# Pferdebraten asiatisch mariniert auf Tortiglioni

Nochmals Pferdefleisch – zum Wiehern, nicht wahr? Nach dem Pferde-Hackfleisch, dem -Gulasch und den -Steaks gibt es nun einen Pferdebraten, schön asiatisch abgewandelt und mariniert, auf Pasta. Warum dieser Lebensmittelskandal so große Wellen schlägt, ist mir übrigens etwas unerklärlich. Okay, die falsch deklarierte Ware mit 97 % Rindfleisch und 3 % Pferdefleisch, die mit 100 % Rindfleisch ausgezeichnet war, ist natürlich ein Betrugsfall und muss strafrechtlich verfolgt werden. Aber die leckere Lasagne deswegen in den Müll geben? Das kommt nicht in die Tüte, zumal das – wenn man sich ehrlich hinterfragt – niemand herausschmeckt.

Ich gehöre jetzt übrigens seit einigen Tagen zu den Bedürftigen unter der Bevölkerung. Weil Politiker vorgeschlagen haben, die falsch gekennzeichneten Lasagnes nicht zu entsorgen, sondern an Bedürftige zu verteilen. Also, immer her damit, was mein Gefrierschrank aufnimmt, nehme ich gern entgegen.

Mittlerweile hat sich auch herausgestellt, dass mein Anliegen mit der Zubereitung der Pferde-Lasagne gar nicht so falsch war. Die Redaktion von „Die Welt“ publiziert heute einen Artikel, dass die Kunden bei den Pferdeschlachtereien Schlange stehen, weil sie wissen wollen, wie Pferdefleisch schmeckt. Da war ich mit dem Rezept letzte Woche der Sache doch eine ganze Zeit voraus. ;–) Hier geht es zum Artikel: Pferdefleisch.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- 500 g Pferdebraten

**Für die Marinade:**

- 3 EL gewürztes Olivenöl (mit Knoblauch, Chili und

Rosmarin)
- 3 Knoblauchzehen

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- 6 Pfefferkörner
- 1 frisches Lorbeerblatt
- grobes Meersalz

- 2 EL Hoisin-Sauce
- ½ TL Chilli Paste Soya Bean Oil
- 1 TL Sambal Brandal
- 1 TL Sambal Manis
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 1 EL Black Bean Sauce
- 1 EL Chicken Marinade Teriyaki

- 250 g Champignons
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen

- ½ l Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- frischer Schnittlauch

- 250 g Tortiglioni

**Zubereitungszeit:** Marinieren 24 Stdn. | Zubereitung 15 Min. | Garzeit 45 Min.

Roher Pferdebraten

Die Knoblauchzehen schälen und mit der Gabel zerdrücken. Das Olivenöl mit den Knoblauchzehen, den ganzen Gewürzen und den asiatischen Saucen verrühren. Die asiatischen Saucen bekommt man alle im Asia-Shop. Dann den Pferdebraten in einen großen Tiefkühlbeutel geben und darauf die Marinade. Dann den Beutel verschließen, den Pferdebraten in der Marinade kräftig durchkneten und 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Marinade für den Pferdebraten

Den Pferdebraten aus der Marinade herausnehmen und diese ein wenig abstreifen, aber aufbewahren. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Die Schalotten in dünne Streifen scheiden. die Knoblauchzehen in kleine Stücke und die Champignons in dünne Scheiben. In einem Bräter Butter erhitzen und den Braten von allen Seiten kräftig anbraten. Den Braten herausnehmen und warmstellen. Schalotten, Knoblauchzehen und Champignons in der Butter anbraten und garen. Dann den Braten wieder hinzugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen.

Währenddessen den Backofen auf 180 °C erhitzen. Etwa 1–2 EL der Marinade in den Fond hinzugeben. Den Bräter in den Backofen schieben, wenn der Braten und die Sauce die Backofentemperatur angenommen hat, auf 160 °C herunterschalten und ca. 30–45 Minuten garen lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Tortiglioni nach Anleitung zubereiten. Den Pferdebraten aus dem Bräter herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Sauce – wenn notwendig – nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf großen Tellern anrichten, einige Scheiben des Bratens dazu geben, mit viel

Sauce übergießen und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

---

# Pferde-Carpacchio

Rohes Pferde-Rumpsteak – mit Olivenöl und Rotweinessig beträufelt, mit Koriander, Salz und Pfeffer gewürzt und mit Parmesan garniert

Die Krönung der Pferdefleisch-Rezepte: Pferde-Carpacchio aus rohem Pferde-Rumpsteak, mit Olivenöl, ein wenig Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und gehobeltem Parmesankäse mariniert. Wie meine Kollegin Petra Hammerstein so schön schrieb: „Normal ist mir nichts Rohes fremd."

**Zutaten (für 1 Person):**

- 250 g Pferde-Rumpsteak

- Olivenöl
- Aceto Balsamico di Modena
- Koriander
- Pfeffer
- Meersalz
- gehobelter Parmesan

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Verwenden Sie möglichst frisches Pferde-Rumpsteak für das Carpacchio. Sie können dies unbedenklich roh verwenden, so wie aus rohem Rindfleisch-Rumpsteak auch Carpacchio zubereitet wird.

Die Zubereitung ist äußerst einfach. Das rohe Pferde-Rumpsteak in millimeterdünne Scheiben schneiden. Abhilfe schafft, wenn man das Rumpsteak für 10–15 Minuten im Gefrierschrank einfrieren lässt, damit die Konsistenz des Fleischs fester wird und man es dadurch besser in dünne Scheiben schneiden kann. Natürlich müssen die dünngeschnittenen Scheiben dann auch einige Minuten bei Zimmertemperatur wieder auftauen, damit sie nicht gefroren sind.

Die dunklen Ränder beim Carpacchio im Foto kommen daher, dass ich das rohe Rumpsteak ähnlich wie den Pferde-Braten vor der Zubereitung noch in einigen asiatischen Saucen mariniert habe. Auch das kann man ohne Bedenken tun, bevor man das Carpacchio zubereitet.

Die Scheiben auf einem großen Teller im Kreis herum anrichten. Mit etwas gutem Olivenöl beträufeln. Dann ein paar Spritzer Rotweinessig darauf geben. Schließlich mit frisch gemahlenem Koriander, Pfeffer und Meersalz würzen. Und dann gehobelte Parmesanspäne darüber geben. Ein Genuss! Traditionell wird ein Carpacchio als Vorspeise zum eigentlichen Hauptgericht serviert.

Alternativ lässt sich Carpacchio auch mit einer Chilisauce wie Sriracha, einer hellen Sojasauce oder einer Knoblauchsauce

anrichten und genießen.

---

# Pferdesteaks in Senf-Wasabi-Sauce

Gebratene Pferdesteaks mit umfließender Senf-Wasabi-Sauce, gewürzt mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer

Und wieder einmal Pferdefleisch. Dieses Mal Pferdesteaks. Kurz gebraten mit Koriander, Salz und Pfeffer gewürzt und einer Senf-Wasabi-Sauce. Die frischen Pferdesteaks sehen roh sehr delikat aus und sind ähnlich wie Rindersteaks. Englisch zubereitet, also innen noch etwas roh, sind sie ein Genuss.

**Zutaten (für 1 Person):**

- 2 Pferdesteaks à ca. 200 g

- 1 TL Senf
- 1 TL Wasabi
- 100 ml Sahne

- Koriander
- Salz
- Pfeffer

- gewürztes Olivenöl ( mit Knoblauch, Chili und Rosmarin)

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Rohe Pferdesteaks …

Pferdesteaks unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Leicht mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen.

… und gewürzt mit Koriander, Salz und Pfeffer

Die Pferdesteaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten anbraten. Das die Steaks gegart und englisch sind, stellt man daran fest, wenn auf der Oberseite, die als erstes angebraten wurde, der Fleischsaft nach oben austritt, weil die Unterseite gerade gebraten wird und damit die Poren verschlossen sind. Möchte man die Steaks Medium oder Durch, dann ab diesem Zeitpunkt einfach noch einige Minuten länger braten.

Senf und Wasabi in Sahne in einer kleinen Pfanne

Währenddessen 1 TL Wasabipulver mit 3 TL Wasser mischen und zu einer Paste binden. Die Sahne in eine kleine Pfanne geben und erhitzen. Wasabi und Senf dazugeben und verrühren. Alles ein wenig köcheln.

Die beiden Steaks auf einem großen Teller servieren, die Senf-Wasabi-Sauce drumherum drapieren und Steaks und Sauce nochmals mit Koriander, Salz und Pfeffer leicht würzen.

---

# Garnelen und Muscheln in Senf-Wasabi-Sauce

Garnelen und Muscheln mit Senf-Wasabi-Sauce auf Basmatireis angerichtet und mit Schnittlauch garniert

Garnelen mit Muscheln – in einer Sauce mit Senf, Wasabi und Sahne auf Basmatireis. Mit Wasabi habe ich bisher nicht gekocht, aber es schmeckt lecker. Das Wasabi ist kräftig, würzig und scharf und gibt der Sauce einen kräftigen Geschmack.

**Zutaten (für 2 Person):**

- 250 g Garnelenschwänze
- 250 g Muscheln

- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen

- 2 TL Wasabi
- 2 TL Senf
- 200 ml Sahne

- 100 ml Weisswein
- Salz
- Pfeffer

- Koriander
- Butter
- 2 Tassen Basmatireis
- frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Als erstes den Basmatireis garen. 2 Tassen Reis mit 6 Tassen Wasser und Salz in einem Topf aufsetzen. Aufkochen, vom Herd nehmen und noch 10–20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Garnelenschwänze und Muscheln

Garnelen und Muscheln mit Gemüse in der Pfanne

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Garnelenschwänze und Muscheln unter fliessendem Wasser waschen. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Garnelenschwänze, Muscheln und Gemüse hineingeben und 5 Minuten bei zugedecktem Topf köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen.

Wasabi-Pulver und -Paste

Währenddessen 2 Teelöffel Wasabipulver mit 6 Teelöffel Wasser anmischen und eine Paste daraus machen. Die Sahne in einer kleinen Pfanne erhitzen, Wasabipaste und Senf hinzugeben, einige Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zu den Garnelenschwänzen und Muscheln hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Basmatireis auf zwei großen Tellern anrichten, die Garnelenschwänze und Muscheln mit viel Sauce daraufgeben und mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch garnieren.

---

# Pferdegulasch in Weisswein-Estragon-Sauce auf

# Pappardelle

Pferdegulasch auf Pappardelle

Mach’ mir den Hengst! Die Fortsetzung der Pferdefleisch-Rezepte. Diesmal Pferdegulasch mit einer Sherry-Estragon-Sauce – nein, natürlich nicht Sherry, sondern Weißwein. Auch bei diesem zweiten Pferdefleisch-Rezept musste ich improvisieren, denn … ich hatte mich bei meinem Sherryvorrat verkalkuliert. Es war nur noch ein kleiner Bodensatz vorhanden, nicht mehr der vermutete halbe Liter. Also musste ich umschwenken auf einen trockenen Weißwein. Aber auch damit ging dann der Gaul mit mir durch … ;–)

**Zutaten (für 1 Person):**

- 250 g Pferdegulasch
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- Paprikapulver
- Koriander

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 1 Schuss Sherry
- 200 ml trockener Weisswein
- 3–4 Zweige frischer Estragon
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 150 ml Sahne
- 1 TL Senf
- 1 TL Crema di Balsamico bianco
- 1 Stück Butter
- 1 Zitrone (Saft)
- 1/2 TL Honig

- bei Bedarf 1 EL Mehl

- 150 g frische Pappardelle

- frischer Estragon

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

Frisches Pferdegulasch, mit Koriander, Salz und Pfeffer

gewürzt

Das Pferdegulasch kleinschneiden und mit Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Die Schalotten in Streifen schneiden und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Butter in einem Topf erhitzen, alles zusammen anbraten und bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze köcheln lassen, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Dabei immer wieder umrühren.

Pferdegulasch mit Gemüse und Gewürzen im Topf köchelnd

Den Estragon mit einem Wiegemesser kleinschneiden. Das Gulasch mit dem Sherry und dem Weisswein ablöschen. Die Röststoffe vom Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Die Kräuter dazugeben. Dann die Sahne, den Senf und den Weissweinessig hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Schließlich noch ein Stück Butter zum Binden, den Saft einer Zitrone und den Honig, der der Säure ein wenig entgegenwirkt, hinzugeben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frisches Estragonkraut

Man kann die Sauce dann noch mit einem Esslöffel Mehl binden, was ich getan habe. Im Nachhinein finde ich jedoch die flüssigere Variante der Sauce ohne Mehl besser, weil die gewünschte Säure der Sauce und der Estragongeschmack besser zur Wirkung kommen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die frischen Pappardelle zubereiten. In einen tiefen Nudelteller geben, das Gulasch darüber und mit einigen frischen Estragonblättern garnieren.

---

# Gulasch mit Aubergine, Zucchini und Pepperoni auf

# Maccheroni

Das im tiefen Nudelteller angerichtete und garnierte Gulasch mit Gemüse

Für ein gutes Gulasch gibt es zwei wichtige, unabdingbar Vorausetzungen: Es braucht viele Zwiebeln, und es muss langsam bei geringer Hitze so lange wie möglich geschmort werden, je länger, desto besser. So fügen sich die Geschmacksaromen zu einer hervorragenden Sauce zusammen. Und Achtung, diesmal muss es krachen: Die 6 Knoblauchzehen gehören unbedingt ins Gericht! ;–)

Ich habe vor kurzem einige Tests mit dem Einfrieren von Gemüse gemacht. Also, Suppengemüse geht gar nicht, die Eiskristalle zerstören die Zellstruktur und nach dem Auftauen hat man nur ein matschiges Suppengemüse. Da muss man eher das Suppengemüse kleinschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren und dann einfrieren. Dann sollte es klappen. Auch das Einfrieren von frischen Auberginen und Zucchinis hat nicht so besonders funktioniert, weil das Gemüse nach dem Auftauen leicht seine ursprüngliche Struktur verliert und matschig ist. Da aber bei

einem Gulasch sowieso alles ein wenig eingekocht wird, um eine hervorragende Sauce zu erreichen, macht dies in diesem Fall nichts aus, wenn man eingefrorene Auberginen oder Zucchini verwendet. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 250 g Schweinegulasch
- 4 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 6 weiße Champignons
- 4 getrocknete, rote, scharfe Pepperoni
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 cl Portwein
- 2 cl Madeira
- 2 cl Weinbrand
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- ½ unbehandelte Zitrone (Schale)
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- frischer Schnittlauch
- geriebener Parmesan
- 250 g Maccheroni

**Zubereitungszeit**: 2 ½ Stdn.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in dünne Streifen, die Knoblauchzehen, die Champignons, die Aubergine

und die Zucchini in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Champignons etwas anbraten, bis alles etwas Farbe bekommt. Das Gemüse herausnehmen und das Gulasch in Butter in der gleichen Pfanne mehrere Minuten anbraten. Das Gemüse wieder hinzugeben. Dann mit dem Weißwein ablöschen und die Röststoffe vom Boden des Topfs mit dem Kochlöffel ablösen. Die ganzen Pepperoni, die Auberginen- und Zucchinischeiben hinzugeben.

Gulasch mit Gemüse, Spirituosen und Gewürzen köchelnd im Topf

Den Portwein, Madeira und Weinbrand hinzugeben und sofort mit dem Weinbrand kurz flambieren, bis die Flamme wieder verlöscht. Dann den Gemüsefond hinzugeben. Das Tomatenmark, den Senf und die abgeriebene Schale einer halben, unbehandelten Zitrone hinzugeben und verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen. Das Ganze bei ganz kleiner Hitze im zugedeckten Topf etwa 2 Stunden köcheln lassen. Danach nochmals abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Maccheroni nach Anleitung zubereiten. Frischen Parmesan entweder auf einer Küchenreibe

grob reiben oder kleine Stücke abschneiden und diese mit den Händen klein bröseln. Die Maccheroni auf zwei tiefen Nudeltellern anrichten, das Gulasch mit Gemüse und der Sauce darüber geben und mit dem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

---

# Pferde-Lasagne

Garantiert 100 % Pferd!

Jetzt gibt es ein paar auf die Hufe! Und dass jetzt keine Kommentare kommen, in denen auf diesem Gericht herumgeritten wird! Vergesst die Tiefkühl-Lasagne mit 3 % Pferdefleisch bei Lidl, Edeka & Konsorten. Geht zum Pferdeschlachter Eurer Wahl, kauft 250 g 100-%iges Pferdehackfleisch und alle anderen, frischen Zutaten und bereitet eine frische, leckere Pferde-Lasagne zu. Ihr werdet vom Geschmack überrascht sein und nie wieder eine gammelige Tiefkühl-Lasagne kaufen. Versprochen!

Und da hat doch Schimmel* im Essen wieder eine ganz andere Bedeutung. ;–)

Kleingeschnittenes Pferdegulasch als Hackfleisch

Leider musste ich bei der Lasagne improvisieren, da der Pferdeschlachter kein Pferdehackfleisch anbietet, sondern nur Braten-, Steak- und Gulaschfleisch. Er darf dies aus lebensmittelhygienischen Gründen nicht, da er sonst seine Verkaufsräume umbauen müsste. Er hat auch keinen Fleischwolf vorhanden, mit dem er mir Gulaschfleisch schnell mal durch den Fleischwolf dreht. Und ich habe leider in meiner Küche auch keinen Fleischwolf oder einen entsprechenden Aufsatz auf ein Küchenmixgerät. Also, bleibt mir nur übrig, das Gulaschfleisch mit einem sehr scharfen Messer in sehr kleine Stücke zu schneiden und dies dann für die Lasagne zu verwenden. Ein großer Unterschied zum Hackfleisch dürfte das nicht sein – aber es ist schon bei 250 g Gulasch sehr mühsam, das zurecht zu schneiden und dauert 30–45 Minuten. Wenn Sie bei Ihrem Schlachter fertiges Pferdehackfleisch bekommen, nehmen Sie natürlich besser gleich dieses. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Weißes Pferd*

**Zutaten:**

**Für die Hackfleisch-Sauce:**

- 250 g Pferdehackfleisch (respektive Pferdegulasch)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Wurzel
- 1–2 Zweige frischer Oregano
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 3–4 Zweige frischer Thymian
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- ein Schuss trockener Weisswein
- 2 cl Weinbrand
- 200 ml Gemüsefond
- ¼ Zitrone (Saft)
- ½ TL Aceto Balsamico di Modena
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (mit Knoblauch, Chili und Rosmarin)
- 200 ml Sahne

**Klassische Variante: Béchamelsauce**

- 250 ml Milch
- 25 g Butter
- 1 EL Mehl
- 50 g geriebener Parmesan
- 250 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler oder Edamer)

- 8 Pastaplatten für Lasagne

- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die halbe Wurzel schälen und klein schneiden. Das Pferdehackfleisch – oder das zuvor ganz klein geschnittene Pferdegulasch – mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Das Gemüse hinzugeben. Alles bei geringer Hitze im zugedeckten Topf etwa 15 Minuten köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Währenddessen die frischen Kräuter außer das Lorbeerbatt mit einem Wiegemesser kleinschneiden und alles hinzugeben. Ebenfalls das Tomatenmark und den Senf hinzugeben. Unterrühren und für 3–4 Minuten anbraten lassen.

Mit dem Weisswein und dem Weinbrand ablöschen und die Röststoffe vom Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Den Gemüsefond hinzugeben. Dann den Zitronensaft und den Rotweinessig. Alles ca. 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Damit ist die Hackfleischsauce fertiggestellt.

Man kann ganz einfach normale Sahne für die Lasagne verwenden. Für die klassische Variante wird jedoch Béchamelsauce verwendet: Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Mehl hinzufügen, mit einem Pürierstab durchmixen und 2 Minuten kräftig kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterheben.

Pferde-Lasagne aufgeschichtet in der Auflaufform

In eine große Auflaufform Olivenöl geben und zwei Pastascheiben nebeneinander hineinlegen. Dann vier Mal nacheinander die folgende Abfolge: Pastascheibe – Hackfleischsauce – Sahne respektive Béchamelsauce – geriebener Käse. Jeweils 1–2 Esslöffel von der jeweiligen Zutat reichen aus. Dies vier Mal durchführen und mit geriebenem Käse abschließen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Für etwas mehr Flüssigkeit zum Garen noch etwas Weißwein in die Auflaufform geben.

Währenddessen den Backofen mit Umluft auf 180 °C erhitzen, dann die Auflaufform hineinschieben und 30 Minuten garen. Auf großen Tellern servieren und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

# Heller Fond aus Schweinepfoten und Suppengemüse

Schweinefond

Das Köcheln der Schweinepfoten mit dem Suppengemüse ergibt einen wunderbaren Schweinefond, also eine Brühe. Nach dem Erkalten kann man noch das wenige Fleisch aus den Schweinepfoten herauspuhlen und die Markknochen aussaugen. Eine richtige Zubereitung der Schweinepfoten erschließt sich mir aber nicht, da mir die Haut und die restlichen Teile nicht geeignet erscheinen für ein besonderes Rezept.

**Zutaten:**

- 4 Schweinepfoten
- 1 ½ Bund Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzeln, Lauch, Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 ½ TL Meersalz

**Zubereitungszeit:** 2 ½ Stdn.

Vier frische Schweinepfoten

Die Schweinepfoten beim Schlachter längs durchsägen lassen. Das Suppengrün kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen können ungeschält und ganz bleiben.

In einem Bräter Wasser aufsetzen und erhitzen. Die Schweinepfoten, das Gemüse und die Lorbeerblätter hineingeben. Salzen. Etwa 2 1/2 Stunden zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Schweinepfoten danach herausnehmen und die Brühe durch ein

Sieb gießen. Das Gemüse wegwerfen. Bei den Schweinepfoten kann man das wenige Fleisch und Knochenmark herauspuhlen. Das Köcheln liefert etwa 2 l leckeren Schweinefond, der beim Abkühlen geliert, aber portionsweise eingefroren werden kann für die weitere Verwendung für Suppen oder Saucen.

---

# Speckknödelsuppe

Speckknödelsuppe

Eine einfache Suppe, schnell zubereitet und eine Variante zu den Semmelknödeln als Beilage zu Braten & Co. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 3 getrocknete Schrippen
- 250 ml Milch
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 80 g geräucherter Bauchspeck
- 3–4 Zweige frische Petersilie
- 3–4 Eier
- evtl. Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Butter

- 500 ml Rinderbrühe
- frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zutaten zu der Speckknödelmasse

Getrocknete Schrippen in kleine Stücke zerschneiden. In einer Schüssel mit der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso den Bauchspeck kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und Bauchspeck darin anbraten, bis alles etwas Farbe bekommen hat.

Speckknödelmasse

Die Petersilie klein schneiden. Die eingeweichten Schrippen ausdrücken, in eine Schüssel geben und Zwiebel, Knoblauchzehen, Bauchspeck und Petersilie dazugeben. Dann die beiden Eier. Mit Salz, Pfeffer und frischem Muskat würzen. Alles kräftig mit der Hand vermengen. Sollte die Knödelmasse noch zu flüssig sein, mit etwas Paniermehl nachhelfen, damit die Konsistenz fester wird. Nun nicht allzu große Knödel formen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und nachdem es kocht, die Herdplatte sofort ausschalten. Die Knödel einzeln mit einem Esslöffel in das nicht mehr (!) kochende, sondern nur noch siedende Wasser geben und darin 20 Minuten nur ziehen lassen. Denn wenn das Wasser noch kocht, hat man in Kürze die ganze Knödelmasse ungeformt im Topf.

Währenddessen die fertige Rinderbrühe erhitzen, in zwei tiefen Tellern anrichten, jeweils 2–3 Speckknödel hinzugeben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

# Gefüllte Ente mit Champignon-Sauce auf Kräuter-Semmelknödeln

Gebratene Ente mit Farcefüllung und Kräuter-Semmelknödeln, mit Schnittlauch garniert

Diese Zubereitung ist mit einer Farce aus Kalbsniere, Schweinefleisch und fettem Speck, die köstlich schmeckt. Demächst probiere ich noch eine klassische Füllung mit Äpfeln und Birnen aus wie zu Weihnachten. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 1 Ente

**Für die Farce:**

- ½ Kalbsniere
- 125 g Schweinegulasch
- 100 g fetter Schweinespeck
- 1 vertrocknete Schrippe
- Milch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer

**Für die Sauce:**

- 100 g frische Champignons
- 1 l Enten- oder Gemüsefond

**Für die Kräuter-Semmelknödel:**

- 6 getrocknete Schrippen
- 500 ml Milch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3–4 Eier
- evtl. Paniermehl
- 5–6 Zweige frischer Thymian
- 3–4 Zweige frische Petersilie
- 3–4 Zweige frischer Oregano
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Butter

**Für die Glasur:**

- 1 EL dunkle Sojasauce

- 1 EL Honig
- 1–2 TL Pul biber
- frischer Schnittlauch
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** ca. 2 Stdn.

Frische Semmelknödel

**Semmelknödel:** Bei der Zubereitung der Semmelknödel habe ich mir Unterstützung von Löffelchen geholt, deren Rezept zur Zubereitung von Semmelknödeln ich noch ein wenig abgeändert habe. Denn bei mir kommt eigentlich kein Gericht ohne mindestens 3 Knoblauchzehen auf den Tisch. Außerdem hatte ich mehrere unterschiedliche frische Kräuter zur Verfügung.

Aber aufgepasst bei den folgenden Punkten: Nicht zuviel Milch zum Einweichen der Semmelbröselstücke verwenden, wenn der Semmelbröselteig nicht gut bindet, mit zusätzlich 1–2 Eiern den Teig binden. Und wenn der Teig dennoch zu flüssig ist, um kräftige Knödel zu formen, geben Sie mehrere Esslöffel Paniermehl hinzu, das bindet den Teig. Und das Wichtigste ist:

Erhitzen Sie das Kochwasser im Topf, bis es kocht. Dann aber schalteten Sie die Temperatur ab, damit sie unter den Siedepunkt kommt und nur (!) noch siedet. Dann legen Sie die rundgeformten Knödel einzeln mit einem Esslöffel in das siedende Wasser ein und lassen sie 20 Minuten sieden. Mehr nicht.

Einige Zutaten für die Farce: Kalbsniere, Schweinegulasch, fetter Speck, Schalotten, Knoblauch, eingeweichte Schrippe, Senf …

**Farce:** Für die Farce schneiden Sie zuerst eine vertrocknete Schrippe in kleine Stücke und weichen diese in einer kleinen Schüssel mit etwas Milch ein. Die Schrippenstücke kräftig in die Milch drücken. Währenddessen schälen Sie Schalotten und Knoblauchzehen und schneiden sie ebenso wie die halbe Kalbsniere, das Schweinegulasch und den fetten Speck in ganz kleine Stücke und geben alles in ein hohes Rührgefäß. Das Fett, das an der Kalbsniere haftet können Sie für die Farce ruhig mitverwenden und kleinschneiden. Der fette Schweinespeck ist notwendig, da die Kalbsniere in der Farce sonst während des Garens im Backofen austrocknen würde, er macht die Farce etwas flüssiger und geschmeidiger. Geben Sie dann den Senf

hinzu und würzen alles kräftig mit Meersalz und Pfeffer. Bei den frischen Kräutern zupfen sie de Blätter von den Stängeln und nehmen eventuell vertrocknete Stiele heraus. Mit einem Wiegemesser sehr fein zerkleinern und zur Farce hinzugeben.dann die eingeweichten Schrippenstücke mit der Milch in das Rührgefäß geben. Die Zutaten im Rührgefäß mit einem Pürierstab ganz fein pürieren, damit eine sämige Masse entsteht. Das Gänze ergibt püriert eine grandiose Farce, die schon rein optisch überzeugt und auch beim Probieren im rohen Zustand hervorragend schmeckt. Dann die Farce eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen verbinden.

Die Fleischmasse für die Farce

**Sauce:** Die Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Mit der Farce gefüllte und bridierte Ente

**Ente:** Die Ente innen und außen unter fließendem Wasser abwaschen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Farce füllen und eventuell bridieren. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Ente von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und warmstellen. De Champignons in den Bräter geben und garen. Dann den Enten- oder Gemüsefond hinzugeben, die Ente hineinlegen und in den Backofen schieben. Wenn der Bräter die Temperatur des Backofens erreicht hat und der Fond leicht köchelt, auf 160 Grad Celsius herunterschalten und 1 Stunde lang garen lassen.

Gefüllte Ente mit Glasur aus dem Backofen

**Glasur:** Verrühren Sie die Zutaten in einer kleinen Schüssel. Schalten Sie den Backofen auf Grill, bepinseln die Ente von allen Seiten mit der Gasur und grillen sie von beiden Seiten jeweils ca. 10 Minuten schön kross, damit die Haut schön kräftig gebräunt ist.

Währenddessen erhitzen Sie die zuvor schon zubereiteten Kräuter-Semmelknödel in heißem Wasser. Nehmen Sie die Ente aus dem Bräter und schmecken die Sauce ab. Zerteilen Sie die Ente in zwei Teile, richten sie mit der Farce auf zwei Tellern an, geben 3–4 Kräuter-Semmelknödel hinzu, darüber von der Champignos-Sauce und garnieren alles mit etwas kleingeschnittenem Schnittlauch.

# Meeresfrüchte in Curry-Sahne-Sauce mit Ananas und Ingwer

Meeresfrüchte in süß-scharfer Sauce mit Ananas und Ingwer auf Basmatireis

Nachfolgend auf das Rezept für eine Chinapfanne von gestern noch eine andere Variante: Meeresfrüchte in einer süß-scharfen Curry-Sauce mit Ananas und Ingwer. Auch die thailändische rote Currypaste bringt mit viel Chili noch zusätzlich viel Schärfe in das Gericht. Dieses Rezept ist für eine Person.

**Hinweis:** Wegen Lactoseintoleranz können Asiaten, die dieses Gericht zubereiten wollen, anstelle der Sahne einfach Kokosmilch verwenden.

Verboten: Stäbchen in die Reisschale stecken!

**Lehrgang interkulturelle Kompetenz:** Dies ist definitiv verboten, die Stäbchen in die Schüssel mit Reis und Zutaten zu stecken. Denn dies erweckt Assoziationen zu Trauerfeiern, bei denen Räucherstäbchen senkrecht in kleine Schälchen mit Sand oder Asche zu Trauerzwecken zum Abbrennen gesteckt werden. Also ein definitives No-go!

**Zutaten:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 50 g Ananas
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer

- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL thailändische, rote Currypaste
- 1 TL Hot Madras Curry Powder

- 1 ½ TL vietnamesische Fisch-Sauce
- Meersalz
- Sesamöl
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Bereiten Sie als erstes den Basmatireis zu, da er am längsten dauern wird. Geben Sie eine ¾ Tasse Basmatireis in einen kleinen Topf, füllen mit 3 Tassen Wasser auf, geben etwas Meersalz hinzu und bringen das Wasser zum Kochen. Vom Herd nehmen und im zugedeckten Topf 20 Minuten ziehen lassen.

Die Riesengarnelenschwänze und Miesmuscheln unter fließendem Wasser waschen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons in Streifen schneiden und das geschälte Stück Ananas in kleine Stücke. Schälen Sie dann den Ingwer und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein. Nehmen Sie aber vom Ingwer eher weniger als mehr, denn er kann Gerichte leicht bitter machen.

Meeresfrüchte mit Gemüse, Saucen und Gewürzen im Wok

Erhitzen Sie Sesamöl im Wok und braten die Meeresfrüchte an. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemüse hinzu. Ein wenig pfannenrühren und köcheln lassen. Löschen Sie mit der Sahne und dem Weißwein ab. Geben Sie die Fischsauce und die beiden Currygewürze hinzu, verrühren alles und lassen es noch etwas köcheln. Abschmecken müssen Sie vermutlich nicht mehr, weil die Saucen und Gewürze genügend Geschmack mit sich bringen.

Basmatireis in kleinen Schälchen anrichten, von der Meeresfrüchte-Gemüse-Mischung und der Sauce darüber geben. Mit einigen Kräuterblättern garnieren und mit Stäbchen servieren.

---

# Meeresfrüchte mit Mungobohnenkeime und Bambussprossen in Shrimp-Fisch-Sauce

Meeresfrüchte mit Bratnudeln und Gemüse, im Schälchen angerichtet mit Stäbchen

Eine meiner berühmten Chinapfannen, natürlich im Wok zubereitet und serviert mit Basmatireis und Stäbchen – aber nein, ich musste beim Besuch des Ladens meines türkischen (!) Lebensmittelhändlers feststellen, dass er tatsächlich als neue Produkte zum einen in Salzlake eingelegte Miesmuscheln, die natürlich sehr gut zu den Riesengarnelenschwänze passen, und zum anderen sogar chinesische Nudeln, die ich gern als Alternative zu Reis für eine Chinapfanne zubereite, vorrätig hatte. Also, es ergaben sich somit noch einige Änderungen. ;–) Das Rezept ist für eine Person.

Eine Anekdote zum bei der Zubereitung zu verwendeten Wok kann ich noch beisteuern. Ich habe einen gusseisernen Wok mit flachem Boden für Elektrogeräte, der aber sehr schwer und zum Zubereiten nicht so gut geeignet ist. Dann habe ich noch einen sehr einfachen chinesischen Wok mit flachem Boden und einem einfachen Holzgriff, der nur aus Eisen, aber für eine schnelle Chinapfanne wirklich sehr gut geeignet ist. Ich verwende meistens diesen Wok. Da er weder aus Gusseisen, Edelstahl oder anderem Material ist, sondern ganz preiswert nur aus Eisen,

ergibt es sich, dass nach dem Spülen etwas Feuchtigkeit im Wok zurückbleibt und … er ein wenig rostet. Wie es Eisen so an sich hat.

In einem Haushaltswarengeschäft (!) erhielt ich die Auskunft, dass dies nicht schädlich, sondern sogar förderlich sei, besonders für schwangere Frauen mit Eisenmangel. Rost ist mit dem Luftsauerstoff reagierendes und oxidierendes Eisen. Und unsere Blutkörperchen haben als zentralen Kern ein Eisenatom, um den sich alle anderen Atome gruppieren. Aus diesem Grund sind Blutkörperchen auch rot … und rostendes Eisen auch. Diese Oxidation sei somit nicht schädlich, sondern würde den Körper mit Eisen beliefern. Also, einfach den Wok vor der Zubereitung etwas auswischen und die Chinapfanne zubereiten. Schädliches kann dabei nicht entstehen. Da ich jedoch weder Chemiker noch Arzt bin, kann ich diese Äußerung des Mitarbeiters des Haushaltswarengeschäfts nicht verifizieren, sondern nur so weitergeben. Und, ach ja, ich koche seit über 15 Jahre mit diesem Wok aus Eisen und lebe noch …

**Zutaten:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 100 g Mungobohnenkeime
- 100 g Bambussprossen
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegter, grüner Pfeffer

- 3 kleine Löffel Shrimp-Sauce (für Satayspieße)
- 1 EL vietnamesische Fisch-Sauce

- Sesamöl

- 120 g chinesische Nudeln

**Zubereitungszeit:** 30 min.

Einige wichtige Zutaten für die Chinapfanne … bevor ich die Nudeln und Miesmuscheln geordert hatte

Als erstes bereiten Sie die chinesischen Nudeln zu, da sie erst gekocht und dann als Bratnudeln zubereitet werden sollen. Erhitzen Sie ausreichend Wasser in einem kleinen Topf und geben Meersalz hinzu. Garen Sie die chinesischen Nudeln nach Anleitung. Anschließend erhitzen Sie Sesamöl im Wok, geben die Nudeln hinzu und braten sie kräftig an. Herausnehmen und warmstellen.

Chinesische Bratnudeln im Wok

Waschen Sie die Riesengarnelenschwänze und dann die Miesmuscheln unter fließendem Wasser. Schälen Sie die beiden Schalotten und die Knoblauchzehen und zerkleinern sie in grobe Stücke. Die beiden Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Meeresfrüchte im Wok

Sesamöl im Wok erhitzen, als erstes die Riesengarnelenschwänze hineingeben, dann die Miesmuscheln und etwas pfannenrühren. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und die eingelegten Pfefferkörner. Schließlich die abgetropften Mungobohnenkeime und Bambussprossen hinzugeben. Weiterhin kräftig pfannenrühren.

Meeresfrüchte mit Gemüse im Wok

Mit der Shrimp-Sauce würzen – Achtung, sie ist sehr scharf! – und dann mit der Fisch-Sauce. Geben Sie dann eine Tasse Wasser dazu, um die Sauce etwas zu verdünnen. Nachwürzen brauchen Sie nicht mehr, die Saucen sind würzig genug, denn die Kombination Fischsauce und Chili in asiatischen Gerichten entspricht der Kombination von Salz und Pfeffer in deutschen Gerichten.

Die Bratnudeln in kleinen Schälchen anrichten und mit etwas von dem Riesengarnelen-Miesmuschel-Gemüse-Gemisch und der Sauce übergießen.

# Königsberger Klopse mit Kräuterkartoffeln

Königsberger Klopse, Kräuterkartoffeln, viel weiße Sauce mit Kapern und Schnittlauch

Königsberger Klopse sind eine ostpreußische Spezialität aus gekochten Fleischklößen in weißer Sauce mit Kapern. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 250 g Rinderhackfleisch (oder auch Rinder-/Schweinehackfleisch gemischt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 vertrocknete Schrippe
- 1 EL scharfer Senf
- 2 Eier
- eventuell Paniermehl

- 1 l Gemüsefond

- bei Bedarf:
- 1 Zwiebel
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 6 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken

- 30 g Butter
- 2 EL Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 60 g Kapern
- 2 EL Kapernsud

- frische Petersilie
- frischer Schnittlauch
- frischer Thymian
- frischer Oregano

- Salz
- Pfeffer

- 5–6 große Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

Die Fleischmasse für die Königsberger Klopse, …

Zerteilen Sie die vertrocknete Schrippe in grobe Würfel und weichen sie in einer Schüssel mit Milch ein. Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Drücken Sie die Schrippenwürfel gut aus und geben sie zusammen mit Zwiebel, Knoblauchzehen, Hackfleisch, Senf und den Eiern in eine große Schüssel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit der Hand kräftig vermischen und durchkneten. Je nach Konsistenz der Masse müssen Sie eventuell einige Esslöffel Paniermehl hinzugeben, da Sie aus dieser Masse die Königsberger Klopse formen.

… geformt zu mehreren Klopsen …

Erhitzen Sie den Gemüsefond in einem großen Topf. Formen Sie aus der Hackfleischmasse Klopse und geben sie in den Gemüsefond. Wenn Sie einen sehr kräftigen Gemüsefond haben, brauchen Sie nichts weiter hinzugeben. Ansonsten geben Sie noch eine Zwiebel, die Sie mit zwei Gewürznelken spicken, die Pimentkörner und das Lorbeerblatt hinzu. Die Klopse dann bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Klopse aus dem Gemüsefond nehmen, warm stellen und den Fond aufbewahren.

… und im Gemüsesud gegart.

Schälen Sie währenddessen die Kartoffeln und garen sie in einem Topf mit Salzwasser. Geben Sie in das Kochwasser viel frische Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Oregano im Ganzen hinzu und köcheln die Kartoffeln damit. Vom Schnittlauch ein wenig zum Garnieren des fertigen Gerichts zurückbehalten. Die Kräuter nach dem Kochen wieder herausnehmen.

Zerlassen Sie die Butter in einem großen Topf und schwitzen das Mehl unter Rühren darin an. Geben Sie den Weißwein, die Sahne und 600 ml von dem Gemüsefond, in dem Sie die Königsberger Klopse gegart haben, dazu. Gut verrühren und alles ein wenig köcheln lassen. Geben Sie die Kapern, den Kapernsud und die Klöße hinzu. Richten Sie die Salzkartoffeln auf großen Tellern an, geben von den Klopsen hinzu, dann viel Sauce und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

# Lauwarmer Schnittbohnensalat mit Würsten

Lauwarmer Schnittbohnensalat mit Kohl- und Schweinsbratwurst

Garen Sie die Schnittbohnen in einen großen Topf mit kochendem Wasser für 30 Minuten. Schnittbohnen sind roh gegessen giftig, so dass Sie sie erst gegart zu sich nehmen können. Nach 30 Minuten geben Sie die Schweinsbrat- und die Kochwurst in das Kochwasser hinzu und garen beides 10 Minuten darin. Das Rezept ist für eine Person.

**Zutaten:**

- 500 g Schnittbohnen
- 1 Schweinsbratwurst
- 1 Kohlwurst
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 4 EL Crema di Balsamico bianco
- ½TL Senf
- ½ TL Honig
- 3–4 EL gewürztes Olivenöl (z.B. mit Rosmarin, Knoblauch und Chili)
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungsart:** 50 Minuten

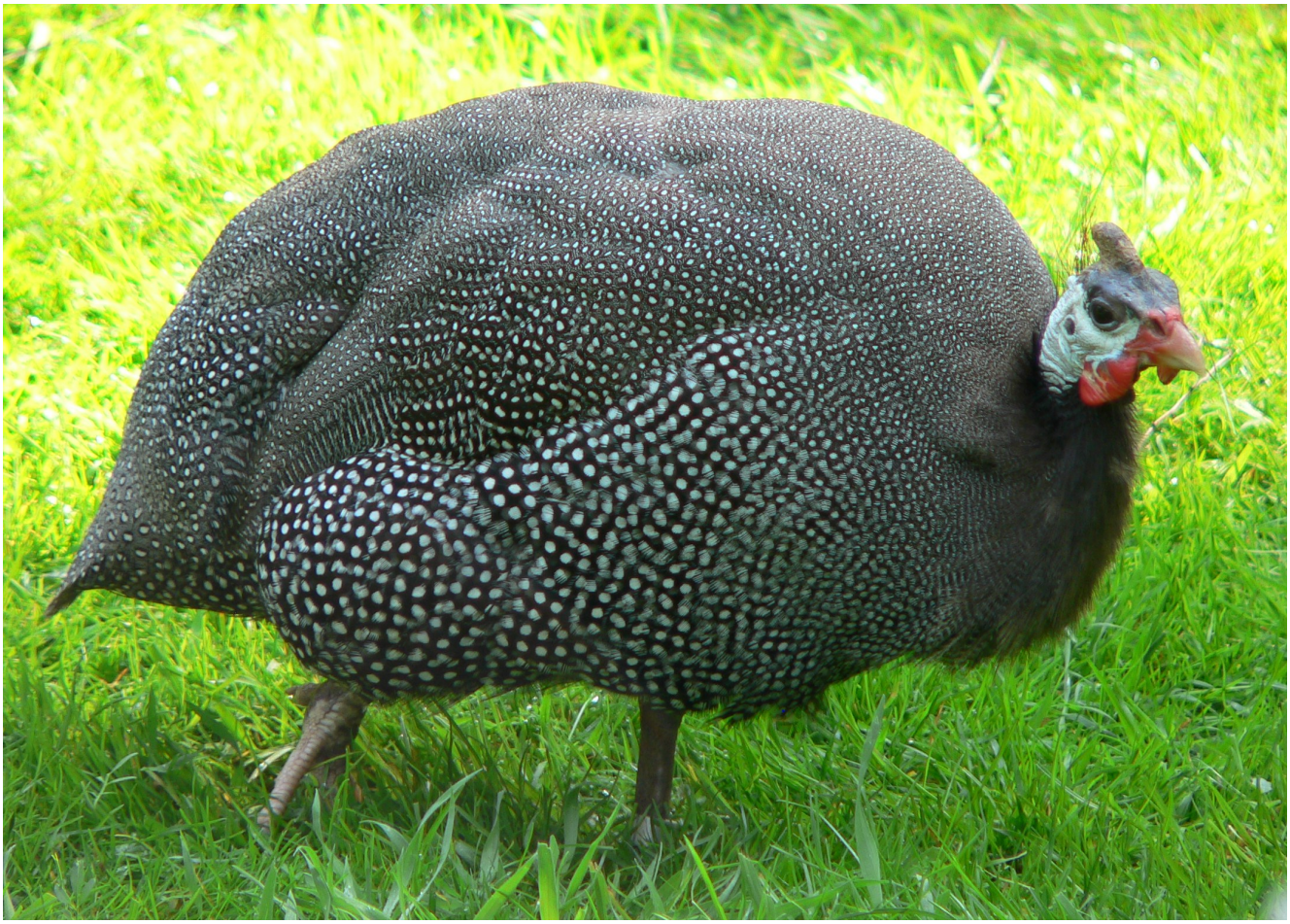
Schälen Sie die Schalotte und die Knobauchzehen und zerkleinern sie. Geben Sie sie in eine Schüssel, darauf den Weißweinessig, ein wenig Senf und Honig, dazu das gewürzte Olivenöl und schmecken das Dressing mit Salz und Pfeffer ab. Geben Sie das Wasser zum Verdünnen des Dressings hinzu. Nehmen Sie die Schnittbohnen aus dem Kochwasser heraus und richten sie lauwarm im Ganzen an oder schneiden sie längs in feine Streifen. Erhitzen Sie die beiden Würste im Wasser nochmals, schneiden sie in kleine Stücke und geben sie über die Schnittbohnen. Das Dressing dann darüber geben.

---

# Perlhuhn mit Weißkohl

Optisch nicht sehr ansprechend, aber sehr lecker: Perlhuhn mit Weißkohl, Würsten, Speck, Wurzel und Gemüsefond

Perlhühner sind von der Gattung her Hühner und somit so ähnlich aufgebaut. Allerdings zeigt das Fleisch eines frischen Perlhuhns schon von außen einen deutlichen Unterschied zu einem handelsüblichen Brathähnchen, da das Fleisch braun bis gräulich-schwarz erscheint. Zerteilt man ein frisches Perlhuhn, sieht das Fleisch rot bis braun aus. Perlhühner sollten geschmort und nicht gebraten werden, weil sie sonst ein trockenes, zähes Fleisch bekommen. Außerdem sollten sie immer in letzter Minute zubereitet werden, denn lässt man sie stehen oder wärmt sie auf, wird ihr Fleisch hart.



Ein heimiges Perlhuhn, © Wikimedia

Ich hatte ein Bio-Perlhuhn geliefert bekommen, das ca. 1,3–1,4 k wog. Preislich kostet so ein Perlhuhn auch schlappe € 20,–. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 1 Perlhuhn
- 7–8 Weißkohlblätter
- 200 g durchwachsener Speck mit Schwarte
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Gewürznelke
- 3–4 Zweige frische Petersilie
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Kohlwurst
- 1 Schweinsbratwurst
- ca. 1–2 l Gemüsefond
- Meersalz
- Pfeffer
- 1–2 EL Schweineschmalz
- 1–2 Stengel frische Petersilie

**Zubereitungszeit:** ca. 2 ½ Stdn.

Nehmen Sie von dem Weißkohl 7–8 ganze Blätter. Erhitzen Sie genügend Wasser in einem Topf, geben die Weißkohlblätter hinein, so dass sie bedeckt sind und geben das Speckstück mit Schwarte hinzu. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Ein frisches Perhuhn mit äußerlich
grau-schwärzlichem Fleisch

Zerteilen Sie das Perlhuhn der Länge nach in zwei Teile und würzen sie von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie 2 EL Schweineschmalz in einem Bräter und braten die beiden Perlhuhnhälften jeweils auf beiden Seiten ca. 4–5 Minuten kräftig an. Dann nehmen Sie sie heraus.

Ein zerteiltes, im Bräter angebratenes Perlhuhn

Legen Sie die abgetrennte Speckschwarte in den Bräter. Darauf verteilen Sie ⅓ der Weißkohlblätter, geben die beiden Perlhuhnhälften und noch die ganze Wurzel, die geschälte Zwiebel, die Sie mit der Gewürznelke spicken, die frischen Kräuter im Ganzen und die zwei Knoblauchzehen hinzu. Legen Sie die Kohlwurst und die Schweinsbratwurst dazu, die restlichen ⅔ der Kohlblätter darüber und füllen alles mit genügend Gemüsefond auf, damit alles gut bedeckt ist. Erhitzen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft und schieben Sie den zugedeckten Bräter auf mittlerer Stufe hinein. Wenn der Gemüsefond anfängt zu köcheln, reduzieren Sie die Hitze auf 160 °C und lassen alles ca. 1 ½ Stunden garen.

Danach nehmen Sie die Weißkohlblätter heraus, richten sie auf großen Tellern an und legen jeweils eine Perlhuhnhälfte darauf. Dazu legen Sie je eine Hälfte der Kohl- und Schweinsbratwurst – kleingeschnitten oder im Stück –, des kleingeschnittenen Specks und einer in Scheiben geschnittenen halben Wurzel dazu. Eventuell geben Sie noch etwas von dem Fond dazu. Mit frischer, kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---

# Meine kulinarischen Inspirationsquellen

**Inspirationsquelle Nr. 1: Gewürzregal**

**Inspirationsquelle Nr. 2: Asiatische Saucen**

**Inspirationsquelle Nr. 3: Kräuterboard am Fenster**

## Inspirationsquelle Nr. 4: Spirituosen