühle nicht vergessen. Die Mehlwürmer sind nach dem Frittieren braun und kross, machen aber den Eindruck beim Essen, als ob sie nur noch aus der äußeren Chitinhülle bestehen. Meiner Meinung passen übrigens die Mayonnaise, die Curry-Sauce und die Austern-Sauce bestens dazu. Und natürlich nicht zu vergessen: Ein kaltes Bier dazu muss unbedingt her.

Schweineschulter im Brotteig mit Kartoffelsalat mit Speck



Schweinebraten im Brotteig, mit Kartoffelsalat, beides hier in der kalten Variante

Dieses Rezept bedingt ein mehrstündiges Vorbereiten, Garen, Backen und Zubereiten. Es ist also unbedingt notwendig, sehr früh vor dem Servieren anzufangen – oder man verteilt es auf zwei Tage und bereitet einige Dinge schon vor.

Für dieses Gericht eignet sich eine Schweineschulter oder ein Schweinebraten, nicht jedoch ein Schäufele. Denn dieses hat einen großen Knochen, der es natürlich unmöglich macht, den Braten im Brotteig warm oder kalt in Scheiben aufzuschneiden. Ebenso eignet sich kein Krustenbraten mit einer dicken Schwarte dazu. Ich hatte jedoch nur einen solchen noch im Gefrierschrank und verhalf mir dadurch, dass ich einfach die Schwarte abschnitt und nur den Braten mit der Speckschicht verwendete. Um nichts zu vergeuden, habe ich die Schwarte – schön rautenförmig eingeritzt – beim Garen des Bratens im Brotteig einfach daneben schön kross im Backofen mitgegart.

Das Schweinenetz muss man beim Schlachter vorbestellen, denn es gehört nicht zum Standardsortiment eines Schlachters. Es ist ein netzartiges Fettgewebe aus dem Bauchfell von

Schlachttieren und dient beim Garen sowohl zum Zusammenhalten von Gerichten als auch als Fettlieferant für das Gargut, damit dieses nicht zu trocken wird. Im Laufe des Garens löst es sich fast vollständig auf.

Ich hatte Probleme mit dem Brotteig. Es sollte eine Brotbackmischung sein. Die ich auch so kaufte. Die Brotbackmischung enthält untergemischt Sauerteig und Hefe, wie es sich bei einer Brotbackmischung gehört, deren Teig quellen und aufgehen muss. In den diversen Rezepten, die mir für „Braten im Brotteig“ vorlagen, stand, dass man den Brotteig nach Anleitung zubereiten solle, ihn dann aber fingerdick ausrollen und den Braten darin einschlagen solle. Nur, der Teig quillt aufgrund der Hefe, ist immer ein wenig flüssig und an ein Ausrollen ist da gar nicht zu denken.

Ich habe überlegt, wann ich einmal Brot, Kuchen oder anderes zubereitet habe, bei dem der Teig fest war und man ihn ausrollen konnte. Bei Brot und Kuchen fiel mir dazu gar nichts ein, diese Teige sind immer zähflüssig und bekommen erst durch das Backen im Backofen eine feste Konsistenz. Eingefallen sind mir nur Nudel- oder Pizzateig, die sich ausrollen lassen, aber ich wollte ja keinen „Braten im Pizzateig“ zubereiten.

Ich wollte dieses Rezept dennoch gern ausprobieren und habe dann daher zu einigen Notlösungen gegriffen. Ich habe den Teig schön quellen lassen, ihn etwa fingerdick auf einem mit Olivenöl besprayten Backblech ausgebreitet und dann etwa 50 Minuten im Backofen bei 100° C gebacken, wodurch zuviel Feuchtigkeit verdunstet ist und der Teig fester wird. Dann habe ich diese Teigplatte auf Aluminiumfolie gelegt, den Braten darauf gegeben, den Teig von beiden Seiten gut angepresst und den Braten somit damit umhüllt. Dann den Teig von außen noch ein wenig mit Olivenöl besprayen, damit nach dem Einwickeln mit der Aluminiumfolie und dem darauffolgenden Garen im Backofen die Folie nicht am Brotteig festklebt. Mit der Aluminiumfolie eingewickelt bekommt das Ganze dann auch Halt. Diese vor dem Garen noch mehrere Male mit einem spitzen

Messer einstechen, dass entstehender Dampf beim Garen entweichen kann.

Ich bin sehr daran interessiert, wenn andere Hobbyköche Erfahrungen gesammelt haben mit der Zubereitung und Handhabung eines Brotteigs für einen Braten.

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten für den Kartoffelsalat

- 800 g festkochende Kartoffel

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 TL Crème fraîche

- 50 g durchwachsener Speck
- Olivenöl
- brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer

- frische Petersilie
- frischer Schnittlauch

Zutaten für die Schweineschulter im Backteig

- 1 kg Schweineschulter

- 1 Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 3 große Lorbeerblätter
- 1 Brotbackmischung für ca. 750 g Roggenbrot
- 1 Schweinenetz
- 3 EL Senf
- ½ Tasse kleingewiegte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Thymian)
- Backpapier oder Olivenöl-Spray

Zubereitungszeit Kartoffelsalat: Marinierzeit 1 Std. | Zubereitung 45 Min.
Zubereitungszeit Braten im Brotteig: Roggenbrot 3–4 Stdn. | Garzeit 30 Min. | Backzeit 70 Min.

Kartoffelsalat:
Kartoffeln schälen und 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und in einem kleinen Topf in Olivenöl glasig dünsten. Dann den Gemüsefond und Weißweinessig dazugeben, alles erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben, die Essigmarinade darüber verteilen, vorsichtig mischen und etwa 1 Stunde marinieren.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren. Eventuell etwas Marinade vom Kartoffelsalat abgießen. Die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Speck klein schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Speck darin etwas kross anbraten und mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Zucker würzen. Zum Kartoffelsalat

hinzugeben und untermischen.

Wenn man den Kartoffelsalat lauwarm essen möchte, kann man die marinierten Kartoffelscheiben in einem heißen Wasserbad warm halten. Das ist jedoch wegen der Marinierzeit etwas umständlich. Einfacher ist es da, den fertigen Kartoffelsalat ganz kurz in der Mikrowelle zu erhitzen.

Vor dem Servieren noch mit den kleingewiegten Kräutern garnieren.

Schweineschulter im Brotteig:
Den Brotteig nach Anleitung zubereiten. Beim zweiten Ruhenlassen des Hefeteigs an einem warmen Ort bietet es sich durchaus an, dies 2–3 Stunden zu tun, wodurch sich die Teigmenge fast verdoppelt.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und vierteln. Pfeffer- und Pimentkörner und Nelken in einem Mörser kleinmahlen. In einem großen Topf 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse, die Gewürze und die Lorbeerblätter hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Schweineschulter dazugeben – sie sollte mit Wasser bedeckt sein – und alles bei geringer Temperatur zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch im Sud erkalten lassen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Dann das Schweinenetz in lauwarmem Wasser waschen, trocken tupfen und auf einem großen Küchenbrett ausbreiten. Das erkaltete Fleisch mit dem Senf einstreichen, großzügig mit den frischen Kräutern bestreuen und in das Schweinenetz einwickeln.

Auf einem zweiten großen Küchenbrett etwas Mehl verteilen und den Brotteig fingerdick darauf ausrollen. Klappt dies nicht, dann muss man sich mit irgendwelchen Tricks, wie ich sie anfangs beschrieben habe, aushelfen, eventuell erst die Feuchtigkeit im Teig im Backofen reduzieren und Alufolie verwenden. Auf ein Backblech alternativ entweder Backpapier legen oder das Backblech leicht mit Olivenöl einsprühen. Den

Braten in den Teig einschlagen und mit der Teignaht nach unten auf das Backblech legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230° C Umluft erhitzen und das Backblech mit dem Braten auf mittlerer Eben hineinschieben. Die Temperatur auf 200° C herunterschalten und den Braten 60 Minuten backen. Wenn man sich mit Alufolie beholfen hat, ist es hilfreich, diese nach der Backzeit zu öffnen und den Braten nochmals 10 Minuten backen zu lassen, damit der Brotteig auch außen etwas Farbe annimmt. Den Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und heiß zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren. Der Braten kann am darauffolgenden Tag in Scheiben geschnitten auch kalt gegessen werden.

Bratkartoffeln mit Spiegeleier



Das kann jeder!

Das kann jeder zubereiten! Deswegen keine weiteren Hinweise zum Rezept und zur Zubereitung.

Och nö, keine Hinweise? Na gut, in drei Sätzen:

– Pro Person drei frische, große, festkochende Kartoffeln schälen, kochen, in Scheiben schneiden, in heißem Öl in einer großen Pfanne kross und knusprig braten und auf einem großen Teller anrichten.

– Parallel dazu pro Person drei Eier in einer weiteren großen Pfanne im heißen Öl braten – keine Bange, mir gelingt es auch nicht immer, die Eigelbe beim Braten im Ganzen zu erhalten – und auf dem gleichen Teller neben den Bratkartoffeln

anrichten.

– Bratkartoffeln und Spiegeleier erst nach dem Anrichten auf dem Teller mit frisch gemahlenem Salz und schwarzen Pfeffer würzen, und: frischen, kleingeschnittenen Majoran vertragen Kartoffeln immer – in welchem Gericht auch immer!

Pochiertes Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara



Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara

Ich hatte seit einiger Zeit keine Einfälle für selbst kreierte Rezepte mehr. Ich hatte nur im Kopf, dass ich Fisch einmal pochiert zubereiten wollte, auch, um den Fischfond in meinem Kühlschrank aufzubrauchen. Nur, was serviert man dazu? Mir fielen Gemüse ein, und dann noch Linsen, mehr aber nicht.

Bis ich mich an ein vegetarisches Rezept von Löffel erinnerte, das ich seit einiger Zeit gerne nachkochen wollte: Mujaddara (engl. Mejadra). Das ist ein Gericht aus Reis, Linsen und frittierten Zwiebeln mit orientalischen Gewürzen. Zwei der Gewürze – Kurkuma und Schwarzkümmel – fehlten mir zwar im Moment in der Küche, aber ich denke, das Gericht sollte auch ohne sie gelingen. Auch den Klecks Schafsjoghurt mit den Gewürzen auf dem Mujaddara habe ich weggelassen, weil ja das Fischfilet eine Weißweinsauce erhält und das vielleicht nicht so gut zusammenpasst. Aber die Beilage ist – nach Löffels Worten – wahrlich „schmackofatzig"!

Beim Fisch hat man sicherlich die beste Qualität, wenn man ihn an der Frischfisch-Theke eines großen Discounter oder gleich im Fischgeschäft kauft. Aber auch Aldi Nord hat eine gute Auswahl von tiefgefrorenem Fisch, der zudem noch sehr preisgünstig ist. Man kann wählen zwischen Zander, Kabeljau, Pangasius, Wildlachs, Seelachs und noch anderen Arten. Ich entschied mich für ein Kabeljaufilet, das ich noch im Gefrierschrank hatte. Und bereite somit zusammen mit dem Mujaddara ein fischig-vegetarisches Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet (ca. 160 g)
- 300 ml Fischfond
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zutaten für die Weißweinsauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Fischfond
- 1 EL eiskaltes Butterstück

Zutaten für das Mujaddara:

- 50 g braune Linsen
- 5 Schalotten
- 1 EL Mehl
- etwas Salz
- 300 ml Olivenöl
- 50 g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Pimentkörner
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL brauner Zucker
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Pul biber
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Wasser

Zubereitungszeit: 1 ½ Stdn.

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 30 Minuten garen. Die braunen Linsen sind damit fast weichgekocht und können später mit dem Basmatireis einfach gemischt und nochmals erhitzt werden. Die Linsen mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In einen kleinen Topf etwas Olivenöl sprayen und Zwiebel und Knoblauch darin bei geringer Temperatur glasig dünsten, sie sollen aber nicht zu braun werden. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fischfond hinzugeben und zugedeckt bei

geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Weißweinsauce mit einem Pürierstab fein pürieren. Ist sie geschmacklich zu kräftig, hilft ein klein wenig Wasser. Eventuell verträgt sie aber noch eine Prise Salz.

Schalotten schälen und in Ringe schneiden. In eine Schüssel Mehl und Salz geben und die Schalottenringe darin gut wenden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenringe darin für 6–7 Minuten bei hoher Temperatur knusprig und kross frittieren. Die frittierten Zwiebeln auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen und nochmals gut salzen.

Die Pimentkörner im Mörser kleinmahlen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit etwas Salz mit einer Gabel kleindrücken. Basmatireis mit Knoblauch, Piment, Zimt, Zucker, Salz und reichlich Pfeffer mischen. In einen kleinen Topf Olivenöl sprayen und Kreuzkümmel und Koriander kurz darin anrösten. Basmatireis mit den Gewürzen und dem Olivenöl dazugeben. Kräftig durchrühren, damit der Basmatireis ölig wird. Das Wasser hinzugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die gekochten Linsen dazugeben und mit erhitzen. Das Kochwasser sollte komplett verkocht sein. Dann eine Hälfte der Röstzwiebeln untermischen, die zweite Hälfte für das Anrichten warm halten. Das Mujaddara mit Salz abschmecken und mit einer Prise Pul biber für die Schärfe würzen.

Parallel dazu das Kabeljaufilet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Fischfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Topf vom Herd nehmen und das Fischfilet im nur noch siedenden Fond etwa 20 Minuten pochieren. Wenn der Fischfond nicht ausreicht, um das Fischfilet zu bedecken, dann im entsprechenden Umfang noch etwas trockenen Weißwein zu dem kochenden Fond geben.

Dann die Weißweinsauce erhitzen, vom Herd nehmen und die eiskalte Butter mit dem Pürierstab hinein montieren.

Zuerst die Weißweinsauce auf den Teller geben, das Zanderfilet darauf legen und daneben das Mujaddara platzieren. Dann die zweite Hälfte der Röstzwiebeln auf das Mujaddara streuen.

Gebratener Nierenzapfen



Gebratenes Nierenzapfensteak mit Salat und Roggenbrötchen, mit Fleischsauce

Viele Leser wird es erstaunen, aber Nierenzapfen – obwohl Innerei – lässt sich auch sehr gut kurzbraten – wie im Rezept zum konfierten Nierenzapfen schon erwähnt. Das liegt am kräftigen Muskelfleisch. Dazu den Nierenzapfen einfach quer zum Strang in steakähnliche Scheiben schneiden. Ich habe jedoch ein längliches Stück mit etwa 300 g Gewicht, das sehr flach ist und sich nicht dazu eignet, quer in Scheiben geschnitten zu werden. Ich teile es nur einmal quer in 2–3 Portionen, die ich anbrate. Gut passen zu dem Nierenzapfen

auch noch einige frische Champignons, die man in der Butter mit anbrät.

Als Beilage bieten sich zwar Bratkartoffeln oder auch ein Gemüse an, aber heute kommen auch einmal die Salatliebhaber auf ihre Kosten. Bei diesem leicht sommerlichen und warmen Wetter gibt es einen mediterranen Salat mit Tomate, Salatgurke, Schalotte, Knoblauch und Fetakäse dazu. Mit einem leichten Senfdressing.

Der gebratene Nierenzapfen ist übrigens einem Rindersteak oder einer -lende fast ebenbürtig. Ihn wirklich als gleichwertig zu bezeichnen, wäre allerdings des Guten zuviel. Aber mit diesem Fleischstück kommt man für kleines Geld zu gutem Steakfleisch – und kann es im Sommer sogar im Ganzen, am besten über Nacht schön mariniert, auf den Grill legen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Nierenzapfen
- 3 Champignons
- Butter

- 1 Tomate
- 1/6 Salatgurke
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Fetakäse
- einige Zweige frische Petersilie
- etwas frischer Schnittlauch

- 2 EL Crema di Balsamico Bianco
- 1 TL Senf
- ½ Zitrone (Saft)
- etwas extra natives Olivenöl zum Sprayen

- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Chiabatta oder Baguette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Die Tomate kann blanchiert werden, um die Haut und dann auch die Kerne zu entfernen. Sie kann jedoch auch gern im Ganzen verwendet werden. Die Tomate in kleine Stücke schneiden. Das Stück Salatgurke in Scheiben schneiden und dann vierteln. Den Fetakäse in kleine Stücke schneiden. Kräuter kleinwiegen. Alles in einer Schüssel gut vermischen.

Das Salatdressing anrichten, indem man den Weißweinessig und Senf mit etwas Zitronensaft mischt und mit Salz und Pfeffer abschmeckt.

Den Nierenzapfen schon 3-4 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann unter frischem Wasser den Fleischsaft abspülen und in einem frischen Geschirrhandtuch trocken tupfen. Die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne anbraten und die Nierenzapfensteaks auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine feuerfeste Auflaufform geben, den Backofen auf 180° C erhitzen und die Steaks auf mittlerer Ebene ca. 10 Minuten garen. Währenddessen die Champignons in der Pfanne anbraten und salzen und pfeffern.

Das Salatdressing über den Salat geben, gut untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Erst dann einige Sprayer Olivenöl darüber geben und ebenfalls untermischen. Mit dem extra nativen Olivenölspray lässt sich die Menge des verwendeten Olivenöls gut abschätzen und schön über den Salat verteilen. Salzen und pfeffern.

Die Nierenzapfensteaks aus dem Backofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Dann auf einem großen Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Der beim Garen im Backofen ausgetretene Fleischsaft mit 1–2 Esslöffeln Butter aus der Pfanne mischen und über das Fleisch geben. Dann die

Champignonstreifen darüber geben. Den Salat auf dem Teller neben den Steaks servieren. Bei meinem Händler hatte ich mit einem Chiabatta oder Baguette heute kein Glück mehr. Aber auch die beiden frischen Roggenbrötchen machen sich gut zu dem Essen. Und mit dem Brot kann man zum Schluss auch noch den ganzen Fleischsaft bzw. die Sauce auftunken und essen.

Zensur in Kochgruppen auf Facebook

Nachdem mir nun in der zweiten Kochgruppe auf Facebook mitgeteilt wurde, ich solle das Veröffentlichen von Rezepten zu bestimmten Produkten unterlassen, weil ich sonst aus der Kochgruppe entfernt werde – aus der ersten wurde ich schon rausgeworfen –, muss ich nun doch mal, nachdem ich mich erst zurückgehalten habe, in die Offensive gehen und mich zu Wort melden.

Um die Rezepte und Produkte gleich zu Anfang zu nennen: Es handelt sich um Hoden-, Hirn- und Insektengerichte. Ich hatte vermutlich zu laienhaft und naiv erwartet, dass kulinarisch Interessierte in einer Kochgruppe auch wortwörtlich über ihren eigenen Tellerrand schauen und somit für ungewöhnliche Rezepte und auch Rezepte aus anderen Kulturen zugänglich sind. Damit lag ich jedoch anscheinend falsch. Dass die genannten Rezepte nicht jedermanns Geschmack sind, weiß ich und kann ich akzeptieren. Dass aber Kulinariker sich nicht neuen Ideen und Erfahrungen öffnen oder doch einfach diese Rezepte übergehen können, verwundert mich dann doch.

Ich werde die beiden Kochgruppen hier explizit nicht nennen, weil ich niemandem zunahe treten will. Nur den Ablauf will ich

doch ein wenig schildern. Auf das Veröffentlichen von zwei Stierhodenrezepten und einer anschließenden Veröffentlichung eines Kalbshirnrezepts erfolgte in der ersten Kochgruppe ein kräftiges Bashing meiner Person, mit etwa 360 (!) Kommentaren in einem der Threads. Danach, als anscheinend einige Mitglieder der Gruppe diese wegen meiner Rezepte verließen, legte mir der Leiter der Gruppe nahe, nicht mehr so viel zu posten. Mein freundlicher Hinweis, dass ich dies als Zensur empfinde, verärgerte ihn und er warf mich aus der Gruppe. In der zweiten Gruppe überlegen vermutlich auch einige Mitglieder nach dem Veröffentlichen der Hoden- und eines Insektengerichts, die Gruppe zu verlassen. Auch hier wies mich der Leiter zurecht, solche Rezepte in Zukunft zu unterlassen, sonst würde er mich aus der Gruppe entfernen.

Dass es auch durchaus andere, weil positive Reaktionen auf solche Rezepte gibt, zeigten mir Kollegen, die kulinarisch keine Scheuklappen aufhaben und für neue Eindrücke offen sind. Vielleicht haben sie in ihrem Leben auch schon alles probiert und gegessen. Zum Insektengericht kam ein freundlicher Kommentar eines Kollegen, der in Thailand lebt und diese Insekten dort öfters isst. Sie würden in Öl frittiert und passten wunderbar zu einem kalten Bier. Ein anderer Foodblogkollege empfand das Rezept als „Klasse!“, und eine Foodblogkollegin fragte an, in welche Richtung die Insekten denn geschmacklich gingen, fand das Foto des Gerichts aber schon mal gut.

Anyway, ich würde mir von Kulinarikern einfach nur einen breiteren Horizont wünschen. Und Offenheit für neue, auch ungewohnte und unbekannte Rezepte. Mehr nicht. Aber mit dieser Erwartung liege ich anscheinend falsch.