Konfierter Nierenzapfen mit Gemüse



Konfierter Nierenzapfen mit Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika

Nierenzapfen – in Österreich „Herzzapfen“, in Frankreich „Onglet“, in England „Thick Shirt“, in Italien „Lombatello“ und in Bayern als Einlage in der Suppe „Kronfleisch“ genannt – ist ein kräftiger Muskel in der Bauchhöhle des Kalbes oder Rindes, an dem die Nieren hängen – daher die deutsche Bezeichnung. Er gehört im weitesten Sinn zum Zwerchfell des Tieres, und da er nicht zur Skelettmuskulatur gezählt wird, gilt er als Innerei. Es handelt sich jedoch um Muskelfleisch, das sowohl kurzgebraten wie ein Steak als auch geschmort werden kann. Nierenzapfen wird nicht jeder Schlachter vorrätig haben, meistens muss man ihn vorbestellen.

Bei dem länglichen Nierenzapfen im Ganzen befindet sich in der Mitte ein starkes Bindegewebe, das man auf jeden Fall entfernen sollte. Mein Schlachter hatte dies für mich schon

gemacht, so dass ich nur längliche Muskelfleischstücke erhielt. Das Muskelgewebe besteht aus kurzen Muskelfasern, die jedoch nicht längs des Nierenzapfens, sondern quer zu dem (zu entfernenden) Bindegewebe hin verlaufen.

Bei dem folgenden Rezept habe ich einmal ausnahmsweise auf ein Rezept einer Kollegin zurückgegriffen, was ich sonst sehr selten mache. Petra aka Cascabel von Chili und Ciabatta hat dieses Rezept in ihrem Foodblog gepostet. Da ich das erste Mal Nierenzapfen zubereite, mich das Rezept ansprach und ich gern einmal die Methode des Konfierens zum Zubereiten ausprobieren wollte, habe ich mich für dieses Rezept entschieden. Natürlich – wie immer – habe ich das Rezept nicht 1:1 übernommen, sondern etwas abgewandelt, indem ich noch anderes Gemüse hinzugenommen habe. Und mir erschien es auch passend, das Gericht im Öl mit frischen Kräutern mediterran zu würzen.

Konfieren kommt vom französischen Wort „confire“, was soviel wie „einlegen, einkochen“ bedeutet. Es ist ein Kochverfahren, bei dem Fleisch haltbar gemacht wird, indem es in Fett gekocht wird. Aber es dient auch als sanfte Schmormethode zur Zubereitung von Fleisch, das nicht konserviert, sondern sofort verzehrt wird. Da das Konfieren darin besteht, das Fleisch und Gemüse in einem Schmortopf, Bräter oder auch gewöhnlichen Topf vollständig bedeckt mit Öl zu garen, sollte dieser bedacht ausgewählt werden, damit nicht zuviel Öl gebraucht wird.

Eine weitere Neuheit – außer der Zubereitungsart – gibt es bei diesem Rezept, da ich zur Zeit Olivenöl-Tester der Firma Bertolli bin. Ich habe gerade jeweils drei Flaschen Olivenöl-Spray Olio di Oliva „Cucina“ und Extra Vergine „Originale“ zum Testen erhalten. Das erstgenannte Spray ist zum Braten und Grillen geeignet, das zweite für Salate, Pasta und Pizza. Gewundert hat mich, dass für das erstere nur eine Mischung aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl verwendet wird, was als Produktbezeichnung nur „Olivenöl“ heißen darf und im Handel nur Kategorie VI darstellt. Aber anscheinend ist dies dem Verwendungszweck geschuldet, da dieses Öl bis 220° C

erhitzbar ist und sich somit zum Braten und Grillen eignet. Das feinere native Olivenöl extra ist Kategorie I, hat einen viel niedrigeren Erhitzungsgrad und ist deswegen nur für Salate, Pasta und Pizza geeignet.

Für das Konfieren kann ich dieses Olivenöl natürlich nicht verwenden, weil es sich um Olivenöl-Spray handelt und ich zum Auffüllen des Topfes mit dem Nierenzapfen und Gemüse mindestens 500 ml Olivenöl benötige. Aber zum Anbraten des Nierenzapfens und des Gemüses hat sich das Oilvenöl-Spray „Cucina“ gut geeignet. Aus etwa 20 cm Abstand eine gute Portion auf den Boden des Topfes sprühen, erhitzen und den Nierenzapfen von beiden Seiten anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen und das Gemüse im gleichen Topf anbraten, wozu man einfach nochmals von oben auf das Gemüse sprayt, damit genügend Olivenöl im Topf ist.

Zutaten (für 1 Person):

- 300 g Nierenzapfen (eine Hälfte, also ein länglicher Strang)

- 1 Schalotte
- 1 süße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleiner grüner, türkischer Paprika
- 300 g kleine Kartoffeln
- etwas gespraytes Olivenöl

- 500 ml Olivenöl
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran

- Salz

- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.

Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Nur die große, süße Zwiebel halbieren. Beim Paprika den oberen Strunk herausschneiden und ebenfalls halbieren. Den Nierenzapfen salzen und pfeffern. In einen passenden Schmortopf, Bräter oder auch normalen Kochtopf etwas Öl hineinsprayen, erhitzen und den Nierenzapfen für jeweils 1–2 Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen. Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen, Paprika und Kartoffeln im Topf anbraten und dazu nochmals etwas Olivenöl auf das Gemüse im Topf sprühen. Das Gemüse salzen, den Nierenzapfen wieder hineinlegen und mit dem Olivenöl aufgießen, so dass Fleisch und Gemüse bedeckt sind. Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren und die frischen Kräuter in das Öl hinzugeben. Bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 2 ½ Stunden köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Nach dem Garen die Kräuter, Lorbeerblätter und Gewürzkörner herausnehmen. Nierenzapfen und Gemüse vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Nudelsieb das überflüssige Olivenöl abfließen lassen. Das Olivenöl vom Konfieren durch ein Sieb gießen und für weitere Kochrezepte aufbewahren – es handelt sich somit eher um ein wenig durch Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze „aromatisiertes“ Olivenöl.

Vom Zerstampfen des Gemüses wie in Petras Rezept für eine Art Kartoffelstampf oder -brei habe ich Abstand genommen, ebenso wie die zusätzlich zubereiteten Frühlingszwiebeln. Ähnlich wie italienische Antipasti – z.B. Zucchini, Auberginen und Pilze –, die in viel Olivenöl gebraten und in diesem Olivenöl auch konserviert werden, bis sie kalt mit etwas Olivenöl serviert

werden, richte ich das konfierte Gemüse einfach im Ganzen neben dem Nierenzapfen an. Den Nierenzapfen der Faser nach in 2 cm große Scheiben schneiden. Er ist nach dem Konfieren butterweich und erinnert etwas an Rinderbrust, Tafelspitz oder auch an Rinderbäckchen, beim letzteren allerdings ohne Flechsen und Gelatine. Nierenzapfen und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, nochmals salzen und pfeffern und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darauf verteilen.

Papardelle mit mediterraner Hackfleisch-Feta-Sauce



Papardelle mit Hackfleisch-Feta-Sauce

Eine mediterrane Pastakreation, der der mitgegarte Feta eine gebundene und sämige Konsistenz gibt. Die Champignons und das mitgegarte Gemüse geben der Sauce eine kräftige Note und die

Kräuter viel Würze. Passt zu jeder italienischen Pasta, in diesem Fall zu echt italienischer Papardelle.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g gemischtes Hackfleisch

- 1 süße Zwiebel
- ½ Schalotte
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, thailändische, rote Chilischoten
- 30 g eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 grüne, türkische Paprika
- 1 Tomate
- 4 große Champignons
- 100 g Feta

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frische Petersilie

- 1 Ei
- 1 EL Tomatenmark
- 100–200 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsefond

- edelsüßes Paprikapulver
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer

- Olivenöl
- Butter

- 300 g Papardelle

- etwas frischer Schnittlauch
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Schalotte, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen. Zwiebel in längliche Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Lauchwiebel kleinschneiden, ebenso die Chilischoten, die Paprika und Tomate. Champignons in feine Streifen schneiden. Den Feta in ganz kleine Würfelchen schneiden.

In einem Topf Butter mit Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Schalotte, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel zusammen mit dem Hackfleisch darin anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen, dabei immer gut mit dem Kochlöffel umrühren. Mit dem Paprikapulver kräftig würzen. Champignons, Chilischoten und Paprika hinzugeben und mit anbraten. An einer Stelle des Topfbodens das Tomatenmark hinzugeben und einige Minuten anbraten. Dann die kleingeschnittene Tomate und die Pfefferkörner hinzugeben. Schließlich den Feta. Das Ei unterrühren. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann den Gemüsefond hinzugeben. Mit Koriander, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräuter im Ganzen hinzugeben und alles 1 Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Die Papardelle in zwei großen Nudeltellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit kleingehacktem Schnittlauch und geriebenem frischen Parmesan garnieren.

Gefüllte Pasta



Gefüllte Pasta

Ich habe mich das erste Mal an gefüllter Pasta versucht. Das Ergebnis war allerdings mäßig und allein schon fotografisch nicht sehr ansprechend. Bevor hier aber wieder jemand schreibt, in meinem Essen (bzw. den Fotos) wäre eine Bombe explodiert, will ich darauf hinweisen – da ich im Impressum meines Blogs schreibe, dass ich „auch bei Rezepten, die gut klangen, aber nicht das lieferten, was sie versprachen, […] mich nicht (scheue), sie hier zu publizieren" –, dass ich hier auch meine ersten Schritte in dieser Richtung veröffentliche. Man beginnt schließlich mit allem zum ersten Mal und lernt dann bei weiteren Versuchen hoffentlich hinzu.

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte Teigplatten in seinem Kühlschrank. Sie heißen auf türkisch „Sac Yufka – Dörtgen", was auf Deutsch so viel wie „viereckige Backblech-Teigplatten" bedeutet. Französisch heißt das „Pâte carré" – „Teigquadrat". Als ich mir die Zutaten zu diesem Teig anschaute, stand da auf der Packung: Mehl, Wasser, Salz, Speisestärke. Okay, in selbstgemachten Nudelteig gibt man zwar meistens auch ein Ei, aber so sehr differiert dieser türkische Teig nicht davon. Traditionell wird er jedoch gern für Börek

verwendet, ist vergleichsweise zu einem Nudelteig sehr dünn und anscheinend etwas vorgegart oder -gebraten, weil er einige deutliche braune Brandspuren aufweist. Aber er schien sich von den Zutaten auch für gefüllte Pasta verwenden zu lassen – dachte ich mir zumindest.

Die Füllmasse zuzubereiten war noch am einfachsten, und sie war auch sehr schmackhaft. Die gefüllte Pasta entsprach aber weder gefüllten Ravioli, Tortelloni oder Tortellini. Sie hatte eher ein „eigenes“ Format und Aussehen. Und vom Geschmack her erinnerte die gefüllte Pasta, nachdem ich sie noch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch geschnittenem Salbei aufgemöbelt hatte, doch eher an chinesische Wantan. Beim nächsten Mal werde ich vielleicht doch eher eigene Nudelteigplatten mit meiner Nudelteigmaschine zubereiten und füllen.

Zutaten (für 1 Person):

- 10 viereckige Teigplatten à 10 x 10 cm
- 1 Ei

Zutaten für die Füllung:

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frische Petersilie
- vier Blätter frischer Salbei
- viele Blätter frisches Basilikum

- ½ Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Lauchzwiebel
- 2 Scheiben Fetakäse
- 1 Champignon
- 1 getrocknete, thailändische, rote Chilischote

- 125 g gemischtes Hackfleisch

- 1 EL Tomatenmark

- 1 Schuss trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.

Alle Kräuter kleinwiegen und in eine Schüssel geben. Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ebenso den Champignon, den Feta und die Chilischote kleinschneiden und hinzugeben. Das Tomatenmark hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Das Hackfleisch in einer kleinen Pfanne in Butter anbraten. Herausnehmen und die Gemüse-Kräuter-Feta-Mischung in der Pfanne anbraten, bis der Käse verlaufen ist. Mit etwas Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit dem Hackfleisch in einer größeren Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen. Jeweils einen kleinen Teelöffel der Füllung in die Mitte der quadratischen Teigplatten geben und zwei aneinanderliegende Ränder mit dem verquirlten Ei einstreichen. Dann die Ecke mit den nicht eingestrichenen Rändern spitz über die Füllung stülpen und mit den mit Ei eingestrichenen Rändern verkleben, indem man dort den Nudelteig auch richtig fest andrückt und kurz festhält. Man stellt damit sozusagen ein gefülltes Dreieck her. Auf diese Weise alle Teigplatten füllen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, die gefüllte Pasta vorsichtig in das nur noch siedende Wasser legen und 5 Minuten darin garen. Dann vorsichtig in einen tiefen Nudeltellern herausheben und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch geschnittenem Salbei würzen.

Fränkisches Schäufele



Das fränkische Schäufele ist das fränkische „Nationalgericht“ und ein Bratenstück aus der Schweineschulter mit Knochen und Schwarte. Es ähnelt einem normalen Krustenbraten, nur dass das Fleisch noch den Knochen enthält. Dieses Rezept ist kein Original-Rezept für die Zubereitung des Schäufeles, da es abweichend davon vor der Zubereitung mit einer Zucker-Salz-Mischung eingerieben und mariniert wird. Aber dies gibt der Schwarte einen pikanten Geschmack. Und auch die Verfeinerung der Sauce am Ende der Zubereitung mit etwas Sahne ist im Original nicht unbedingt vorgesehen.

Das zweistündige Einweichen nur der – noch nicht eingeschnittenen – Schwarte sorgt dafür, dass sie beim Braten im Backofen schön „aufpoppt“ und kross und knusprig wird. Allerdings bleibt man beim letzten Braten im Backofen bei sehr hoher Temperatur am besten dabei, übergießt die Schwarte immer

wieder mit der Saucenmischung und achtet jede Minute darauf, dass die Schwarte nicht zu dunkel wird und nicht verbrennt.

Beim Bier habe ich mich für eine Flasche Duckstein entschieden, das zwar in der Fachsprache „rotblondes Bier“ heißt, aber es ist in Eichenholzfässern gereift und hat im Glas eine braune Farbe. Man kann jedoch auch jedes andere dunkle Bier, Schwarzbier oder auch ein dunkles Hefeweizen für die Zubereitung verwenden. Am besten kauft man für die Zubereitung gleich zwei Flaschen davon. Eins für das Schäufele zum regelmässigen Übergießen. Und eines für den Koch, damit er bei Laune bleibt. ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

- 750 g Schäufele
- 3 TL brauner Zucker
- 3 TL Salz
- 1 ½ Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 türkische Pepperoni
- 0,5 l Bratenfond
- 100–150 ml Wasser
- etwas Sahne
- 1 TL Kümmel
- 0,5 l dunkles Bier
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- 6 Semmelknödel

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stdn. | Einweichzeit 2 Stdn. | Garzeit 3–4 Stdn.

Das Salz und den Zucker in einer Schale mischen. Das Schäufele damit von allen Seiten kräftig einreiben, in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren lassen. Dann das Schäufele herausnehmen und das Salz-Zucker-Gemisch abreiben.

Die Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Pepperoni auch in grobe Stücke schneiden.

Die Schwarte des Schäufele mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einritzen. Dann das Schäufele von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Rapsöl sehr stark erhitzen und das Schäufele von allen Seiten, auch ein wenig auf der Schwarte, anbraten. Das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Das Schäufele mit der Schwarte nach oben in den Bräter setzen. Mit dem Bratenfond und 2/3 des Wassers ablöschen. Den Kümmel hinzugeben.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Schiene hineinschieben und die Temperatur annehmen lassen, bis das Innere köchelt. Dann auf 150° C herunterschalten und 3 ½ bis 4 Stunden köcheln lassen. Das vorhandene dunkle Bier in ca. 7–8 Portionen aufteilen und alle 30 Minuten die Schwarte mit etwas dunklem Bier übergießen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Semmelknödel zubereiten. Am besten gelingt dies, wenn sie schon vorbereitet wurden oder man eingefrorene Semmelknödel verwendet.

Nach dem Braten des Schäufeles nun noch die Schwarte etwas krosser braten. Dazu den Honig mit etwas Salz und dunklem Bier in einer Schale verrühren. Den Backofen auf 250° C Oberhitze erhitzen, den Deckel vom Bräter nehmen, nur die Schwarte mit der Saucenmischung einreiben und den Bräter auf der untersten Schiene des Backofens hineinschieben und das Schäufele noch

ca. 15 Minuten braten. Dabei alle paar Minuten die Schwarte mit der Saucenmischung einreiben und so die Schwarte kross und braun braten. Da die bisher entstandene Sauce bei dieser Hitze vielleicht zu sehr reduziert und zu kräftig wird, diese mit dem restlichen 1/3 des Wassers aufgießen.

Dann das Schäufele aus dem Bräter herausnehmen und für 5–10 Minuten ruhen lassen. Die entstandene Sauce mit dem Gemüse in eine Fetttrennkanne gießen und das Fett abschütten. Dann Sauce und Gemüse mit einem Pürierstab vermixen, damit die Sauce besser bindet. Wenn die Sauce durch den mitgebratenen Kümmel ein wenig bitter geworden ist, empfiehlt es sich, die Sauce mit etwas Sahne zu verfeinern.

Im Gegensatz zu einem reinen Krustenbraten hat man beim Aufschneiden und Zubereiten des Schäufeles ein kleines Problem … den längs verlaufenden Knochen. Dadurch kann man keine schönen Bratenfleischscheiben abschneiden, sondern schneidet immer auch ober- oder unterhalb des Knochens. Anyway, Fleisch mit krosser Schwarte auf einem Teller anrichten, einige Semmelklödel dazugeben und alles kräftig mit der Sauce übergießen.

Kalbshirn asiatisch



Gebratenes Kalbshirn mit Gemüse in asiatischer Sauce auf Reis

Der Rest des Kalbshirns erfährt eine etwas ungewohnte Zubereitung: asiatisch. Ich kam zu der Überlegung, dass zum Kalbshirn zwar keine dunkle Soja-Sauce passt, denn diese ist zu kräftig und schwer und passt nicht zur leichten Konsistenz des Kalbshirns. Aber eine leichte Teriyaki-Sauce und eventuell auch noch etwas leichte Austern-Sauce passen gut zum leichten Kalbshirn. Mariniert habe ich das Kalbshirn jedoch nicht, wie ich es bei Muskelfleisch des öfteren mache. Denn das Kalbshirn würde von seiner Struktur her zu viel von der Marinade „aufsaugen“.

Das Kalbshirn bereite ich auch nicht klassisch asiatisch im Wok zu, da die feine Konsistenz des Kalbshirn sicherlich kräftiges Pfannenrühren mit frischem Gemüse nicht überstehen und zermatschen würde. Ich bevorzuge hier einmal die Zubereitung in einer normalen Pfanne, in der ich problemlos Kalbshirn und Gemüse mit einem Pfannenheber vom Pfannenboden lösen und einfach umwenden kann, ohne das Kalbshirn zu sehr zu zerkleinern.

Das Kalbshirn hält sich übrigens ohne Probleme etwa zwei Tage im Kühlschrank, ohne zu verderben. Dazu verwendet man einfach einen Trick. Innereien wie auch das Kalbshirn sollen ja vor der Zubereitung mehrmals in frischem, kaltem Wasser gewässert werden. Manche Rezepte empfehlen die Wässerung für 1–2 Stunden im Kühlschrank, andere reden hier von einem halben Tag, also über Nacht, wiederum andere sogar von 24 Stunden. Diese Wässerungszeit kann man also bedingt ein wenig ausweiten, sofern man nur öfters das Wasser wechselt und die Schüssel mit dem jeweils frischen Wasser und Hirn im Kühlschrank aufbewahrt. Auf diese Weise übersteht Kalbshirn, das aufgrund des Wassers vor Luftkontakt abgeschirmt ist, auch zwei Tage gewässert im Kühlschrank. Nur, zu lange sollte man dieses Spiel nicht ausweiten, irgend wann ist es schließlich doch verdorben.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 türkische grüne Paprika
- 1 türkische Pepperoni
- 5–6 Zweige frische Petersilie

- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Austern-Sauce
- 80 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer

- Sesamöl

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit mind. 2 Stdn. | Garzeit 25 Min.

Als erstes das Kalbshirn mindestens drei Mal für mindestens eine halbe Stunde in jeweils frischem, kalten Wasser in einer Schüssel im Kühlschrank wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika und Pepperoni ebenfalls grob schneiden. Die Petersilie nicht fein, sondern grob hacken.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst das Gemüse kurz anbraten und dann die Kalbshirnstücke hinzugeben. Alles zusammen auf hoher Temperatur 4–5 Minuten bei mehrmaligem Wenden mit dem Pfannenheber braten, so dass die Kalbshirnteile schön braun und kross werden. Das Kalbshirn-Gemüse-Gemisch hat im gebratenen Zustand etwa das Aussehen einer Rührei-Pfanne. Dann die Petersilie hinzugeben. Mit der Teriyaki-Sauce und der Austern-Sauce würzen. Mit dem Wasser ablöschen, sonst wird die Sauce zu würzig. Leicht aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden asiatischen Saucen bringen nicht nur eine salzige und eine würzige Komponente mit, sondern auch eine leicht süße.

Den Reis in zwei Schälchen anrichten, vom Kalbshirn-Gemüse-Gemisch dazugeben und leicht mit der Sauce übergießen. Auch beim Essen gilt wie bei der Zubereitung, dass es nicht korrekt asiatisch zugeht. Mit Stäbchen wird sich die sehr weiche Masse der Kalbshirnstückchen nicht richtig aufnehmen lassen können, deswegen kann dieses Essen auch gern mit der Gabel oder dem Löffel gegessen werden.

Paniertes Kalbshirn mit Weiße-Bohnen-Tomaten-Gemüse



Paniertes Kalbshirn mit Gemüse

Vom frischen Kalbshirn vom Vortag hatte ich noch etwas übrig. Ich entschied mich für die panierte Variante, in Butter in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse, bei der die mehlige Konsistenz der weißen Bohnen ein klein wenig dem feinen Geschmack des Kalbshirns entspricht. Achtung, Kinder, die panierten Kalbshirnteile schmecken bis auf die etwas feinere Konsistenz ähnlich wie Chicken Nuggets. Also vor dem Essen immer erst Mama fragen, was sie Euch gerade auftischt. ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn
- 230 g weiße Bohnen (eingeweicht)

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie
- ein Schuss trockener Weißwein
- Crema di Balsamico bianco
- 50 ml Gemüsefond

- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Paniermehl
- 1 Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter

Zubereitungszeit: Einweichzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Garzeit 3 Stdn.

Zuerst die weißen Bohnen in einer kleinen Schüssel mit frischem Wasser einen Tag im Kühlschrank einweichen lassen. Die Menge der getrockneten Bohnen entspricht etwa einer guten Handvoll. Dann die eingeweichten Bohnen in einem Topf mit Wasser bei geringer Temperatur 2 ½ Stunden köcheln lassen.

Währenddessen das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke zerteilen.

Die gekochten Bohnen in eine Schüssel geben. Die Tomaten blanchieren, das kann auch im Kochwasser der Bohnen gemacht werden. Die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Petersilie ebenfalls

kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in einem kleinen Topf in Butter glasig dünsten. Die Bohnen hinzugeben und mit anbraten. Dann die Tomatenstückchen. Alles bei geringer Temperatur köcheln lassen, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Mit einem Schuss Weißwein und etwas Crema di Balsamico bianco ablöschen und diese einreduzieren lassen. Die Petersilie hinzugeben. Dann noch etwas Gemüsefond. Mit Salz, Pfeffer und Koriander sehr kräftig abschmecken und eventuell noch ein Stück Butter unterziehen. Einige Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann warmstellen.

Die Kalbshirnteile salzen und pfeffern. Den Parmesan mit einer Küchenreibe grob reiben. Auf zwei flachen Tellern zum einen das Mehl verteilen als auch den Parmesan mit dem Paniermehl mischen und verteilen. Auf einem dritten Teller die beiden Eier verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbshirnteile einzeln jeweils 2–3 Mal zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Parmesan-Paniermehl-Gemisch wenden und sofort in der Butter anbraten. Jedes Kalbshirnteil bei mittlerer Temperatur für max. 4–5 Minuten auf jeder Seite kross und braun anbraten.

Die panierten Kalbshirnteile auf zwei Tellern anrichten, kräftig mit Zitronensaft beträufeln und das Gemüse dazugeben.

Kalbshirnsuppe



Frische Kalbshirnsuppe, angerichtet mit Muskat, Koriander, Petersilie, Lauchzwiebel, Sahne, einem Eigelb und Parmesan

Bei einer Online-Metzgerei habe ich nun endlich Kalbshirn bekommen. An der Frischfleischtheke meines Discounters war dies nicht zu bekommen, man bekommt dort generell kein Hirn. Sie hatten es weder im Sortiment noch konnten es über einen Lieferanten bestellen. Somit wäre es ein schwieriges Unterfangen geworden, Kalbshirn in Hamburg zu bekommen. Schweinehirn hatte ich schon einmal gegart gegessen. Es ist essbar, aber nicht so weltbewegend, dass ich es wieder kochen oder auch weiterempfehlen würde. Insofern war ich auf das Kalbshirn gespannt. Und, ich musste feststellen, es schmeckt sehr fein in der Suppe.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Kalbshirn
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 2 Eier

- 500 ml Rinderfond
- ein Schuss trockener Weißwein

- 4 Zweige frische Petersilie

- frisch gemahlener Koriander
- frisch gemahlener Muskat
- ein Spritzer Sahne oder etwas Creme fraiche
- frisch geriebener Parmesan

- Salz
- Pfeffer

- Öl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Garzeit 20 Min.



Rohes, gewässertes Kalbshirn

Das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen

Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und je nach Geschmack gröber oder feiner hacken.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Von der Lauchzwiebel einige weiße und grüne Streifen zum späteren Garnieren zurückbehalten. 3 Zweige frische Petersilie ebenfalls kleinschneiden. Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl weichdünsten. Etwas Butter unterrühren, das Hirn hinzugeben und anbraten. Dann die fein geschnittene Petersilie einstreuen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen.

Parallel dazu den Rinderfond in einem kleinen Topf erhitzen und damit aufgießen. Die Eier trennen und die Eiweiss mit dem Schneebesen unterrühren. Alles gut verrühren und 5 Minuten bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbshirnsuppe in tiefe Suppenteller geben, etwas frisch gehackte Petersilie und die zurückbehaltenen Lauchzwiebelstreifen darüber streuen. Jeweils mit einem kleinen Spritzer Sahne garnieren und mit Koriander und Muskat würzen. Dann in jeden Teller noch ein Eigelb einlegen und zum Schluss ein wenig geriebenen Parmesan darauf verteilen.

Bauernkotelett mit Fettrand auf Tagliatelle



Kotelett mit Tagliatelle und Sauce

Schnellschuss mit einem Kotelett zum Kurzbraten. Dieses Kotelett ist durch den Fettrand noch saftiger als ein normales Kotelett. Mit ein wenig Tagliatelle serviert, und Kotelett und Pasta mit Thymian-Curry-Sauce beträufelt.

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Bauernkotelett, 275 g
- 4 cl Cognac
- Zitronensaft
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Rinderfond
- einige Zweige frischer Thymian
- ½ TL Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 100 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten und glasig dünsten. Kleingewiegten Thymian und das Curry hinzugeben. Mit dem Rinderfond ablöschen und ein wenig köcheln lassen.

Kotelett auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Der Fettrand muss nicht eingeschnitten werden, man kann das Kotelett im Ganzen braten. In einer Pfanne in Butter bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Die Sauce hinzugeben und in der Pfanne erhitzen. Nochmals abschmecken, sollte die Sauce zu kräftig sein, mit etwas Wasser verdünnen.

Kotelett und Tagliatelle auf einem großen Teller anrichten und großzügig die Sauce darüber verteilen. Das Kotelett mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Panierte Stierhoden in Curry-Thymian-Butter-Sauce



Panierter Stierhoden mit türkischer Pasta und Sauce

Stierhoden lassen sich auch wie Schnitzel paniert zubereiten. Natürlich in Größe und Umfang geringer. Dazu müssen die Hoden von der äußeren Hodenhaut befreit werden, bevor man sie in Scheiben schneidet. In frischem Zustand ist dies schwierig, weil sie zu weich sind, es bietet sich an, die Hoden für 1 1/2 Stunden im Gefrierschrank anzufrieren. Dann sind die Hoden fester und die Haut lässt sich besser abtrennen. Wie bei allen anderen Zubereitungen von Stierhoden ist es notwendig, die Hoden mehrere Male zu salzen, ziehen zu lassen, dann zu wässern und abzusieben.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Stierhoden à jeweils 250 g

- Mehl
- 1 Ei
- Paniermehl
- Zitrone

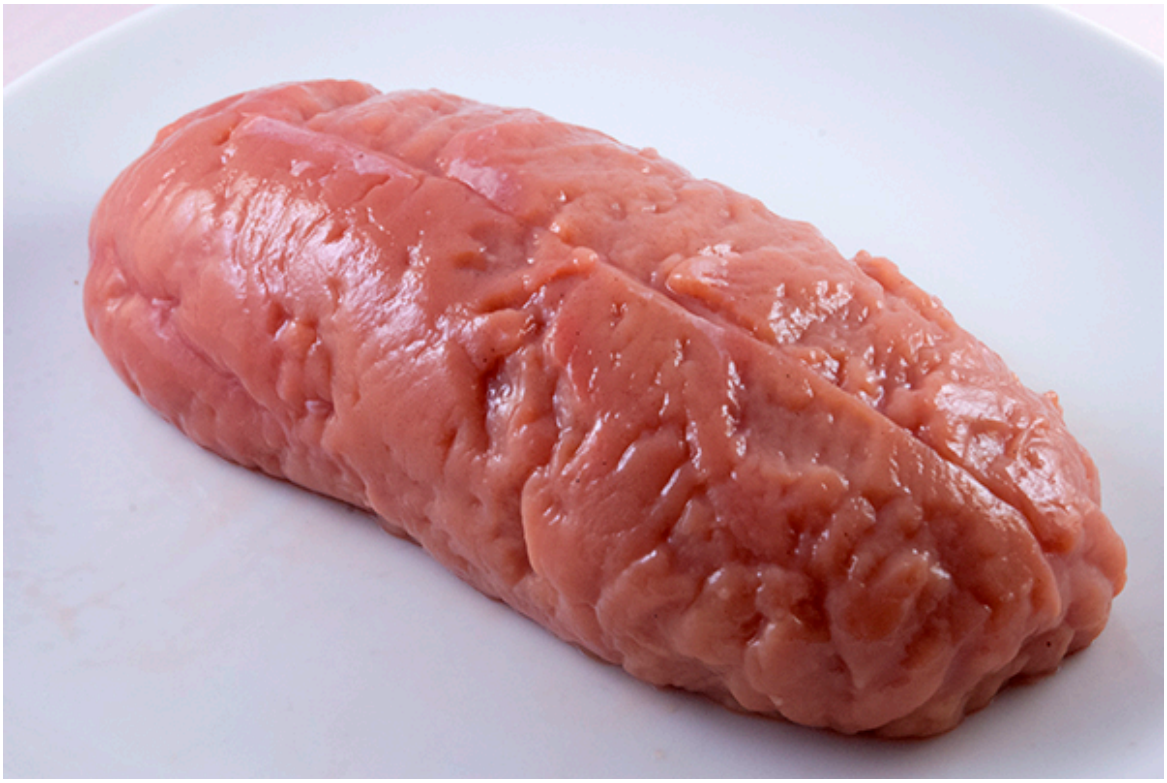
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 100 ml trockener Weißwein
- viel frischer Thymian
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 1 gehäufter TL Mehl
- 75 g Butter

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 300 g türkische Sultan Pasta (in der Größe und Form wie Reiskörner)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 ½ Stdn. | Garzeit 30 Min.



Ein ganzer roher Stierhoden, von der äußeren Hodenhaut befreit

Zuerst die Stierhoden von der äußeren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Dazu frische Hoden entweder anfrieren oder gefrorene Hoden antauen lassen. Ein Schnitt mit einem sehr scharfen Messer der Länge nach auf beiden Seiten, jedoch nicht zu tief in das Drüsengewebe

hinein. Dann die Hodenhaut abziehen. Wenn sie noch sehr fest sitzt, immer stückchenweise mit einem sehr scharfen Messer zwischen Hodenhaut und noch festsitzenden Drüsengewebe schneiden und die Hodenhaut dadurch abschaben oder abziehen.

Die von der Hodenhaut befreiten Hoden quer in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Bis zu drei Mal in einer Schüssel salzen und jeweils eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann jeweils wässern und abgießen. Es sollte kein schleimiger Film mehr im Wasser oder an den Hoden sein.

Die Hodenscheiben klassisch panieren. Dazu mit Salz und Pfeffer würzen, erst auf einem Teller mit Mehl von jeweils beiden Seiten stäuben, auf einem Teller mit verquirltem Ei durch das Ei ziehen und schließlich auf einem Teller mit Paniermehl panieren. Den zweiten und dritten Schritt macht man am besten jeweils zweimal, damit die Panade beim Braten auch an den Hodenscheiben haften bleibt.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Hodenscheiben von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils für 4–5 Minuten goldbraun braten. Bei den Hoden gilt das Gleiche wie bei Leber und Niere. Zwar lange genug anbraten, bis sie durchgegart sind – oder sie können innen auch noch etwas rose sein – und in diesem Fall auch die Panade schön kross ist. Aber ebenso darauf achten, dass man sie nicht zu lange gart, da sie sonst zu trocken werden. Dann die panierten Hodenscheiben aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden, die Knoblauchzehen zusammen mit etwas Salz mit der Gabel klein zerdrücken. Das große Stück Butter in die Pfanne hinzugeben und mit der Butter vom Anbraten vermischen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen darin leicht goldgelb anbraten. Das Curry hinzugeben und mitanrösten. Kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Sofort die Röstspuren am Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel abschaben und in der Sauce vermischen. Alles ein wenig einreduzieren

lassen und ganz dezent mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu kräftig, mit 50–100 ml Wasser verdünnen. Dann mit etwas Mehl eindicken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die türkische Pasta nach Anleitung zubereiten. Sie sollte aufgrund ihrer geringen Größe etwa 7–8 Minuten brauchen.

Die panierten Hodenscheiben auf zwei Tellern anrichten, die türkische Pasta daneben geben und von der Sauce nur über die Pasta geben, damit die Hodenscheiben ihre Knusprigkeit behalten. Die panierten Hodenscheiben noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die türkische Pasta hat mich nicht überzeugt. Warum überhaupt türkische Pasta? Italienische Tortiglioni oder Penne Rigate hätten besser gepasst. Die türkische Pasta verklumpt sehr schnell und ist eigentlich nur als Suppeneinlage geeignet. Oder wenn man sie als Beilage mit Reis mischt oder mit ihm zusammen gart.

Gebratene Stierhoden in Paprika-Cognac-Sahne-Sauce



Hodenstücke in schmackhafter Sauce mit Bratkartoffeln

Männer, an den Herd oder den Grill! Es gibt Stierhoden! Zunächst die Euphemismen: Stierhoden sind die Hoden des männlichen Rindes. Sie sollen potenzfördernde Wirkung haben, da sie als Keimdrüsen nicht nur die Samenzellen produzieren, sondern auch das männliche Hormon Testosteron. Aber leider weit gefehlt mit der potenzsteigernden Wirkung, denn die geringe Menge an Testosteron in den Stierhoden wird beim Garen der Hoden verkocht. Nada, leider nichts mehr davon da!

In manchen Regionen werden Hoden auch heute noch als Delikatesse gegessen. Und in vielen Ländern werden sie üblicherweise nur von Männern gegessen. „Das Essen von Stierhoden kann interpretiert werden als der männliche Versuch, sich die Kräfte des Stiers anzueignen. Ein Festival, das dies zelebriert als raison d'être, wird im Umkehrschluss zu einer Zelebrierung von Männlichkeit." (http://de.wikipedia.org/wiki/Hoden_(Lebensmittel))

Hoden zählen zu den Innereien und sind essbar. In Mitteleuropa ist ihre Verwendung in der Küche heute unüblich, war früher jedoch relativ verbreitet. In Deutschland war die Zubereitung

von Hoden bis 1986 verboten, da sie aus hygienischen Gründen nur als Schlachtabfall galten. Sie sind jedoch seitdem gemäß der Fleisch-Hygiene-Verordnung wieder zum Verzehr zugelassen. Die Hoden müssen aber nach dem Schlachten des Stiers von einem Tierarzt geprüft und für den Verzehr freigegeben werden. Hoden spielen für den menschlichen Verzehr heutzutage aber kaum mehr eine Rolle.

Hoden sind Drüsengewebe wie Leber und Niere und somit weicher als Muskelfleisch. Bei der Zubereitung ist es unbedingt notwendig, die Hoden – möglichst schon kleingeschnitten – bis zu drei Male gut zu salzen und dann jeweils eine Stunde in einer Schüssel ziehen zu lassen. Das zieht die überschüssige Flüssigkeit aus dem Drüsengewebe. Dann gut wässern, absieben und den Vorgang wiederholen. Wenn nach dem dritten Mal kein schleimiger Film mehr an den Hoden ist, können sie zubereitet werden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Stierhoden
- 1 Zwiebel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL getrockneter Oregano
- trockener Weißwein
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- ¼ Liter Rinderfond
- 100–200 ml Cognac oder Weinbrand (mind. 37 %)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz

- Pfeffer
- Butter
- Rapsöl
- 10 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 ½ Stdn. | Garzeit 1 Std.



Rohe Stierhoden

Zuerst die Stierhoden zubereiten und sie dazu von der äußeren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Die Hoden mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, aber nicht zu tief in das Drüsengewebe hinein. Dann die Hodenhaut abziehen. Bei frischen oder vollständig aufgetauten Hoden kann dies schwierig sein, weil die Hodenhaut sehr fest ist und auch sehr fest am Hoden sitzt. Dabei kann das Drüsengewebe leicht ein wenig einreißen, was für die Verwendung für gegrillte oder panierte Hoden nicht sehr förderlich ist. Dies geht einfacher, wenn die Hoden vorher etwas angefroren werden, oder bei gefrorenen Hoden, wenn sie angetaut sind.



Enthäutete, zerteilte und gewässerte Stierhoden

Dann die Hoden in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese vierteln. Schließlich wie oben erwähnt drei Mal nacheinander salzen, ziehen lassen, wässern und absieben.

Währenddessen die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das süße und scharfe Paprikapulver darüber geben und mitanbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und den Balsamicoessig dazugeben. Alles ein wenig reduzieren lassen. Dann das Oregano und den Rinderfond dazugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Die mehrfach gesalzenen und gewässerten Hodenstücke in einem frischen Geschirrtuch trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hodenstücke darin kurz anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Alles, was in der Nähe der Pfanne steht und platzen, anbrennen oder verschmoren kann, vorher wegräumen. Der Cognac hört auf zu brennen, wenn der gesamte Alkohol verbrannt ist. Dann die Zwiebel-Sauce und den Knoblauch hinzugeben. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten

schmoren.

Währenddessen die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dann abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl braten. Ich verwende gern Biokartoffeln mit Schale, die ich auch bei den Bratkartoffeln mitverwende. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Die Sahne mit etwas Mehl in einer Schüssel mit dem Rührbesen verquirlen, zu den geschmorten Hodenstücken dazu geben und aufkochen lassen. Ist die Sauce zu würzig, etwas Wasser hinzugeben, oder eventuell zum Abmildern auch noch etwas Sahne. Wenn die Konsistenz der Sauce zu dünn ist, mit etwas Mehl andicken. Ansonsten die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmgestellten Bratkartoffeln auf zwei großen Tellern anrichten und von den Hodenstücken mit Sauce dazugeben.

Gebratene frische Leber- und Blutwurst



Gebratene Leber- und Blutwurst in der Pfanne

Dies ist im Prinzip eine reduzierte Schlachtplatte. Eine Schlachtplatte besteht aus Kesselfleisch – Kesselfleisch wird traditionell unmittelbar nach der Schlachtung in einem Kessel zubereitet – wie z.B. gekochtem Bauchfleisch, dann gekochter frischer Leber- und Blutwurst, Brat- und Mettwurst und Sauerkraut und Senf. Dieses Gericht beinhaltet jedoch nur gebratene frische Leber- und Blutwurst. Meine Mutter hat sie mir und meinem Bruder früher ab und zu zubereitet. Die Würste werden einfach in Butter angebraten, angestochen, damit der frische Wurstinhalt herausquillt und anbrät. Würzen ist natürlich nicht notwendig, versteht sich. Das Gericht ist zwar verständlicherweise sehr fett, aber wenn man das nur einmal im Monat zubereitet, ist das durchaus akzeptabel. Und … es schmeckt lecker!



Rohe frische Leber- und Blutwurst

Frische Leber- und Blutwurst ist jedoch nicht einfach zu bekommen. Geräucherte gibt es überall, aber frische …? Ich habe wirklich lange danach gesucht, um dieses leckere Gericht wieder mal zuzubereiten, aber zunächst hatte ich lange Zeit keinen Erfolg. An der Frischfleischtheke meines Discounters bekomme ich die Würste nicht, weil er sie nicht im Sortiment hat. Und nicht mal über einen seiner Lieferanten kann er sie liefern. Also müsste ich zu verschiedenen kleinen Schlachtern fahren, ob ich die Würste dort bekomme. Da bin ich vor kurzem auf den Onlineshop der Metzgerei Böbel gestoßen, die viele verschiedene Fleischartikel liefert, die man sonst nur sehr schwer bekommt. Wie z.B. Innereien wie Kalbshirn, Stierhoden oder Schweinenetz oder auch einmal in der Woche nach der Schlachtung frische Leber- und Blutwurst.

Zutaten (für 1 Person):

- 1 frische (!) Leberwurst, ca. 175 g
- 1 frische (!) Blutwurst, ca. 175 g
- Butter

- ½ Chiabatta

Zubereitungszeit: 20 Min.

Butter in der Pfanne erhitzen. Die Würste an den Enden, wo sie geklammert und verschlossen sind, aufschneiden. Dann anstechen oder auch der Länge nach einschneiden. Die Leber- und Blutwurst in der Butter anbraten. Manchmal platzt die Haut auch an einigen Stellen selbst auf, so dass der Wurstinhalt selbst herausquillt, oder man muss eben manuell nochmals nachhelfen, etwas mit dem Kochlöffel drücken und einige Male wenden. Schön kross anbraten. Dann auf einem Teller mit frischem Chiabatta oder Baguette servieren – oder noch einfacher, die Pfanne auf einen Untersetzer oder ein Holzbrettchen stellen und direkt aus der Pfanne essen. Danach sollte man vielleicht noch einen gekühlten Jägermeister oder Korn genießen, um besser verdauen zu können.

Pasta asciutta da tomaso



Scharfe Pasta asciutta da tomaso

Ich hatte Appetit auf etwas Scharfes. Aber etwas richtig Scharfes. Von dem man einen Esslöffel isst und dann zwei Minuten durchatmen muss. Und währenddessen die Augen vor Schärfe triefen und die Nase läuft. Und das den ganzen Magen, den Darm und die Blase durchpustet und alle krankheitserregenden Mikroben, Bazillen, Bakterien und Keime gnadenlos wegbrennt, verbrutzelt und aus dem Körper befördert. Also am besten geeignet, wenn man eine leichte Magenverstimmung hat, denn nach solch einem Essen geht es einem wieder gut.

Aus diesem Grund öffnete ich – nein, nicht Büchse der Pandora – die Chili-Aluminium-Box auf meinem Gewürzregal, in der ich meine getrockneten Chilischoten aufbewahre, und entnahm für das Gericht eine ganze, getrocknete Bih-Jolokia-Schote, die schärfste Chilischote der Welt. Wenn man ein mit solch einer Chilischote zubereitetes Gericht einmal gegessen hat, fällt einem nichts weiteres dazu mehr ein.

Schon Liselotte Pulver wusste, dass es bei scharfem Essen immer zwei Mal brennt:

„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. – Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder hinaus.“
(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroschka“, 1955)

Chili brennt also nicht nur beim Essen, sondern auch – am darauffolgenden Tag bei der Ausscheidung. Und zwar heftig. Chili weitet seine desinfizierende Wirkung auf den ganzen Magen, Darm und die Blase aus und tötet dort sehr viele schädliche Keime und Bakterien ab. Und der Chili-Wirkstoff Capsaicin geht tatsächlich auch in den Urin über. Man kann also am kommenden Morgen „Rasierklingen pinkeln“ – das Urinieren brennt sehr stark. Man kann sich dann aber zumindest sicher sein, in der darauffolgenden Zeit nicht an einer Blasenentzündung zu erkranken. Und über das Prozedere beim Kacken will ich mich hier gar nicht erst auslassen – es brennt eben.

Aber der Genuss von Chili ist gesund. Nicht ohne Grund ersetzt er in ärmeren Ländern wie Indien oder anderen asiatischen Ländern Hygienemaßnahmen, wie sie für uns Westeuropäer selbstverständlich erscheinen, dort aber nicht vorhanden sind. Natürlich muss man es mit den Chilischoten auch nicht übertreiben und schon gar nicht zu den schärfsten Sorten wie Habanero oder Bih Jolokia greifen – nur wenn man es mag. Es tun aber auch schon einfache rote oder grüne thailändische Chilischoten ihre Wirkung.

Man sollte jedoch folgendes auf alle Fälle immer beherzigen: Nach dem Zuschneiden von oder der Zubereitung mit Chilischoten immer sofort die Hände waschen. Niemals mit ungewaschenen Händen an den Mund, die Nase, die Augen, an andere Schleimhäute oder auch die Geschlechtsteile fassen. Das darauffolgende Brennen an diesen Körperstellen wird man selbst nach nachträglichem Waschen für die nächsten 30 Minuten nicht los.

Das Motto dieses traditionellen Pastarezepts, aber „da tomaso“

zubereitet, lautet also: „Es MUSS brennen!“ „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen!“ Und dies ist schon gar kein Rezept für Muttern.

Zutaten (für 2 Personen:)

- 350 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 150 ml Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 300 ml Gemüsefond
- 500 g Tomaten (aus der Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bih-Jolokia-Schote
- 3 rote, thailändische Chilischoten
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- viel frischer Thymian
- viel frischer Majoran
- 3 Lorbeerblätter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 300 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Hackfleisch in einem großen Topf mit erhitzter Butter für mehrere Minuten anbraten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer großzügig würzen.

Mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann den Balsamicoessig hinzugeben und ebenfalls einreduzieren lassen. Schließlich den Gemüsefond hinzugeben. Die Tomaten aus der Dose mit einem Pürierstab kleinpürieren und hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Eventuell etwas Wasser hinzugeben, um mehr Flüssigkeit zu haben. Dann die Bih-Jolokia-Schote und die Chilischoten im Ganzen hinzugeben. Die frischen Kräuter und die Lorbeerblätter in ein Kräutersäckchen packen und ebenfalls in die Sauce geben. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen. Danach abschmecken.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Spaghetti zubereiten.

Die Spaghetti in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, von der Sauce Bolognese darüber geben und mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Bulgur



Gefüllte Tomate mit Bulgur und Tomatensauce

Mein Lebensmittelhändler hatte neue Ware. Darunter richtig schöne große, sehr große Fleischtomaten. Diese boten sich geradezu zum Füllen an. Und wie ich feststellen musste, hatte jede dieser Fleischtomaten etwa ein Gericht von ca. 500 g. Bei der Füllung entschied ich mich für gemischtes Hackfleisch und Bulgur. Zudem wird Bulgur mit einer reduzierten Tomatensauce zu den gefüllten Tomaten serviert.

Zutaten (für 2 Person):

- 2 sehr große Fleischtomaten, ca. 1 kg
- 175 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 4 EL gekochtes Bulgur
- 40 g Feta
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 große Zweige frische Petersilie
- 500 ml Gemüsefond
- Paprikapulver
- ½ TL Harissa

- Salz
- Pfeffer

- 500 ml Gemüsefond
- 4–5 EL Bulgur

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 große Blätter frischer Salbei
- viel frischer Thymian
- viel frischer Majoran
- ein Stück Butter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std.

Als erstes den Bulgur zubereiten. 500 ml Gemüsefond in einem Topf erhitzen und 4–5 EL Bulgur hinzugeben. Zubereiten wie Reis, einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und nur noch zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur quillt beim Kochen auf und nimmt etwa die doppelte Menge wie vorher ein. Deswegen kann man auch 4 EL für die Füllung entnehmen und den Rest noch als Beilage zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel. Den Feta in kleine Würfelchen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ebenso die kleingewiegte Petersilie und das Hackfleisch. 4 EL des gekochten Bulgur hinzugeben. Alles kräftig mit Paprikapulver, Harissa, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Bei den Tomaten ganz oben waagrecht einen Deckel abschneiden. Den grünen Strunk entfernen. Die Fleischtomaten mit einem großen Löffel aushöhlen. Das Innere der Fleischtomaten in dünne Streifen und dann Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und für die Sauce aufheben. Die ausgehöhlten Fleischtomaten mit der Füllung füllen und sie dabei mit einem

großen Löffel gut hineindrücken.

Die Fleischtomaten, die ich gekauft habe, sind so groß, dass sie nicht einmal nebeneinander in meinen größten Topf passen. Also musste der kleine Bräter heran. 500 ml Gemüsefond im Bräter erhitzen, die gefüllten Fleischtomaten hineinlegen und zugedeckt bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Fleischtomaten im Backofen warmstellen und die Brühe in einen Topf gießen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Das kleingeschnittene Innere der Tomaten und die Kräuter in die Brühe geben. Einen großen Schuss Weißwein und ein gutes Stück Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut 30–60 Minuten auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Den gekochten Bulgur nochmals erhitzen.

Die warmgestellten, gefüllten Tomaten auf je zwei Tellern anrichten, zwei Portiönchen Bulgur daneben setzen und großzügig die Tomatensauce darüber geben.

Leber asiatisch



Leber asiatisch mit Basmatireis und mit Pinienkernen garniert

Wenn ich jetzt schon dabei bin, dann schicke ich ein weiteres Cinapfannengericht hinterher. Die Leber wird kleingeschnitten nur kurz im Wok gebraten, damit sie nicht zu trocken wird. Die Schwarze Bohnen-Sauce zusammen mit der Austern-Sauce und etwas Font ergeben zusammen eine äußerst aromatische Sauce. Diesmal aber auf Basmatireis.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineleber

- 2 Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote, türkische Peperoni
- ½ Wurzel

- 1 EL Schwarze Bohnen-Sauce (Black Bean Garlic Sauce)
- 3 EL Austern-Sauce
- 100 ml Gemüsefond

- Sesamöl
- 2 Tassen Basmatireis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst den Basmatireis aufsetzen. Dazu pro Person eine Tasse Reis und drei Tassen Wasser – also in diesem Fall zwei Tassen Basmatireis und sechs Tassen Wasser – in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten nur noch ziehen lassen. Warm stellen.

Zwiebeln, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden. Die halbe Wurzel in feine Stifte schneiden. Die Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die Leber längs in Scheiben schneiden, dann in Streifen und schließlich in Würfel.

Sesamöl im Wok erhitzen. Das Gemüse 2–3 Minuten darin garen und pfannenrühren. Die Leber hinzugeben und nur 2 Minuten unter Rühren anbraten, da sie sonst zu trocken wird. Mit den beiden Saucen und dem Fond ablöschen. Danach noch ganz kurz köcheln lasssen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer ist aufgrund der würzigen Saucen nicht notwendig.

Sofort mit dem Reis in Schälchen servieren. Mit etwas kleingehackten Pinienkernen garnieren.

Herz mit gebratenen Nudeln

asiatisch



Herz mit gebratenen Nudeln im Schälchen serviert

Endlich mal wieder eine Chinapfanne. Und Herz ganz anders zubereitet als gebraten oder Ragout. Die Toban-Djan-Sauce ergibt zusammen mit der Teriyaki-Sauce, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, eine schmackhafte asiatische Sauce mit einer leichten Hintergrund-Schärfe. Und italienische Pasta eignet sich nun auch einmal für ein asiatisches Gericht.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineherz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, türkische Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische Tagliatelle (alternativ Chinanudeln)
- 3 ½ TL Toban Djan (Chili-Bohnen-Sauce)
- 4 TL Teriyaki-Sauce
- 200 ml Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl
- einige Pinienkerne

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten und zur Seite stellen.



Das rohe, kleingeschnittene Herz

Das Herz von dunklem (geronnenem) Blut und den wenigen Fettstellen befreien. In dünne Scheiben und dann in kleinere Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Knoblauch schälen. Das ganze Gemüse in kleinere, grobe Stücke schneiden.



Herz, Gemüse und Nudeln im Wok

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Herzwürfel und Gemüse einige Minuten darin anbraten und pfannenrühren. Die Nudeln dazugeben und auch einige Minuten bei Rühren anbraten. Die asiatischen Saucen und den Fond dazugeben. Alles ein wenig unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herz mit gebratenen Nudeln und Sauce in zwei Schälchen geben und mit einigen kleingeschnittenen Pinienkernen drapieren. Mit Stäbchen essen.

Frische Tagliatelle mit Whisky-Sauce



Frische Tagliatelle mit Whisky-Sauce, mit Basilikum und Parmesan garniert

Italia! La dolce vita! Sonne, Strand und Meer! Na ja, alles haben wir nicht zur Verfügung, zumindest heute aber die Sonne. Und dazu gibt es ein italienisches Pastagericht. Resteverwertung des Wachtelngerichts von gestern, von dem noch Whisky-Sauce übrig blieb. Der Übersichtlichkeit halber und damit man nicht extra auf das Gericht von gestern zurückschlagen muss, habe ich die Zubereitung der Whisky-Sauce hier nochmals aufgenommen. Viel mehr zu tun bleibt auch nicht übrig, Pasta kochen, Basilikum schneiden und Parmesan hobeln oder schneiden.

Zutaten (für 2 Personen):

400 g frische Tagliatelle

Zutaten für die Whiskey-Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Scotch-Whisky
- 200 ml Sahne

- 100 ml Bratenfond
- 1 TL Honig
- ¼ TL Pul biber
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- mehrere Zweige frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- frischer Basilikum
- Parmesan

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zuerst die Whisky-Sauce zubereiten. Dazu die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten. Glasig dünsten. Dann mit dem Whisky ablöschen und ihn ca. 10–20 Min. bei geringer Temperatur einreduzieren lassen. Dann mit der Sahne und dem Bratenfond aufgießen. Den Honig für etwas Süße und den Pul biber für etwas Schärfe hinzugeben. Die Kräuter kleinwiegen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 20–30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren lassen. Zum Schluss nochmals abschmecken.

Währenddessen die frische Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Mehrere Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden. Parmesan entweder mit einer Küchenreibe hobeln oder dünne Scheiben davon abschneiden.

Tagliatelle in zwei großen Nudeltellern anrichten. Großzügig die Whisky-Sauce darüber verteilen. Mit den Basilikumstreifen und dem Parmesan garnieren.