

Dorade



Gebratene Dorade in Fischsauce, mit Basilikum garniert

Dies ist vermutlich eines meiner schnellsten Rezepte, denn man kann es innerhalb von 15 Minuten zubereiten. Es ist eine Alternative zu der Zubereitung eines frischen Fisches mit einer „Persillade“, also einem Buttergemisch mit Knoblauch, frischen Kräutern und Salz und Pfeffer. Man kann einen Fisch zur Zubereitung mit diesen Zutaten in der Bauchhöhle auch einfach stopfen und ihn dadurch würzen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Dorade
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Majoran
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 50 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter

- frisches Basilikum

- Basmatireis, Kartoffeln, Pasta oder Knödel

Zubereitungszeit: 15 Min.



Rohe Dorade

Waschen Sie den Fisch innen und außen. Schälen Sie die Knoblauchzehen. Zerdrücken Sie sie mit einer Gabel, würzen sie mit frischem Salz, Pfeffer und Koriander und vermischen sie alles. Geben Sie die Mischung in die Bauchhöhle. Dann die frischen Kräuter im Ganzen dazugeben. Würzen Sie den Fisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten die Dorade auf beiden Seiten einige Minuten an. Dann köcheln Sie sie mit zugedektem Deckel noch ca. 10 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die vietnamesische Fischsauce und das Wasser hinzu.

Bereiten Sie rechtzeitig vor Ende der Garzeit der Dorade die Beilage zu, servieren Sie den Fisch auf einem großen Teller, geben die Beilage hinzu und übergießen beides mit der Fischsauce. Garnieren Sie alles mit etwas kleingeschnittenem Basilikum.

Wildschweintrücker in Senf-Sauce mit Artischockenherzen, Wurzeln und Kartoffelbrei



Wildschweintrücker mit Artischockenherzen, Wurzeln und Kartoffelbrei, mit viel Senfsauce übergossen

Wildschweintrücker ist ähnlich aufgebaut wie Lammkoteletts, nur sind diese in Scheiben. Der Wildschweintrücker am Stück beinhaltet einen Teil der Wirbelsäule, dann nach links und

rechts unten verlaufende Rippenstücke und darüber und darunter Fleisch. Aus diesem Grund dachte ich mir, dass man den Wildschweintrücken auch in Scheiben schneiden bzw. hacken und kurzbraten kann. Leider kam ich erst sehr spät abends oder in der Nacht zum Kochen. Nachdem ich mit einem sehr schweren Hackmesser versucht hatte, die erste Scheibe von dem Wildschweintrückenstück abzutrennen und die Wirbelsäule, die sehr fest ist, durchhacken wollte, wurde mir klar, dass ich dies um diese Tageszeit nicht mehr machen konnte. Das Hacken hätte viel zu viel Lärm verursacht und meine Nachbarn wären vor meiner Wohnungstür gestanden.

Aber auch, als ich am darauffolgenden Tag tagsüber, wenn das Hacken nicht so störte, versuchte, den Wildschweintrücken mit dem Hackmesser in Scheiben zu hacken, musste ich erfolglos aufgeben. Die Wirbelsäule ist zu stark, so dass ich sie nicht mit dem Hackmesser durchtrennen konnte. Also lieber beim Kauf des Wildschweintrückens diesen vom Schlachter mit der Fleischsäge in Scheiben sägen lassen.

Ich habe dann den Wildschweintrücken im Ganzen wie einen Braten in der Sauce für 1 Stunde in einem großen Topf zubereitet. Für das Servieren muss man eben das Fleisch aus dem Wildschweintrücken herausschneiden. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 1 kg Wildschweintrücken
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 ml Wild- oder Gemüsefond
- 3 EL scharfer Senf

- 1 EL Senfkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner

- ½ TL Hot Madras Curry Powder
- ½ TL Harissa
- ½ TL Kreuzkümmel

- 2 EL Mehl
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 8–10 Artischockenherzen, ca. 250 g, aus der Dose
- 2 große Wurzeln
- 2 Portionen Kartoffelbrei

- 1 Zweig frische Petersilie

Zubereitungszeit: 1 ½ Stdn.



Roher Wildschweinrücken

Würzen Sie den Wildschweinrücken von allen Seiten gut mit Paprika, Salz und Pfeffer. Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einem großen Topf und braten den Wildschweinrücken von allen

Seiten jeweils 1–2 Minuten gut an. Nehmen Sie ihn heraus und stellen ihn warm. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in die Butter geben und schön braun anbraten. Lösen Sie auf alle Fälle mit einem Kochlöffel die Röststoffe, die sich vom Anbraten des Wildschweinrückens auf dem Topfboden gebildet haben, gut ab. Löschen Sie mit dem Weißwein ab und geben Sie den Fond und den Senf hinzu. Zerkleinern Sie die ganzen Senfkörner in einem Mörser. Geben Sie sie zusammen mit den anderen Gewürzen hinzu. Legen Sie den Wildschweinrücken wieder in die Sauce und lassen Sie ihn für 1 Stunde bei geringer Hitze zugedeckt im Topf köcheln. Die Sauce binden Sie zum Schluss noch mit etwas Mehl und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Bereiten Sie 20 Minuten vor Ende der Garzeit des Wildschweinrückens das Gemüse zu. Schälen Sie die Wurzeln, schneiden sie in grobe Stücke und kochen sie in kochendem Wasser 20 Minuten, damit sie zwar gar, aber noch knackig sind. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die Artischockenherzen aus der Dose hinzu und erhitzen sie im kochenden Wasser.

Den Kartoffelbrei können Sie frisch zubereiten, dazu benötigen Sie nur einige geschälte und gekochte Kartoffeln, etwas Milch, Salz und Pfeffer und eine Prise frische Muskatnuss. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, mit ein wenig Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken. Ich habe mir allerdings aus Zeitgründen diesmal mit Kartoffelbrei aus der Packung beholfen.

Nehmen Sie den Wildschweinrücken aus der Sauce und schneiden Sie das Fleisch mit einem scharfen Messer aus dem Wildschweinrücken heraus. Richten Sie das Fleisch auf großen Tellern an, geben Sie von den groben Wurzelstücken, den Artischockenherzen und den Kartoffelbrei hinzu und übergießen alles großzügig mit der Senfsauce. Garnieren Sie alles mit ein wenig kleingeschnittener Petersilie.

Überbackene Pilzpfanne auf roter Tagliatelle in Cognac-Sauce



Gratinierte Pilzpfanne mit Tagliatelle

Ach was, das Silvestermenü kloppt gleich nach Null Uhr hinterher ... dies ist ein Rezept zur Resteverwertung. Ich hatte noch einige frische Champignons und Austernpilze im Kühlschrank, Pasta habe ich eigentlich immer vorrätig und Weinbrand war auch vorhanden. Dazu noch die Sahne und weitere frische Zutaten, schon hat man eine leckere Pilzpfanne, die auch für Vegetarier geeignet ist. Das Rezept ist für zwei Person.

Zutaten:

- 3 große, braune Champignons

- 15 kleine Austernpilze
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Blätter frischer Salbei

- 100 ml Cognac oder Weinbrand
- 100 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 200 g geriebener Gouda

- Koriander
- frischer Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 150 g frische rote Tagliatelle

Zubereitungszeit: 40 Min.



Pilze und Gemüse in der Pfanne

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die geschälte und kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne geben. Die Pilze hinzugeben und alles zusammen etwas braun anbraten lassen. Lassen Sie alles zusammen eine Weile köcheln und ein wenig Flüssigkeit ziehen. Dabei immer kräftig rühren.



Pilze und Gemüse mit Kräutern in Weinbrand, Sahne und Gemüsefond

Dann geben Sie den Cognac oder Weinbrand hinzu. Flambieren Sie alles, bis der Alkohol des Cognacs verkocht ist und die Flamme von alleine ausgeht. Ich hatte nur einen sehr preiswerten Weinbrand mit nur 26 % Volumenalkohol gekauft, war aber erstaunt, dass man damit auch flambieren kann. Es müssen also nicht unbedingt 40 oder 45 % sein. Geben Sie dann die Sahne und den Gemüsefond hinzu. Schließlich noch die kleingeschnittenen Kräuter. Würzen Sie alles mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer. Lassen Sie alles zusammen bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne für 10–15 Minuten köcheln und reduzieren. Bereiten Sie parallel dazu die frischen Tagliatelle nach Anleitung zu.



Pilzpfanne auf Tagliatelle in der Auflaufform



Pilz-Pasta-Mischung mit Käse bedeckt

Schmecken Sie die Pilzpfanne nochmals ab. Wenn der Geschmack durch das Reduzieren zu kräftig geworden ist, geben Sie noch ein klein wenig Wasser hinzu. Geben Sie die gekochte Tagliatelle in zwei Auflaufformen, darauf die Pilze mit der

Sauce und darüber den geriebenen Gouda. Gratinieren Sie alles zusammen im Grill im Backofen oder der Mikrowelle für 20 Minuten und servieren es.

Ein gutes Neues Jahr 2013 ...

... für alle kulinarisch Interessierte, Kollegen und Foodblogger, Hobby- und Profiköche und sonstige, die mein Foodblog besuchen. Das Silvestermenü kommt morgen nach. ;-)

Welsfilet in Estragon-Sauce auf Basmatireis



Welsfilet, serviert mit Basmatireis in einer Estragon-Sauce

Zu Weihnachten hatte ich auch diverse Fischarten gekauft. Eine Forelle habe ich zu Weihnachten zubereitet. Eine Dorade ist noch eingefroren. Heute gab es ein leckeres Welsfilet. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 250 g Welsfilet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ unbehandelte Zitrone (Schale)

- 300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml Wasser

- 1 EL Estragon (frisch oder getrocknet)

- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter

- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.



Rohes Welsfilet ...

Würzen Sie das Welsfilet von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Schälen Sie Zwiebel und Knoblauch und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Braten Sie das Welsfilet für 2 Minuten auf beiden Seiten an. Dann herausnehmen und warm stellen. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Butter an. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann die Sahne und die Fischsauce hinzugeben. Dann den Estragon und die in kleine Streifen geschnittenen Zitronenzesten. Lassen Sie alles ein wenig köcheln. Nun noch das Wasser hinzugeben. Lassen Sie alles zusammen für 10–15 Minuten bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.



... und das kräftig gewürzte Fischfilet

Die Sauce müssen Sie nach dem Anbraten des Welsfilets zunächst ohne dieses zubereiten, da die Zitronenzesten ein wenig Zeit brauchen, bis sie ihren Geschmack und ihre Säure an die Sauce übergeben. Wenn das Welsfilet dabei schon mitgaren würde, wäre die Kochzeit für das Filet zu lang und es würde trocken werden.

Bereiten Sie parallel dazu den Basmatireis nach Anleitung zu.

Zum Ende der Garzeit der Sauce schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab. Dann geben Sie das Welsfilet in die Sauce und köcheln es auf beiden Seiten für 2 Minuten mit.

Servieren Sie das Welsfilet mit dem Basmatireis auf großen Tellern und geben großzügig die Estragon-Sauce darüber. Bei Bedarf können Sie alles noch mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Wildschweinkeule in Rotwein-Pilz-Sauce auf Semmelknödeln



Wildschweinkeule mit Semmelknödeln in Rotwein-Pilz-Sauce

Mal wieder ein sehr schlotziges Gericht mit viel Sauce und herrlichem Fleisch. Wildschwein hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber ich war von dem zubereiteten Fleisch sehr überrascht, es schmeckt sehr gut. Aufgrund dessen, dass es sehr rotes Fleisch ist, bietet sich natürlich eine Rotweinsauce sehr dazu an. Das Rezept ist für 2 Personen.

Zutaten:

- 1 kg Wildschweinkeule
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 große braune Champignons
- 3 große Austernpilze

- 10 frische Salbeiblätter
- 4 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Oregano
- 2 frische Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln

- 500 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena

- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 1 Zweig frische Petersilie

- 6 Semmelknödel

Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Schneiden Sie die Champignons in dünne Streifen und die Austernpilze ebenfalls etwas klein. Würzen Sie die Wildschweinkeule von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika. Erhitzen Sie ausreichend Butter in einem Bräter und braten Sie die Wildschweinkeule von allen Seiten jeweils 1–2 Minuten an. Nehmen Sie die Wildschweinkeule wieder heraus.



Die rohe Wildschweinkeule

Danach braten Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen in der Butter an. Wenn sie etwas Farbe gezogen haben, geben Sie die Pilze hinzu und braten sie ebenfalls mit an. Wenn alles etwas gegart ist, geben Sie die Wildschweinkeule in den Bräter hinein.



Braune Champignons und Austernpilze

Löschen Sie alles mit dem Rotwein und dem Gemüsefond ab. Geben Sie auch den Balsamicoessig hinzu. Dann die frischen Kräuter im Ganzen und die Gewürze. Lassen Sie das Ganze zunächst bei zugedektem Bräter für 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Dann wenden Sie die Wildschweinkeule im Bräter und lassen sie nochmals für 30 Minuten ohne Deckel köcheln, damit die Sauce ein wenig reduzieren kann. Die Wildschweinkeule ist danach schön durchgegart, aber innen noch ein wenig rosé. 20 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Semmelknödel nach Anleitung zu.

Nehmen Sie vor dem Servieren des Gerichts möglichst die ganzen Kräuter und auch die ganzen Gewürze aus der Sauce heraus. Servieren Sie die Wildschweinkeule auf einem großen Teller, geben Sie die Semmelknödel hinzu, übergießen sie mit viel Sauce und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Und auch am kommenden Tag sieht die Wildschweinkeule im Bräter für eine weitere Portion gut aus.



Aufgeschnittene Wildschweinkeule im
Bräter am kommenden Tag

**Forelle in Kräuter-Kapern-
Sauce auf grüner Fettuccine**



Mein Weihnachtsmenü!

Mein Weihnachtsmenü! Und in diesem Sinne wünsche ich allen Besuchern meines Foodblogs, ob Interessierte, Foodblogger-Kollegen, Hobby- und Profiköche oder nur Personen, die zufällig auf mein Blog geraten, **frohe Weihnachten**, frohe Feiertage und einen **guten Rutsch ins Neue Jahr 2013!** Das Rezept ist für eine Person. Und ja, da es nur für eine Person ist, ich habe leider Weihnachten alleine zuhause verbracht. ;-(

Aber zu Weihnachten werden ja gerne Geschichten für die Kinder verlesen, so dass ich hier auch noch eine Anekdote zur Herkunft dieses Rezepts anhängen und Ihnen wie vor dem Kaminfeuer vorlesen kann:

Es begab sich vor sehr langer Zeit, dass ein Student der Romanistik aus Heidelberg in das kleine 1.900-Seelen-Dorf Plombières-les-Baines in Lothringen kam, in dem er für vier Wochen zu einer französischen Familie eingeladen war, um dort Französisch in der Umgangssprache zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin der Patentante des Studenten, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und

zu ihm in die Vogesen gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit ihm Deutsch zu sprechen. So war der Student gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen.

Der Ehemann saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und ein kleinen, vergilbten Zigarettenstummel „Gitanes“ im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im vogesischen Dialekt – „sti'canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum Essen zu trinken.

Aber nicht nur umgangssprachliche Dinge, auch einige unflätige Sachen lernte der Student. So zum Beispiel den Ausdruck „C'est dégueulasse!“, der vom Wort „la gueul“ – die Gurgel – stammt und „Das ist zum Kotzen!“ bedeutet. Oder der Ausdruck „Quelle bordelle!“, was ausdrückt, dass in einem Zimmer eine ziemliche Unordnung und ein Durcheinander herrscht.

Einmal in der Woche schickte die Ehefrau ihn auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Im Deutschen könnte man einfach sagen, dass man mit Knoblauch, vielen frischen Kräutern und Butter eine Kräuterbutter zubereitet:

Zutaten:

- 1 frische, große Forelle
- 3 Knoblauchzehen
- 1 halber Bund frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Majoran
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 8–10 Blätter frischer Salbei
- 1 EL vietnamesische Fischsauce

- 50 ml Wasser
 - $\frac{1}{2}$ EL Mehl
 - Salz
 - Pfeffer
 - viel Butter
-
- 125 g frische grüne Fettuccine

Zubereitungszeit: 30 Min.



Frische Forelle

Die Forelle außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter, Knoblauch und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Schälen Sie die Knoblauchzehen und zerdrücken sie mit einer Gabel in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Petersilie und die anderen Kräutern mit einem Wiegemesser. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die Knoblauchzehen, die klein gehackten Kräutern und die weiche Butter und fügen alles zusammen. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer. Salzen und pfeffern Sie auch die Forelle von innen und außen. Füllen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit der Kräuterbutter. Verschließen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit zwei Holzzahnstochern.



„Persillade“

Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Bereiten Sie parallel dazu die frische Fettuccine nach Anleitung zu. Braten Sie die Forelle von beiden Seiten ca. 3 Minuten an. Die „Persillade“ – also die Kräuterbutter – verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forelle ganz köstlich. Geben Sie die Fischsauce und die Kapern hinzu. Dann das Wasser. Verrühren Sie noch das Mehl in der Sauce, um sie einzudicken, aber achten Sie darauf, dass es keine Klümpchen gibt. Dann lassen Sie die Forelle von jeder Seite nochmals 5 Minuten bei zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze garen.

Richten Sie die Forelle und die Pasta auf einem großen Teller an und geben Sie reichlich von der Fischsauce darüber. Da für die Sauce doch recht viel Butter verwendet wurde, ist es sicherlich sinnvoll, wenn Sie das Gericht mit einem eiskaltem Korn zur Verdauung beenden.

Kalbslungenragout in einer Rotwein-Tomaten-Sauce auf Papardelle



Kalbslungenragout in dunkler, roter Sauce auf frischer Papardelle

Bei meiner Recherche nach Rezepten für Kalblungenragout fand ich im Internet und auch auf Foodblogs von Kollegen immer nur Rezepte mit einer weißen, sauren Weißwein-Sauce, aber nirgendwo ein Rezept mit einer dunklen, roten Sauce. Obwohl die Kalbslunge ein dunkelrotes Fleisch hat. Also entschied ich, die zweite Portion des Kalblungenragouts mit einer solchen Sauce zuzubereiten und sie zu kreieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Kalbslunge, 500 g, gegart in einem Gemüsesud
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- Olivenöl

- Portwein
- Madeira
- trockener Sherry
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, 240 g
- 1 EL Crema di Balsamico

- viel frischer Salbei
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Majoran
- $\frac{1}{2}$ halber Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{4}$ Schale einer unbehandelten Zitrone
- frischer Schnittlauch

- Salz
- Pfeffer

- 250 g frische Papardelle

Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneiden sie, die Lauchzwiebeln und die Chilischote klein. Anstelle von Olivenöl können Sie auch ein spezielles gewürztes Öl nehmen, ich habe Fett von meinem Rezept, mit Kalbsknochen einen braunen Bratenfond herzustellen, verwendet, es ist gewürzt und rötlich. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf. Braten Sie das Gemüse an.

Löschen Sie nun in drei Durchgängen nacheinander mit jeweils (!) einem sehr großen Schuss Portwein, Madeira und Sherry ab und reduzieren alles, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Dann löschen Sie mit dem Rotwein ab, geben den

Gemüsefond, die Tomaten mit Sauce und den Rotweinessig hinzu. Zerkleinern Sie jetzt schon die Tomaten mit der Gabel in kleine Stücke.

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser und geben sie in die Sauce hinzu. Die $\frac{1}{4}$ Zitronenschale schneiden sie längs in dünne Streifen und dann in kleine Stücke und geben sie auch hinzu. Salzen und pfeffern Sie die Sauce. Lassen Sie die Sauce 1 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit pürieren Sie die Sauce mit einem Pürierstab ein wenig, jedoch nicht zu fein. Schneiden Sie dann die Kalbslunge in dünne Streifen und dann kleine Stücke, geben sie in die Sauce hinzu und lassen sie noch 20 Minuten mitköcheln. Gleichzeitig bereiten Sie die frische Papardelle nach Anleitung zu. Vor dem Servieren schmecken Sie das Kalbslungenragout mit Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Papardelle auf großen Tellern an, geben Sie von dem Kalbslungenragout und viel von der Sauce darauf und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Kalbslungenragout in Weißwein-Essig-Sahne-Sauce auf Semmelknödeln



Kalbslungenragout mit Semmelknödeln

Kalbslungenragout oder -gulasch ist unter vielen verschiedenen Begriffen bekannt, weil es auch verstärkt im österreichischen Raum zubereitet wird, und zwar unter Lüngerl, Beuscherl oder auch Haschee (dann eventuell sogar durch den Fleischwolf gedreht). Diese Zubereitung ist mit einer hellen, sauren Weißwein-Sahne-Sauce mit Kapern. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Kalbslunge, ca. 500 g
- viel Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Karotten, Meerrettich usw.)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern
- Mehl
- Butter

- $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsesud
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- $\frac{1}{2}$ Becher süße Sahne
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL scharfer Senf
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer

- 6 Semmelknödel

Vorbereitungszeit: ca. 2 1/2 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.



Viel Suppengrün

Waschen Sie die Kalbslunge unter fließendem Wasser. Schneiden Sie das Suppengemüse in kleine Stücke. Spicken Sie die beiden Zwiebeln mit den Nelken. Geben Sie alles in einen großen Topf und dann die Gewürze dazu. Füllen Sie alles mit 1–1,5 l Wasser auf, bis alles bedeckt ist.



Ein frischer Kalbs-Lungenflügel

Nehmen Sie einen sehr großen Topf, denn zum einen wird die Lunge sicherlich in dem Topf ganz oben schwimmen, weil es aufgrund seiner Funktion im Körper ein sehr luftiges und leichtes Gewebe ist. Zum anderen dehnt sich die Lunge beim Garen aus und nimmt dann mehr Platz im Topf ein. Lassen Sie die Kalbslunge 2 Stunden im Gemüsesud bei geringer Hitze köcheln.



Gekochte Kalbslunge

Nehmen Sie die Kalbslunge heraus und lassen sie abkühlen. Den Gemüsesud können Sie noch für Saucen oder Suppen verwenden und portionsweise einfrieren, nachdem Sie das Gemüse und die Gewürze herausgesiebt haben. Schneiden Sie die Kalbszunge in 3–4 cm lange und 1 cm breite Streifen.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Zerkleinern Sie Petersilie, Majoran und Thymian mit einem Wiegemesser. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin an. Wenn sie ein wenig gebräunt sind, geben Sie etwas Mehl hinzu, um eine Mehlschwitze zu machen. Geben Sie die Kapern hinzu und das Essigwasser, in dem die Kapern eingelegt waren. Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie entweder 500 ml von dem Gemüsesud, in dem Sie die Kalbslunge gekocht haben, hinzu oder einen anderen frischen Gemüsesud. Lösen Sie dabei die Röststoffe vom Boden des Topfes. Geben Sie noch die Sahne und den Balsamicoessig hinzu. Dann den Senf und den Zitronensaft. Fügen Sie die Kräuter hinzu und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn die Sauce zu dünnflüssig ist, geben Sie mit einem Rührbesen noch etwas Mehl hinzu, um sie einzudicken. Dann geben Sie die kleingeschnittene Lunge hinzu und köcheln alles noch 20 Minuten, um die Aromen zu binden. Während dieser Zeit bereiten Sie die Semmelknödel zu.

Bereiten Sie jeweils 3 Semmelknödel auf einem Teller zu, übergießen sie mit dem Kalbslungenragout und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Heute gab es nur ... eine Tiefkühlpizza ;-(

Nach einigen stressigen Tagen und einem anstrengenden Arztbesuch hatte ich heute keinen Nerv mehr zum Kochen. Gefrierschrank auf, Tiefkühlpizza raus, Backofen anstellen, Tiefkühlpizza rein, feddisch, essen.

Aber freut Euch, am Wochenende gibt es ein Rezept zu Beuscherl, Lüngerl oder Haschee – nämlich zu einem Kalbslungenragout. Seid gespannt!

Nierenschnitten



Überbackene Nierenschnitten

Nierenschnitten sind ein traditionelles, warmes Zwischengericht in Hamburg. Ich habe das Rezept ein wenig abgewandelt, weil es mir nicht mehr zeitgemäß erschien. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 1 Kalbsniere, ca. 500 g
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Mehl
- Butter
- 200 ml Wasser

- 1–2 EL Madeira
- 2–3 EL Worcestershiresauce

- 1/2 Chiabatta

- 50 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Stücke. Würzen Sie die Kalbsniere mit Salz, Pfeffer, frisch gemahlenem Koriander und bestäuben sie mit Mehl. Erhitzen Sie die Butter in einem Topf. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen darin an. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu. Dann geben Sie die Kalbsniere im Ganzen hinzu. Nachdem alles einige Minuten geköchelt und Flüssigkeit gezogen hat, geben Sie 200 ml Wasser hinzu und lassen alles weiter köcheln. Die Kalbsniere sollte dann nicht länger als 10 Minuten köcheln, damit sie innen noch rosé bleibt. Wenn sie zu sehr köchelt, wird sie zu sehr durch und hart.

Nehmen Sie die Kalbsniere heraus. Geben Sie Madeira und Worcestershiresauce hinzu. Lassen Sie die Sauce auf ein Viertel reduzieren. Geben Sie etwas Mehl hinzu und binden die Sauce.

Die Kalbsniere nur klein zu schneiden, erschien mir für den weiteren Verwendungszweck nicht adäquat, gerade, wenn sie als Brotaufstrich verwendet werden soll. Also habe ich sie nur grob kleingeschnitten und zusammen mit der reduzierten und gebundenen Sauce in ein größeres Rührgefäß gegeben. Dort pürieren Sie mit einem Pürierstab die Kalbsniere mit der Sauce zu einem streichfähigen Brotaufstrich. Schmecken Sie den Brotaufstrich vor dem Servieren noch mit Salz, Pfeffer und Koriander ab.



Pürierte Kalbsniere auf Chiabatta

Schneiden Sie das halbe Chiabatta in dünne Scheiben. Geben Sie von dem Nierenaufstrich darauf. Mischen Sie den frisch geriebenen Parmesan mit dem Gouda und geben Sie das auf die Nierenschnitten. Stellen Sie alles in die Mikrowelle (mit Grill), in der Sie die Schnitten mit dem Grill für 10 Minuten bei ca. 250 °C überbacken.

Frittiertes Kuheuterfleisch mit Pommes frites



Frittierte Kuheuterfleischscheiben mit Pommes frites

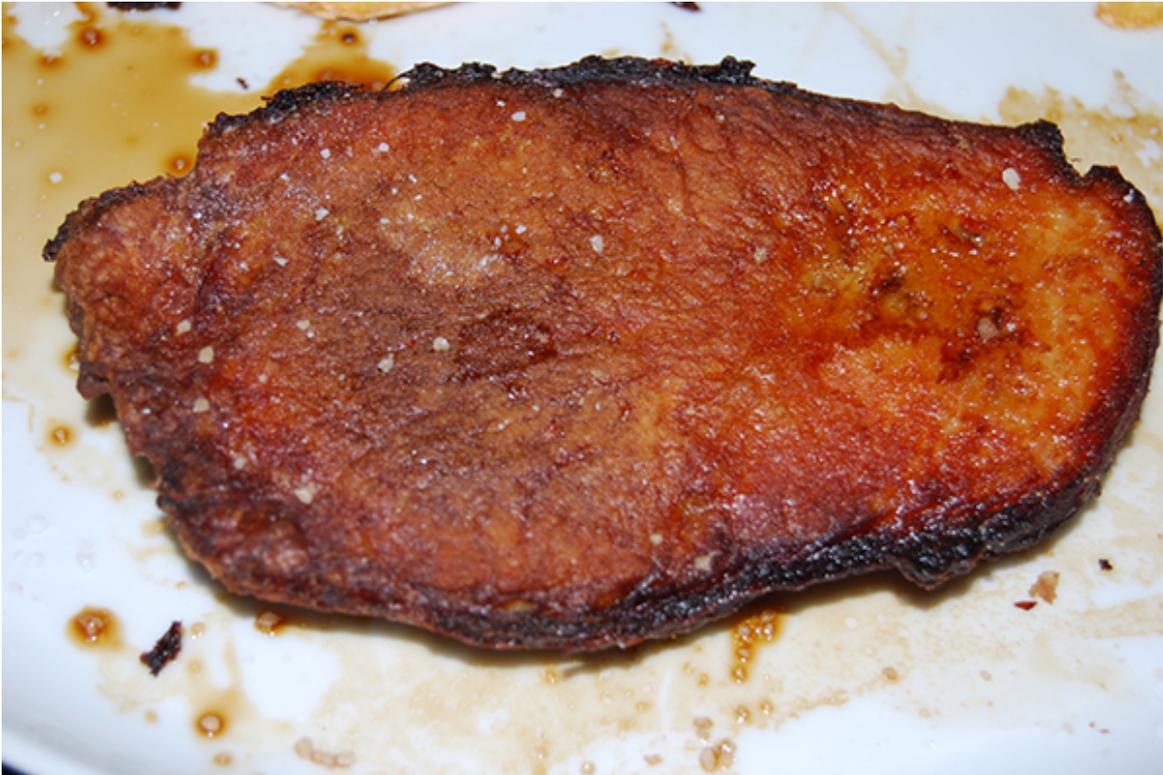
Kuheuterfleisch kann man auch frittieren. Man schneidet das zuvor gekochte Fleisch in Scheiben, erhitzt die Friteuse auf ca. 185 °C und frititert das Fleisch darin sehr kross. Dann nimmt man es heraus, stellt es warm und da die Friteuse ja sowieso schon angeschaltet ist, gibt man noch eine halbe Tüte tiefgefrorene Pommes frites in die Friteuse, damit man gleich eine Beilage hat. Die Pommes nach dem Frittieren kräftig salzen. Die warmgestellten, frittierten Kuheuterstücke würzt man noch etwas mit einer hellen Sojasauce, um mehr Geschmack hinzuzufügen. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kuheuter, zuvor schon im Gemüsesud gekocht
- 300–400 g Pommes frites
- Helle Sojasauce
- Salz

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Zubereitung ist oben schon beschrieben. ;-)



Na, sieht diese frittierte Kuheuterfleischscheibe nicht schon (fast) wie ein angebratenes Rumpsteak aus?

**Paniertes Kuheuterschnitzel
mit Salzkartoffeln und
Meerrettichsauce**



Panierte Kuheuterschnitzel mit Salzkartoffeln, mit Meerrettichsauce, kleingeschnittenem Schnittlauch und Zitronenscheiben garniert

Kuheuterschnitzel ist ein Arme-Leute-Essen und galt in Deutschland bis in die Nachkriegszeit als preiswerter Ersatz für Schnitzelfleisch, weil dieses einfach zu teuer war. Auch in der früheren DDR wurde es gegessen. In Berlin gibt es heute noch Kuheuterschnitzel als traditionelles Gericht „Berliner Schnitzel“. Dieses Rezept entspricht diesem Traditionsgericht in etwa, bis auf die Variante der Beimischung von geriebenem Parmesan zur Panade.

Kuheuter ist heutzutage leider nur sehr schwer zu bekommen und muss meistens bei einem Schlachter Ihrer Wahl vorbestellt werden. Bestellen Sie möglichst kein ganzes Euter, sondern nur ein halbes Euter oder 1 kg, wenn dies möglich ist, denn ein ganzes Euter hat ein Gewicht von ca. 6 kg. Dafür ist es preiswert und kostet Sie etwa € 3,- pro Kilo.

Wie manche andere Innereien muss Kuheuter zunächst für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewässert werden.



Rohes, gewässertes Kuheuter

Dann kochen Sie das Stück Kuheuter im Ganzen in einem großen Topf in einem Gemüsesud mit Suppengemüse, eventuell einigen frischen Kräutern wie Lorbeer und Liebstöckl und Gewürzen wie Nelken, Wacholderbeeren und Pimet für 2–3 Stunden.



Viel Suppengrün für den Gemüsesud

Nach dem Kochen und dann Abkühlen wird das Kuheuter in fingerdicke Scheiben geschnitten. Die weitere Zubereitung entspricht in etwa der eines Wiener Schnitzels.



Hier zeigt sich schon, warum das gekochte Kuheuter als Ersatz für Schnitzelfleisch verwendet wird, denn es hat eine fast ähnliche Konsistenz

Zutaten für die Meerrettichsauce

- 1 Meerrettichwurzel
- 50 g Butter
- Mehl
- 250 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- brauner Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Butter mit etwas Mehl in einem kleinen Topf anschwitzen und dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Als Fond habe ich von dem Gemüsesud verwendet, den ich zum Kochen von Schweineohren

verwendet habe und der den Vorteil hat, dass er relativ viel Gelatine von den Schweineohren enthält. Reiben Sie eine Meerrettichwurzel auf einer Küchenreibe fein und geben dies in den Fond hinzu. Köcheln Sie unter ständigem Rühren alles bei geringer Hitze, bis die Sauce dick genug und auch von gewünschter Schärfe ist. Dann würzen Sie alles mit Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebenem Muskat und einer Prise braunem Zucker.

Zutaten

- 2 Scheiben Kuheuter, gekocht
- 2 Eier
- einige EL Paniermehl
- 50 g geriebener Parmesan
- Mehl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter

400 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: 20 Min.

Reiben Sie den Parmesan auf einer Küchenreibe fein und vermischen ihn mit dem Paniermehl. Geben Sie die Mischung auf einen großen Teller. Auf einem anderen Teller verteilen Sie etwas Mehl. Verquirlen Sie die Eier in einem dritten Teller.

Salzen und pfeffern Sie die Euterscheiben von beiden Seiten. Dann wenden Sie sie erst in Mehl, dann jeweils zwei Male hintereinander im Ei und der Panade. Geben Sie Öl und etwas Butter in eine große Pfanne und braten die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun an. Das Kuheuterschnitzel ist ein ebenwertiger Ersatz für ein Schnitzelfleisch, ebenso wie es für viele Vegetarier das Tofuschnitzel für das Schnitzelfleisch ist. Sonst kann Ihnen nur Ihre Psyche einen

Streich spielen, wenn Sie Kuheuterschnitzel das erste Mal essen. Mir erging es so, dass ich das panierte Schnitzel sehr lecker fand, aber ich dachte mir dabei, „Mmmppff, ich esse gerade Kuheuter, das habe ich noch nie in meinem Leben getan!“ Nun ja, beim dritten oder vierten Kuheuterschnitzel hat sich das dann gelegt und das Gericht gehört zum üblichen Speiseplan dazu.

Kochen Sie rechtzeitig vorher noch Salzkartoffeln, die Sie zu den Kuheuterschnitzeln servieren. Zu dem Gericht reichen Sie dann noch die vorher zubereitete Meerrettichsauce, die Sie nochmals erhitzen, dazu einige Zitronenscheiben für die panierten Schnitzel und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Pommes forever ...



Frisch frittierte und gesalzene Pommes frites – lecker!

Zur Zeit leide ich an einer Zahnwurzelentzündung, sprich: dicke linke Wange, geschwollene Oberlippe und Penicillineinnahme. Und das Beste ist: Termin beim Kieferchirurgen kommende Woche. Ich könnte schreien wie bei Zalando – nur negativ! Bestimmt renne ich kommende Woche vor dem Termin wieder davon als alter Angsthase vor Zahnärzten und solchen Chirurgen.

Dass es mir dabei nicht gut geht und ich nicht wie sonst das Interesse habe, gemütlich und entspannt drei Stunden lang ein neues Gericht zu kreieren, einzukaufen, zuzubereiten, zu kochen, zu genießen und dann zu bloggen, versteht sich von selbst, oder? Nun, nur zum Lieferservice treibt es mich dennoch nicht.

Stattdessen war heute folgendes angesagt – auch wieder eines der kürzesten Rezepte in meinem Blog:

- Gefrierschrank öffnen und die Packung mit den tiefgefrorenen Pommes frites entnehmen.
- Friteuse anschalten, 10 Minuten auf Betriebstemperatur warten und eine gute Portion darin fritieren.
- Herausnehmen, auf einen Teller geben, kräftig salzen und sich wieder vor den Fernseher setzen.

Fertig. Und der Hunger ist gegessen. Und ich kann versuchen, mich trotzdem etwas zu entspannen, auch wenn es wegen des geschwollenen Gesichts und des bevorstehenden Termins beim Kieferchirurgen schwerfällt. *kreisch* ;–)

Erbsensuppe mit Schweineohr

und Steckrüben



Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die angeblich „klassische“ Zubereitung – gemäß einiger Kollegen und anderer Köche – mit Erbsensuppe. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g geschälte, grüne Erbsen
- 1 Schweineohr, vorher im Gemüsesud gegart
- $\frac{1}{2}$ Steckrübe
- 4–5 Zweige Liebstöckl
- 4 Tassen vom Gemüsesud, in dem das Schweineohr gekocht wurde
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 2 $\frac{1}{2}$ Stdn.



Erbsen mit Steckrüben, Liebstöckl und Gewürzen

Die Erbsen in einen großen Topf geben. Den Gemüsesud und das Wasser hinzugeben. Die halbe, geschälte und in grobe Stücke geschnittene Steckrübe hinzugeben. Dann den kleingeschnittenem Liebstöckl. Schließlich kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie alles zwei Stunden bei geringer Hitze mit zugedecktem Topf köcheln.

Die Erbsen quellen dabei auf und setzen sich am Boden des Topfes ab. Die Steckrübenstücke schwimmen jedoch oben. Nehmen Sie nach der Garzeit die Steckrübenstücke mit einem Schöpflöffel heraus. Pürieren Sie die gekochten Erbsen in der Brühe mit einem Pürierstab fein, so dass es eine pürierte Suppe ergibt.

Geben Sie die Steckrübenstücke wieder hinein. Schneiden Sie das Schweineohr quer in zwei Hälften und dann längs in dünne Streifen. Geben Sie sie in die Suppe hinein und erhitzen die Suppe. Nochmals abschmecken, bei Bedarf eventuell mit einem halben Brühwürfel für eine Gemüsebrühe nachwürzen.

Übrigens, wenn Sie es gern etwas schärfer möchten: Die

Erbensuppe kann gut 1–2 Chilischoten an Schärfe vertragen. Diese sollten Sie aber von Anfang an mitköcheln.

In großen Suppentellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratenes Schweineohr mit Sauerkraut und Rührei mit Speck



Gebratenes Schweineohr (links vorne), Sauerkraut (hinten) und Rührei mit Speck (rechts vorne), mit Schnittlauch garniert

Diesmal habe ich das zuvor im Gemüsesud gekochte Schweineohr kleingeschnitten und in Butter angebraten. Dazu Sauerkraut – in ein wenig trockenem Weißwein gegart – und Rührei mit in

Butter gebratenem Speck. Das Gericht ist etwas fett, es bietet sich also an, nach dem Verzehr einen kleinen, eisgekühlten Korn oder Schnaps für die Verdauung zu genießen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Schweineohr, zuvor in Gemüsesud gekocht
- 2 Eier
- 75 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 150 g Sauerkraut (aus dem Glas)
- etwas trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und braten ihn in einer kleinen Pfanne in Butter schön kross an. Herausnehmen und warmstellen. Scheiden Sie das gekochte Schweineohr einmal quer in zwei Hälften und dann längs in kleine Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und geben die Butter, in der Sie den Speck gebraten haben, hinzu.

Braten Sie das kleingeschnittene Schweineohr in der Pfanne für 10–15 Minuten bei ständigem Wenden braun und kross an. Das Schweineohr zeigt ähnliche Eigenschaften beim Braten in der Butter wie Pansen, der auch zu den Innereien gehört. Es wird mit zunehmendem Anbraten schön kross und knusprig, aber geliert auch ein wenig in der Pfanne und bildet Flüssigkeit.

Parallel dazu verquirlen Sie zwei Eier in einer Schüssel, salzen und pfeffern sie und braten sie in einer zweiten Pfanne. Auf einem Teller anrichten und den gebratenen Speck darüber geben. Die gebratenen Schweineohrstücke ebenfalls auf dem Teller anrichten und alles warmstellen. Nun noch das Sauerkraut in der Pfanne in der Butter erhitzen, ein wenig Weißwein hinzugeben und für einige Minuten köcheln. Ebenfalls

auf dem Teller anrichten. Schnittlauch klein schneiden und das Gericht damit garnieren.