

Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln



Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln, mit Röstzwiebeln garniert

Vom Vortag war noch Leber übrig. Diese lässt sich gut für eine Person als Geschnetzeltes zubereiten. Mit einer schönen Rahm-Sauce. Und chinesischen Nudeln. Die Rahm-Sauce auf alle Fälle als erstes zubereiten, denn sie wird am längsten brauchen. Das Lebergeschnetzelte darf nur kurz angebraten werden und dann in der fertigen Sauce kurz noch köcheln, sonst wird die Leber zu hart und trocken.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 ml Sahne

- 1 TL Teriyaki-Sauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- bei Bedarf: $\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout
- 50–100 ml Wasser

- 4–5 Zweige frischer Majoran

- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- Butter

- 150 g chinesische Nudeln

- Röstzwiebeln (vom [Gericht](#) vom Vortag)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten, bis das Gemüse etwas braun geworden ist. Mit der Sahne ablöschen. Teriyaki-Sauce und Worcestershire-Sauce hinzugeben. Wer es gern – neben der japanischen Teriyaki-Sauce und der englischen Worcestershire-Sauce – etwas arabisch haben möchte, gibt noch etwas Ras el Hanout hinzu. Mit etwas Wasser verdünnen, da die Sahnesauce sonst zu sehr eindickt. Den kleingewiegten Majoran hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein klein wenig bei geringer Temperatur köcheln lassen. Warm stellen.

Leber in Scheiben schneiden und dann in etwa 5 cm lange Streifen. Salzen und pfeffern. Dann auf einem mit Mehl bestäubtem Teller darin wälzen.

Die Chinanudeln nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen im kochenden Wasser meistens nicht mehr als 3–5 Minuten.



In Mehl gewendete Leberstreifen in der Pfanne

Die Leberstreifen in einer Pfanne in Butter nur 1 Minute kross anbraten. Währenddessen die Rahmsauce wieder erhitzen und die angebratenen Leberstreifen hineingeben. Darin nochmals 1 Minute garen.

Gleichzeitig die halbe Röstzwiebelportion vom Vortag erhitzen.



Ups, da habe ich doch tatsächlich zuerst die Röstzwiebeln vergessen

Die Chinanudeln in einem großen Nudelteller anrichten, die Leberstreifen und die Sauce darüber geben und nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Röstzwiebeln darauf geben und mit etwas Majoran dekorieren.

Gebratene Leber in Rotwein-Sauce mit Röstzwiebeln und gebratenen Semmelknödelscheiben



Leber mit Röstzwiebeln, Semmelknödelscheiben und Rotweinsößchen serviert

Als erstes bereitet man die Semmelknödel zu. Die Zutatenmenge in diesem Rezept ist natürlich viel zu hoch, aber die frische Semmelknödelzubereitung hat den Vorteil, dass man die Semmelknödel in Gefrierbeuteln einfrieren kann. Sie lassen sich einzeln entnehmen, dann sogar noch tiefgefroren in siedendes Wasser geben und nach 20–30 Minuten sind die Knödel aufgetaut, heiß und können serviert werden. Daher ergibt diese Zutatenmenge etwa 14–15 Knödel. Zwei werden für das Gericht benötigt, den Rest kann man für kommende Rezepte einfrieren. Wenn die Zutatenmenge dennoch zu hoch ist, dann eben nur 1/4 der Zutaten verwenden und 2–3 Semmelknödel zubereiten.

Man muss für das Gericht vermutlich mehrgleisig fahren und 2–3 Pfannen verwenden. Eine kleine Pfanne wird für die Röstzwiebeln benötigt, die dann warm gestellt werden müssen. Die Semmelknödelscheiben werden in einer größeren Pfanne angebraten und dann ebenfalls warm gestellt. Zum Schluss werden die Leberscheiben angebraten, herausgenommen und warm gestellt. Ganz zum Schluss noch die Röststoffe der angebratenen Leber ablöschen und ein kleines Sößchen daraus

zubereiten. Die Leber wird so was von zart und fein, ein Genuss.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- ein Schuss trockener Rotwein
- Crema di Balsamico
- bei Bedarf: Gemüsefond

Zutaten für die Semmelknödel (14–15 Knödel):

- 1 vertrocknetes Chiabatta oder 6 vertrocknete Schrippen
- 1/2 l Milch
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 6–8 Eier
- bei Bedarf: Paniermehl
- viele frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stdn.

Semmelknödel:

Das Chiabatta oder die Schrippen in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch übergießen und die Semmelbrösel kräftig hineindrücken. Etwa eine halbe Stunde

ziehen lassen. Die Semmelknödel sollten die Milch vollständig aufnehmen. Ansonsten die Semmelbrösel später vor der weiteren Verarbeitung ausdrücken.



Semmelknödelmasse

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In Butter in einer kleinen Pfanne anbraten, bis alles etwas gebräunt ist. Das Gemüse, die kleingewiegten Kräuter, die Eier und das Salz zu den eingeweichten und eventuell ausgedrückten Semmelbrösel hinzugeben. Kräftig mit Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Alles gut mit der Hand vermengen.

Ich hatte schon 1–2 Mal die Erfahrung gemacht, dass die Semmelknödel, obwohl ich sie nach Rezept zubereitet hatte, beim Einlegen in das siedende Wasser nicht gebunden bleiben, sondern ich die vorherige Knödelmasse im Wasser hatte. Da die Eier das Einzige sind, die die Masse binden, gebe ich meistens gern etwas mehr Eier hinzu, denn lieber fertige Knödel als aufgelöste Knödelmasse. Und wenn die Knödelmasse zu weich und flüssig sein sollte, einfach 200–300 g Paniermehl hinzugeben, alles gut vermengen und einige Zeit ziehen und quellen lassen.



Semmelknödel im siedenden Wasser

Einen sehr großen Topf oder auch Bräter mit Wasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen und dann die Herdplatte ausschalten. Aus der Knödelmasse Knödel formen und mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das nicht mehr kochende, sondern nur noch siedende Wasser legen. 20–30 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2–3 Knödel für das Gericht zur Seite legen, die anderen wie erwähnt in 1–2 Gefrierbeuteln einfrieren.



Gegarte Semmelknödel

Röstzwiebeln:

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Teller mit Mehl wälzen und mehrmals wenden. Eventuell auch mit Mehl überstäuben. In Butter in einer kleinen Pfanne schön kross und braun anbraten. Warm stellen.



Röstzwiebel

Gebratene Semmelknödelscheiben:

2–3 Semmelknödel in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit Butter von beiden Seiten kross anbraten. Warm stellen. Vor dem Servieren nochmals salzen.



Angebratene Semmelknödelscheiben

Leber:

Leber in zwei gleichdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. In einem Teller mit Mehl wälzen. In einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten nur jeweils 1 1/2–2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Auf keinen Fall zu lange braten, da die Leberscheiben sonst zu hart und trocken werden. Die Leberscheiben dürfen innen gern noch etwas rosé sein. Herausnehmen und warmstellen.



Leber roh



Leber in Scheiben

Sößchen:

Die Röststoffe der Leber mit einem großen Schuss trockenem Rotwein und ein wenig Crema di Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell noch ein wenig Gemüsefond

hinzugeben. Leicht köcheln lassen. Abschmecken.

Servieren:

Die gebratenen Semmelknödelscheiben auf einem Teller anrichten. Die Leberscheiben daneben legen. Zuerst nur über die beiden Leberscheiben etwa 2–3 Esslöffel des Rotweinsößchens geben und dann auf die Leberscheiben die Röstzwiebeln verteilen. Auf keinen Fall die Sauce über die Semmelknödel oder sogar die Röstzwiebeln geben, da sie sonst nicht mehr kross sind und ihre Knusprigkeit verlieren.

Herzragout



Herzragout auf Maccheroni, mit Parmesan und Schnittlauch garniert

Das Herz ist ein Muskel und somit Muskelfleisch wie auch Filet- oder Rumpsteak. Nur ist das Muskelfleisch sehr viel kräftiger und fester, weil das Herz ja ein Leben lang tätig

ist. Es lässt sich somit hervorragend für ein Ragout verwenden.



Schweineherz mit Gemüse in der reduzierten Sauce

Es gibt zwei Prinzipien für ein Ragout oder Gulasch, die man beachten sollte. Erstens sollte man ein Ragout sehr lange bei geringer Temperatur köcheln. Mindestens 2–3 Stunde. Je länger man es köchelt, je zarter wird das Fleisch und desto besser binden sich die Aromen der Sauce zusammen. Und zweitens gibt man nicht einfach die flüssigen Zutaten für die Sauce hinzu, würzt alles und denkt nun, man erhält dann eine gute Sauce. Nein, das ist nicht der Fall. Das Prinzip, das auch in der professionellen Küche angewandt wird, heißt hier: Ablöschen, reduzieren, ablöschen, reduzieren usw. Dann erhält man eine gute Sauce.

Das Gericht wird mit Schweineherz zubereitet, aber man kann natürlich genauso gut Rinder-, Kalbs- oder Lammherz verwenden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Schweineherz

- $\frac{1}{2}$ große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 100 ml Madeira
- 100 ml Portwein
- 350 ml Gemüsfond
- 1 TL dunkle Sojasauce

- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 300 g Maccheroni

- frischer Parmesan
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 3 Stdn.



Das rohe Stück Schweineherz – die Farben sind durch den verwendeten Blitz bei der Aufnahme leicht ins Lila verfälscht

Das Herz von den festen Sehnen befreien. Das wenige Fett, das

das Herz hat, kann man mitgaren, wenn man es wegschneidet, würde das Fleisch ein wegen zerfleddern. Das Herz in grobe Würfel schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne, längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und alles darin zusammen anbraten. Bei zugedecktem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen, damit es etwas Flüssigkeit zieht, aber auch immer wieder umrühren, dass nichts anbrennt.



Gewürfeltes Schweineherz

Dann erfolgt das erste Ablöschen und Reduzieren: Den Madeira hinzugeben und ohne Deckel bei geringer Hitze etwa 45 Minuten reduzieren lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit im Topf ist. Zweites Ablöschen und Reduzieren: Mit dem Portwein ebenso verfahren. Das dauert ebenfalls nochmal 45 Minuten. Dann den Gemüsfond, die Sojasauce und die Lorbeerblätter hinzugeben und eine Stunde reduzieren. Das Ganze ergibt herrlich weiches Herzragout und eine herrliche Sauce, die nur noch wenig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden muss.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Die beiden Lorbeerblätter vor dem Servieren aus der Sauce herausnehmen. Die Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, das Herzragout darüber geben, eventuell noch ein wenig frisch gemahlenes Salz und Pfeffer und dann mit geraspelttem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Maccheroni mit Senf-Sauce



Pasta mit Senf-Sauce, garniert mit Parmesan und Basilikum

Resteverwertung vom Gericht vom Vortag – Steaks mit Senf-Sauce und Pommes Frites. Der Vollständigkeit halber liste ich aber nochmals die Zutaten und Zubereitung der Senf-Sauce auf, wenn man sie frisch zubereiten will. Dies ist ein richtig schlotziges Pastagericht.

Zutaten (für 2 Personen):

- $\frac{1}{2}$ große Gemüsezwiebel
 - 3 Knoblauchzehen
 - 10–20 Pinienkerne
 - ein Schuss trockener Weisswein
 - 2 EL mittelscharfer Senf
 - 100 ml Sahne
 - 0,4 cl Cognac
 - einige Zweige frischer Kerbel
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 300 g Maccheroni
 - frischer Parmesan
 - etwas frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Min.

Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse mit den Pinienkernen darin anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig kross ist, mit dem Weisswein und dem Cognac ablöschen. Die Sahne hinzugeben, dann den Senf und den kleingewiegten Kerbel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze etwas köcheln lassen.

Währenddessen die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

In zwei tiefen Pastateller anrichten, mit der Senf-Sauce übergießen, etwas frisch gemahlenes Salz und Pfeffer darüber geben und mit geraspelttem Parmesan und einigen Basilikumblättern garnieren.

Rückensteaks in Senf-Sauce mit Pommes Frites



Drei Schweinerückensteaks mit viel Senf-Sauce und Pommes Frites

Erneut etwas für Fleischungrige, diesmal ein klein wenig aufwändiger, da mit einer Senf-Sauce.

Zutaten (für 1 Person):

- 3 kleine Schweinerückensteaks (ca. 250 g)
- Schweineschmalz
- $\frac{1}{2}$ große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 10–20 Pinienkerne
- ein Schuss trockener Weisswein
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 100 ml Sahne
- 0,4 cl Cognac
- einige Zweige frischer Kerbel

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- eine Portion Pommes Frites
- etwas frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Fett in der Friteuse erhitzen. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse mit den Pinienkernen darin anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig kross ist, mit dem Weisswein und dem Cognac ablöschen. Die Sahne hinzugeben, dann den Senf und den kleingewiegten Kerbel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze etwas köcheln lassen.

Pommes Frites in der Friteuse frittieren, das dauert etwa 12–15 Minuten. Währenddessen in einer großen Pfanne Schweineschmalz erhitzen und die ungewürzten Steaks auf beiden Seiten etwa 2–3 Minuten kross anbraten.

Die Steaks auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pommes Frites daneben geben und salzen. Die Senf-Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und großzügig über die drei Steaks verteilen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Wenn von der Senf-Sauce übrig bleibt, kann man sie wunderbar am darauffolgenden Tag erhitzen und mit Pasta servieren.

Knoblauch-Steaks



Drei Schweinesteaks, mit gebratenem Knoblauch drapiert
Etwas für die Schnellen und Fleischhungrigen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 6 kleine Schweinerückensteaks (ca. 550 g)
- 12 Knoblauchzehen
- Schweineschmalz
- Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter leicht kross anbraten.

Währenddessen in einer großen Pfanne Schweineschmalz erhitzen und die Rückensteaks ungewürzt – der Pfeffer würde sonst beim

Anbraten verbrennen – darin von beiden Seiten jeweils etwa 2–3 Minuten anbraten.

Die Rückensteaks auf zwei großen Tellern anrichten, mit frischem Salz und Pfeffer würzen und auf alle Steaks ausreichend Knoblauchscheiben geben. Noch mit etwas frischen Basilikumblättern garnieren.

Mediterrane Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Sauce auf Bavette



Meeresfrüchte auf Bavette serviert, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikum garniert

Mediterrane Garnelen und Muscheln mit vielen provençalischen Kräutern. Falls erhältlich, beim Discounter (z.B. Aldi Nord)

gleich die tiefgefrorenen und gewürzten Riesengarnelenschwänze Provençal kaufen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 getrocknete, rote, thailändische Chilischote

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- 4–5 Zweige frischer Majoran

- ein Schuss trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- evtl. Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Crema di Balsamico
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Mehl
- Butter
- Salz
- Pfeffer

- 10–15 Pinienkerne
- Parmesankäse
- einige Blätter frischer Basilikum

- 300 g Bavette

Zubereitungszeit: 40 Min.



Viele frische, mediterrane Kräuter

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote kleinschneiden, da das Gericht durchaus etwas Schärfe vertragen kann. Die frischen Kräuter kleinwiegen, dabei vom Rosmarin möglichst nur die Blätter, nicht den härteren Zweig verwenden.



Meeresfrüchte mit Gemüse in Butter im Topf angebraten

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse einige Minuten darin anbraten. Die Garnelen und Miesmuscheln dazugeben. Nochmals einige Minuten anbraten, dabei immer mit dem Kochlöffel kräftig umrühren, damit nichts anbrennt. Das Ganze zieht dann etwas Flüssigkeit. Mit einem großen Schuss Weisswein und der Sahne ablöschen. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen. Den Zitronensaft, das Tomatenmark und den Rotweinessig hinzugeben und gut verrühren. Die kleingeschnittenen Kräuter hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Die Meeresfrüchte abschmecken. Sind sie zu würzig, dann mit etwas Wasser verdünnen – Garnelen und Miesmuscheln bringen eine Menge an Würze mit. Dann mit einem Esslöffel Mehl andicken. Eventuell noch etwas köcheln lassen.

Bavette in zwei tiefen Pastatellern anrichten, die Meeresfrüchte nochmals abschmecken und darüber geben. Pinienkerne kleinhacken und ebenfalls darüber geben. Frischen Parmesankäse hatte ich keinen mehr, so dass ich ihn hätte gehobelt darüber geben können, also behalf ich mir mit gemahlenem – ja, jetzt folgt der Aufschrei der Käseliebhaber, dass das gar kein richtiger Käse sei und nicht verwendet werden darf, ich weiß, aber in der Not frisst der Teufel Fliegen. ;–) Dann noch einige frische Basilikumblätter zum Garnieren.

Bohnen-Erbsen-Linsen-Eintopf



Eintopf, mit Parmesan und frischem Oregano garniert

Resteverwertung: Von den Schälrippchen mit Salat vorgestern waren noch gekochte Schnittbohnen, Erbsen und Linsen übrig, die sich im Kühlschrank gut 1–2 Tage gehalten haben. Ich baue das Rezept für die Zubereitung des Eintopf auf den vorhandenen Gemüseresten auf, erwähne daneben aber kurz die Zubereitung, wenn der Eintopf aus frisch vorliegenden Zutaten zubereitet wird, und nenne deswegen auch nochmal die genauen Mengenangaben der Zutaten.

Diesmal habe ich auch zu relativ normalen Essenszeiten gekocht und nicht erst abends oder in der Nacht, hatte ausreichend Licht in der Küche, konnte bei meiner DSLR auf den Blitz verzichten und diesmal ein besser ausgeleuchtetes Foto machen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Schnittbohnen
- 100 g getrocknete Erbsen
- 100 g rote, geschälte Linsen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran oder Oregano)
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml trockenen Weisswein
- frischer Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: (Vorbereitungszeit 1 $\frac{1}{2}$ Std.) | Kochzeit 1 $\frac{1}{2}$ –2 Std.

Wenn die Reste vorhanden und schon gegart sind, ist die Zubereitung einfach. Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Gemüsefond mit dem Weisswein in einen Topf geben, Schnittbohnen, Erbsen, Linsen und das andere kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zum Kochen bringen. Was unbedingt an zusätzlicher Zutat im Vergleich zu dem Salat hinzugegeben werden muss, ist frischer Majoran oder Oregano. Kein Eintopf ohne Majoran oder Oregano! 1 $\frac{1}{2}$ Stunden zugedeckt bei niedriger Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Eintopf nicht anbrennt. Die letzte halbe Stunde den Deckel vom Topf nehmen und den Eintopf ein wenig reduzieren lassen.

Müssen die Gemüsezutaten zum Teil erst gekocht werden, bietet sich eine andere Vorgehensweise an, dass man sie nämlich gleich im Gemüsefond kocht und die Zubereitungszeit des Eintopfs sich dadurch verringert. Also, Gemüsefond und Weisswein zum Kochen bringen, dann zuerst die getrockneten Erbsen darin kochen. Nach 60 Minuten die in grobe Stücke geschnittenen Schnittbohnen hinzugeben. Und nach weiteren etwa 15–20 Minuten die Linsen. Damit sollten nach 1 $\frac{1}{2}$ Stunden die Schnittbohnen, Erbsen und Linsen gegart sein. Vermutlich braucht es von der Menge her etwas mehr Gemüsefond, weil bei

dieser Garzeit doch Flüssigkeit verkocht bzw. von den getrockneten Zutaten aufgesogen wird. Dann das restliche kleingeschnittene Gemüse und die frischen, kleingewiegten Kräuter hinzugeben und weiter köcheln. Die Garzeit des Eintopfs dürfte sich dann vermutlich auf eine weitere halbe Stunde reduzieren, aber das sollte man ausprobieren und immer wieder zwischendurch abschmecken, wie gut er im Geschmack durchgezogen hat.

Den Eintopf dann mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. In zwei großen, tiefen Suppentellern anrichten und mit frischem, grob geraspelttem Parmesankäse und einigen frischen Majoran- oder Oreganoblättchen schmücken und servieren.

Gegrillte Schälrippchen mit Bohnen-Erbesen-Linsen-Salat



Gegrillte Schälrippchen mit Salat

Ich habe das erste Mal den Versuch gewagt und frische Lebensmittel online bestellt – bei [lebensmittel.de](https://www.lebensmittel.de). Da ich nur meinen Fleischvorrat auffüllen wollte und es sich auch lohnen sollte, bestellte ich gleich 12 kg Fleisch für ca. € 80,–. Das Fleisch wurde nach zwei Tagen in einem gekühlten Karton geliefert. Das Verkaufserlebnis ist ein anderes, als wenn ich vor der Frischfleischtheke beim Discounter oder Schlachter stehe, mir die Ware anschauen kann und sage, „Packen Sie mir davon 1 kg ein!“. So wurde der Schweinekrustenbraten merkwürdigerweise geräuchert geliefert. Und statt der bestellten Schweineknochen, mit denen ich einen Fond herstellen wollte, kamen 1 kg Schweine-Schälrippchen an. Das restliche Fleisch war aber akzeptabel und frisch, da in Folie eingeschweisst. Mein Gefrierschrank platzt seitdem aus allen Nähten.



Fünf rohe Schälrippchen

Was bot sich nun an, mit den Schälrippchen zu machen? Genau: Grillen. Ich bin zwar im Besitz eines Grills, aber habe weder Balkon noch Terrasse noch Gartengrundstück zum Grillen. Also

war damit nichts. Dann dachte ich: Kurz und schmerzlos, marinieren, auf dem eingeölten Backblech im Backofen garen, kurz mit dem Backofengrill grillen und leckeren Salat dazu zubereiten.

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kg Schweine-Schälrippchen
- 200 g Schnittbohnen
- 200 g getrocknete Erbsen
- 200 g rote, geschälte Linsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)

Zutaten für die Marinade:

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- Salz
- 2 EL Olivenöl

Zutaten für die Salatsauce:

- Crema di Balsamico bianco
- Weisswein
- Senf
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 24 Std. | Garzeit 20 Min.
| Grillzeit 10 Min.

Zuerst den Salat vorbereiten. Die getrockneten Erbsen brauchen im kochenden Wasser am längsten, ca. 1–1 $\frac{1}{2}$ Std. Die in Stücke geschnittenen frischen Bohnen 30 Min. Und die geschälten roten Linsen ca. 10–15 Minuten. Und dann muss das Gemüse ja schließlich noch abkühlen, weil es ein Salat werden soll.

Dazu gibt es drei Varianten:

1. Gemüse kochen, etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und den Salat lauwarm zubereiten. Auch schmackhaft.
2. Das gegarte Gemüse in immerhin drei Töpfen im Kühlschrank für zwei Stunden herunterkühlen. Das kann zum einen Platzprobleme geben, zum anderen soll man eigentlich keine Töpfe mit heißem Gargut direkt in den Kühlschrank stellen, weil dieser sehr viel Energie aufwenden muss, die Hitze des Garguts nach außen zu transportieren und das Gargut zu kühlen.
3. Ganz entspannt das Gemüse am Tag zuvor zubereiten. Eine Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und am darauffolgenden Tag verarbeiten. Das ist entspannender.



Gekochte Bohnen (oben), gekochte getrocknete Erbsen (links) und gekochte, leicht zerfallene Linsen (rechts)

Das Gemüse für den Salat nach einem entsprechenden Zeitplan kochen. Achtung: Die roten geschälten Linsen zerfallen sehr leicht, wenn sie zu lange gekocht werden.



Die Schälrippchen mariniert auf dem geölten Backblech

Wenn das Gemüse vorbereitet ist, die folgenden Schritte unternehmen: Zuerst die Marinade für die Schälrippchen zubereiten. Die Sojasauce, Worcestershiresauce, den Senf, den Honig, das Pul biber und das Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren und kräftig mit Salz abschmecken. Die Schälrippchen damit einpinseln oder mit einem Teelöffel damit beträufeln. Ein Backblech mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Hat der Backofen die entsprechende Temperatur erreicht, die marinierten Schälrippchen auf das Backblech geben und dieses auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. 20 Minuten garen lassen.

Das Dressing zubereiten. In einer kleinen Schüssel den Weiswein-Balsamicoessig mit etwas Weisswein, Senf, Olivenöl

und etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Viel frisches Kraut

Die Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden oder auch in Scheiben schneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles zusammen mit den Bohnen, Erbsen und Linsen in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing daraufgeben.



Der Salat mit Kräutern und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln kur vor dem Anmachen mit dem Dressing

Bei den Schälrippchen nach dem Garen im Backofen den Herd von 180° C Umluft auf 180° C Grill umschalten und die Schälrippchen noch 10 Minuten mit dem Obergrill grillen.



Die gegarten und gegrillten Schälrippchen

Aus dem Backofen herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und den Salat hinzugeben. Wenn Schälrippchen übrig bleiben, kann man diese am kommenden Tag auch noch kalt essen.

Schweinerollbraten mit Specksemmelknödel



Aufgeschnittener Schweinerollbraten mit
Specksemmelknödel, mit Schnittlauch garniert

Ein klassisches Gericht. Wie prädestiniert als Sonntagsessen: Braten, Knödel und Sauce. Mutter kocht, um 12 Uhr werden alle zu Tisch gerufen und Vater schneidet den Braten auf und bekommt natürlich als Familienoberhaupt das größte Stück Fleisch. Nein, letzteres ist natürlich heute nicht mehr so, aber im Kaiserreich vor hundert Jahren war das noch an der (sonntäglichen) Tagesordnung. Aber da wurde ja der Vater auch

gottgleich als Oberhaupt der Familie angesehen und alle anderen Personen hatten sich zu fügen, genauso wie dies als Parallele für den Kaiser im Reich und seine Untertanen galt.

Heute sind die Zeiten zum Glück anders und so gibt es für mich als alleinstehendem Single – das hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben – drei Tage lang Schweinerollbraten, und das nicht mittags um 12 Uhr – wenn ich Nachtschichten für Kunden mache und erst um 3 oder 4 Uhr ins Bett gehe, stehe ich zu dieser Zeit erst auf –, sondern abends um 20.15 Uhr beim abendlichen Spielfilm. Auch das alles hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben. „*O tempora, o mores!*“ (Cicero)

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 kg Schweinerollbraten
- 1 l (Gemüse-)Fond
- ein Schuss trockener Weisswein
- Schweineschmalz
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- 1 Zweig frischer Rosmarin

Zutaten für die Kruste:

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- 2 EL Olivenöl
- 9 Specksemmelknödel

Zubereitungszeit: 70 Min.



Der leckere, rohe Schweinerollbraten

Das Gericht ist relativ einfach zuzubereiten. Schweineschmalz in einem großen Bräter sehr stark erhitzen. Den Schweinerollbraten ungewürzt (!) von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten kross anbraten, dabei darauf achten, dass er nicht anbrennt. Der Braten muss tatsächlich nicht gewürzt werden, weil die Würze aus dem Gemüsefond und später aus der Kruste kommt. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.



Schweinerollbraten, auf beiden Seiten kross in sehr heißem Schweineschmalz angebraten

Den Braten mit dem Fond ablöschen und einen Schuss Weisswein hinzugeben. Ich habe hierzu meinen selbst zubereiteten [Fond](#) aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen verwendet, weil dieser auch viel Gelatine enthält, die die Sauce sehr gut bindet. Aber man kann auch gekauften Gemüsefond verwenden. Ein richtiges No-go sind natürlich für ein so herrliches Gericht Brühwürfel oder-pulver. Die ganzen Kräuter in den Fond legen.

Den Braten zugedeckt auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und ca. 45 Minuten garen. Nach 20 Minuten einmal den Braten wenden.

Währenddessen die Specksemmelknödel zubereiten. Man kann diese zum Gericht frisch zubereiten wie in meinem [Rezept](#). Oder man bedient sich eines Tricks, der wirklich sehr gut funktioniert. Ich habe vor Wochen Specksemmelknödel zubereitet, und zwar nicht 3–4 Stück für eine Person, sondern ich habe gleich 14–15 Knödel zubereitet und diejenigen, die ich nicht gegessen habe, in einem großen Gefrierbeutel eingefroren. Für dieses Gericht

habe ich einfach 9 tiefgefrorene Knödel aus dem Beutel genommen und ein wenig antauen lassen. Sie müssen aber nicht gänzlich über mehrere Stunden auftauen. Kurz nach Anfang der Garzeit des Bratens einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, dieses zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und wenn das Wasser nicht mehr kocht (!), die noch gefrorenen Knödel vorsichtig hineinlegen. Deckel auf den Topf, 20–30 Minuten nur ziehen lassen und fertig ist die heiße Beilage.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens gibt man die Zutaten für die Kruste in eine kleine Schüssel und verrührt sie gut. Sinn der hinzugefügten, sehr unterschiedlichen Zutaten ist, so viele wie mögliche unterschiedliche Geschmacksnuancen zusammen zu bringen: Sojasauce für Salz und Würze, Balsamicoessig für Säure, Honig für Süße, Senf für Würze und Bindung, Pul biber für Schärfe und Olivenöl für die Bindung und Gleitfähigkeit. Diese doch so gegensätzlichen Zutaten verbinden sich herrlich harmonisch zu einer hervorragenden Flüssigkeit oder Paste, mit der der Braten nach der Garzeit auf einer Seite vorsichtig mit einem Teelöffel beträufelt oder bestrichen werden kann, um eine Kruste zu bilden. Dann den Backofen von Umluft auf Grill mit 200 Grad Celsius umschalten und den Bräter ohne Deckel zwei Ebenen höher im Backofen unter den Grill einschieben. Etwa 5–10 grillen, darauf achten, dass die Kruste kräftig gegrillt wird, aber nicht verbrennt.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen und die Kräuter aus der Sauce entfernen. Die Sauce muss auch nicht mehr abgeschmeckt werden. Schweinerollbraten mit einem großen Messer in Scheiben tranchieren, auf großen Tellern anrichten, Specksemmelknödel hinzugeben, eventuell vierteln, mit viel leckerer Sauce übergießen und kleingeschnittenem frischen Schnittlauch garnieren.

Hähnchenbrustfilet in Paprika-Sahne-Sauce



Überbackene Hähnchenbrustfilets mit Gemüse in Paprika-Sahne-Sauce

Heute habe ich gesündigt. Ausgerechnet am 60. Geburtstag von Kollege [Henning Raab](#). Bei meinem türkischen Lebensmittelhändler prüfe ich immer mal das Sortiment, ob er irgend welche neuen Produkte hat. Dabei überschaute ich die Fertigsaucen in der Tüte zur Zubereitung von verschiedenen Gerichten und blieb bei dem „Paprika-Sahne-Hähnchen“ von Maggi hängen. Ich dachte mir, na ja, Fastfood, okay, aber eben keine 2 Stunden kochen, sondern in 30 Minuten ein fertiges Gericht auf dem Tisch haben.

Mir war natürlich klar, worauf ich mich hier einlasse: Eine chemische Zusammenmischung für eine Sauce, vor allem viel Bindemittel, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Farbstoffe. Und da scheint es auch nicht abwegig, dass die auf der Packung an erster Stelle genannte

Zutat eben „modifizierte Stärke“ ist.

Ich gebe es zu: Ich habe Fastfood zubereitet. Aber ich habe es mir natürlich nicht nehmen lassen, das Rezept ein wenig abgewandelt und einige weitere Zutaten hinzugegeben. Sonst wäre es ja wirklich zu einfach. ;-)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Beutelpackung „Maggi“ Paprika-Sahne-Hähnchen
- 550 g Hähnchenbrustfilet (3 Stück)
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml trockener Weisswein
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- 100 g geriebener Hartkäse
- frischer Schnittlauch
- Bei Bedarf: Basmatireis

Zubereitungszeit: 40 Min.



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Kräutern in der Auflaufform

Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebel und die Paprika in grobe Stücke schneiden. Den Thymian grob kleinschneiden. Die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben. Gemüsestücke und den Thymian darüber verteilen.

Ich hatte leider keine 250 ml Sahne mehr im Kühlschrank, sondern nur noch 100 ml. Also behelf ich mir mit Gemüsefond und Weisswein. Alle drei Zutaten in einer Schüssel vermischen, die Beutelsauce dazugeben und alles kräftig verrühren.

Den Backofen auf 170° C Umluft erhitzen. Die Sauce über die Hähnchenbrustfilets in der Auflaufform geben, den geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen für 30 Minuten garen. Nach dem Garen den Backofen auf Grill mit 200° C stellen, die Auflaufform auf dem Bratrost auf die zweite Stufe von oben schieben und den zerschmolzenen Käse für 5–10 Minuten noch etwas braun grillen.

Wenn die Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse für zwei Personen nicht ausreichen, dann während des Garens der

Hähnchenbrustfilets noch Basmatireis zubereiten. Auf zwei Tellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

PS: Die Paprikasauce aus dem Beutel schmeckte nach der Zubereitung nicht überzeugend. Wenn ich sie aus frischen Zutaten selbst kreiert hätte, wäre sie besser gewesen. Mal wieder ein Hinweis, von dem Junkfood die Finger zu lassen und die Gerichte selbst zu kreieren und zuzubereiten. ;-(

Jungbullen-Hochrippe mit Gemüse



Hochrippe mit Gemüse

Die Hochrippe – möglichst ohne Knochen – von einem Jungbullen wird auch als Zungenstück bezeichnet. Sie sitzt hinter dem Hals, sozusagen über der Schulter und ist ein kräftiges, mit

Fett marmoriertes Stück Bratenfleisch. Ich habe diesmal das Experiment gewagt und den Braten mit Gemüse ohne Sauce zubereitet. Üblicherweise wird ja Rinder- oder Gemüfefond und etwas Weisswein hinzugegeben, um eine Sauce zu bilden. Diese habe ich weggelassen und nur das Fleisch und Gemüse gegart. Dies hat auch wunderbar funktioniert. Nur darf natürlich der Braten und das Gemüse nicht bei zu hohen Temperaturen wie 180° C im Backofen gegart werden, dabei verbrennt das Gargut. Sondern nur bei niedrigeren Temperaturen wie 140° C, dann aber mit einer längeren Garzeit.

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kg Hochrippe (ohne Knochen)
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Lauchstange
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Tomate
- 3 Kartoffeln
- 1 Paprika
- 2 Pepperoni
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frischer Thymian
- 1–2 Zweige frischer Rosmarin
- Schweineschmalz

Zutaten für die Kruste:

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Worcestershiresauce
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Honig

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



Das Gemüse für das Gericht

Das Gemüse zum Teil schälen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.



Das schön marmorierte Fleischstück mit Fettteilen

Das Schweineschmalz im Bräter stark erhitzen und die Hochrippe von beiden Seiten etwa 2–3 Minuten kräftig anbraten, dass sie schön kross ist. Nicht würzen.



Die angebratene Hochrippe im Bräter

Vorher schon den Backofen auf 140° C Umluft erhitzen. Das Gemüse hinzugeben, die ganzen Kräuter drauf verteilen und den Bräter zugedeckt in den Backofen schieben. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden garen. Das Gemüse gibt die in ihm enthaltene Flüssigkeit ab, so dass das Gargut nicht verbrennt, sondern etwas köcheln kann und und sogar etwas Flüssigkeit als Bratensauce bildet.



Angebratene Hochrippe und Gemüse im Bräter

Nach 1 $\frac{1}{2}$ Stunden die Marinade für die Kruste in einer Schüssel verrühren und großzügig auf den Braten entweder mit einem Backpinsel oder einem kleinen Löffel verteilen. Den Backofen von Umluft auf Grill mit ca. 180° C umschalten und den Braten etwa 10 Minuten mit der Marinade grillen. Die Marinade hat genug Würze für den Braten und es muss nicht mit Salz und Pfeffer nachgewürzt werden, auch das Gemüse nicht.



Auch bei der zweiten Portion am darauffolgenden Tag
lecker und immer noch fotogen

Braten in Scheiben schneiden, auf zwei Tellern anrichten, das
Gemüse daneben geben und beides mit ein wenig der Bratensauce
übergießen.

**Überbackene Pfifferlinge-Speck-Pfanne mit
Bratwurst-Chiabatta**



Die Bratwurst-Pfifferlinge-Speck-Panne mit Käse, mit Oregano garniert

Die Idee zu diesem Gericht hatte ich schon lange. Und die Zutaten dazu auch. Sie halten sich ja relativ lange im Kühlschrank. Nur hatte ich immer Bedenken, dass dieses Gericht aus Wurst, Speck und Käse zu mächtig und zu fett und schlecht zu verdauen wäre. Dem war jedoch nicht so, wie ich feststellen musste. Ich konnte sogar auf mein Fläschchen mit 4 cl Jägermeister zum Verdauen verzichten.

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Geflügelbratwurst (5 Stück)
- 150 g Pfifferlinge (Dose)
- 75 g gewürfelten Katenschinken
- 150 g geriebenen Hartkäse (Goudamer und Emmentaler)
- Olivenöl
- einige Zweige frischer Oregano

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Wussten Sie, dass gekaufte Bratwürste meistens schon vorgegart

sind, so dass man sie in der Pfanne nur einige Minuten von jeder Seite anbraten muss, damit sie angebraten und heiß sind und man sie verzehren kann? Im Grund könnte man sie auch roh verzehren, weil sie schon gegart wurden. Normale, ganz frische Bratwürste muss man deswegen meistens sehr lang und sorgsam von allen Seiten anbraten, damit sie zum einen durchgegart und zum anderen braun und kross angebraten sind.



Bratwürste, Pfifferlinge und Speck in der Pfanne, mit Käse überbacken

Die Bratwürste in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bratwurstscheiben für einige Minuten darin anbraten. Die Pfifferlinge aus der Dose hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann den Katenschinken hinzugeben und auch anbraten. Gewürzt werden muss das Ganze nicht, die Zutaten bringen genügend Würze mit. Dann mit dem geriebenen Käse überstreuen und mit zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze noch einige Minuten braten lassen, bis der Käse ganz zerlaufen ist.

Auf zwei großen Tellern servieren und mit kleingeschnittenem, frischen Oregano garnieren. Dazu Chiabatta reichen.

Maccheroni in Blauschimmelkäse-Sauce



Pasta mit Blauschimmelkäse-Sauce mit Basilikum garniert

Dies ist eines der einfachsten Rezepte für leckere Pasta, das wie auch das Rezept für Spaghetti aglio e olio mit ganz wenigen Zutaten auskommt. Bei der Pasta sollte man eine Sorte wählen, die „saucensüffig“ ist, also viel Sauce aufnehmen und in den Mund transportieren kann, denn das Ganze soll ein richtig schlotziges Gericht sein.

Das Gericht kann auch fast gänzlich auf Gewürze verzichten, denn der Blauschimmelkäse bringt viel Würze und auch Salz in die Sauce. Nur bietet es sich bei Verwendung von Sahne an, ein wenig frischen Muskat über die fertige Sauce zu reiben. Und eventuell ist es dennoch angebracht, vor dem Servieren der Sauce nochmal mit Salz und Pfeffer abzuschmecken.

Beim Blauschimmelkäse sollte man ein gutes Produkt wählen, eventuell einen guten französischen Käse. Einen deutschen Käse würde ich nicht empfehlen, aber die Sauce gelingt auch damit. Die Krönung des Ganzen ist es natürlich – wenn man etwas mehr Geld ausgeben will –, an der Frischkäsetheke frischen französischen Roquefort oder italienischen Gorgonzola zu kaufen. Das toppt das Gericht natürlich gänzlich!

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Blauschimmelkäse
- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise frischer Muskat
- Butter
- einige Blätter frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 15 Min.

Auch an der Kürze der Zubereitungszeit und der Beschreibung der Zubereitung sieht man, wie einfach das Rezept gehalten ist.



Der französische Lys bleu Edelpilzkäse

Die Maccheroni nach Anleitung zubereiten. Währenddessen die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter anbraten, bis sie glasig sind. Die Sahne hinzugeben. Den Blauschimmel mit der Hand in kleine Stückchen zerbröseln, nach und nach in die Sahne geben und auflösen lassen. Immer gut mit dem Kochlöffel umrühren, damit die Sauce nicht anbrennt. Ein wenig frischen Muskat darüber reiben und eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maccheroni in zwei tiefe Pastateller geben, jeweils die Hälfte der Sauce darüber geben und mit etwas kleingeschnittenem Basilikum garnieren.

Rinderhüftsteak mit Tortiglioni in Basilikum-Mozzarella-Sauce

Die **Fischwoche bei Nudelheissundhos** ist seit dem heutigen Tag beendet. Leider konnte ich anstelle von sieben Rezepten – also für jeden Tag der Fischwoche eines – nur vier Rezepte veröffentlichen. Denn gerade der Misserfolg mit dem ersten Bouillabaisse-Rezept und die Einstellung der Zubereitung für einen Tag brachte mich dann etwas aus dem Rhythmus. Jetzt habe ich aber dennoch mit vier Fischgerichten genug Fisch für die nächste Zeit gegessen und widme mich endlich wieder dem, wovon ich am meisten verstehe: Fleisch. Nämlich Nudel, Fleisch und Sauce.



Steak mit Pasta und giftgrüner Sauce

Zutaten (für 1 Person):

- 300 g Rinderhüftsteak

- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 20–30 g gewürfelter Katenschinken
- 125 g Mozzarella
- 6–8 Zweige frisches Basilikum
- 100 ml trockener Weisswein
- 10 g Pinienkerne

- ein Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 60 g Kräuterbutter

- 150 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Tortiglioni nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kräuterbutter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die Basilikumzweige, die Pinienkerne und den Weisswein in einer hohen Rührschüssel mit dem Pürierstab mixen. Die Katenschinkenwürfel zum Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Die pürierte Mischung dazu geben. Dann den Mozzarella in kleine Stücke rupfen und in die Mischung hinzugeben. Kurz köcheln lassen und dabei immer kräftig umrühren, damit der Mozzarella verlaufen, aber nicht anbrennen kann. Einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorher schon die Rinderhüftsteaks von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. In einer großen Pfanne Kräuterbutter erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten bei geringer Hitze etwa 3–5 Minuten anbraten. Die Butter nicht zu sehr erhitzen, weil sie dies nicht verträgt und sonst braun wird und verbrennt.

Die Hüftsteaks auf einem großen Teller anrichten und ein wenig von der beim Braten entstandenen Bratensauce darüber geben. Dann die Tortiglioni daneben anrichten und die giftig-grüne Sauce (der Farbton stammt natürlich vom Basilikum) großzügig darüber verteilen.

Bouillabaisse



Bouillabaisse, mit Basilikum garniert

Ich hatte verschiedene Rezepte vorliegen und entschied mich dann für eine Variante, die keine Original-Bouillabaisse, sondern abgewandelt war. Es sollten auch Wermut und frische Aniskörner hinein. Anis hatte ich nicht vorrätig, also ließ ich ihn weg.

Die Zubereitung einer Bouillabaisse teilt sich eigentlich immer in zwei Teile. zuerst wird mit Gemüse und Fischfond die Suppe erstellt und mindestens 30 Minuten geköchelt. Dann wird

der kleingeschnittene Fisch hinzugegeben und die Suppe darf nur noch ganz leicht köcheln oder am besten simmern, damit der Fisch nur pochiert, aber nicht zerkocht wird.

Das erste Rezept war jedoch ein großer Fehler. Denn mit dem Wermut, den ich hineintat, wurde die Suppe süß. Und schmeckte nicht mehr nach Fisch. Das, was da hätte herauskommen sollen, war keine Bouillabaisse mehr, denn eine Fischsuppe muss nach Fisch schmecken. Und hätte ich auch noch die Aniskörner hinzugetan, wäre das Ergebnis noch grauslicher geworden.

Aus diesem Grund brach ich den Zubereitungsprozess einfach ganz strikt nach dem ersten Teil, der Suppenzubereitung, ab und schwenkte auf ein anderes Rezept um, das ich dann auch nach dieser ersten Erfahrung in meinem Sinne abwandelte. Ich marinierte den Fisch, die Garnelen und die Muscheln erstmal, stellte sie in den Kühlschrank und setzte die Zubereitung am darauffolgenden Tag fort. Mein Abendessen an diesem ersten Tag der Zubereitung bestand dann nur aus dem dazugekauften Chiabatta, das ich mit einem Aufstrich aß. ;—)

Zutaten (für 2–3 Personen):

- 750 g Meeres- und Binnengewässerfisch (z.B. Kabeljau, Wildlachs, Zander, Wels)
- 200 g geschälte Garnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (Glas)

- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Wurzeln
- 6–8 Lauchzwiebeln (oder 1 Stange Lauch)
- 4 Tomaten

- $\frac{1}{4}$ Strauß frische Petersilie
- $\frac{1}{4}$ Strauß frischer Oregano
- 0,1 g gemahlener Safran
- 8–10 EL Olivenöl

- 750 ml Fischfond
- 200 ml trockener Weißwein
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- einige Blätter frisches Basilikum

Zubereitungszeit: Marinierzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Kochzeit 45 Min.



Fisch und Meeresfrüchte (v.l.n.r.): Kabeljau, Zander, Garnelenschwänze, Wels, Wildlachs

Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Garnelen und Muscheln im Ganzen lassen. Petersilie und Oregano kleinwiegen. Den Fisch, die Garnelen und die Muscheln mit den Kräutern, dem Safran und dem Olivenöl gut vermischen, in einen Topf geben und alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Am darauffolgenden Tag zuerst einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die vier Tomaten

an mehreren Stellen einritzen und für 1 Minute ins kochende Wasser geben, um sie zu blanchieren. Mit einem Schöpflöffel herausheben. Die Haut abziehen und vor allem den grünen Strunk entfernen. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Vielfach werden auch noch die Kerne der Tomaten entfernt und nur das Fruchtfleisch verwendet, das finde ich jedoch übertrieben, weshalb ich die ganzen Tomaten bis auf den Strunk verwende.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzeln und Lauchzwiebeln schälen und klein bzw. in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem großen Topf sehr stark erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten bei ständigem Umrühren anbraten und köcheln lassen. Die Zwiebeln und der Knoblauch sollten glasig gegart sein. Dann die Tomaten mit der Flüssigkeit hinzugeben. Den Fischfond und den Weißwein hinzugeben. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander großzügig würzen und gute 30 Minuten bei zugedecktem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen.



Fisch und Meeresfrüchte, mariniert

Währenddessen den marinierten Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Er soll nur kurz für 1–2 Minuten von allen

Seiten angebraten, aber nicht durchgegart werden, da er ja noch in der Suppe pochiert und gegart wird. Aufpassen, dass der Fisch beim Anbraten nicht zu sehr zerfällt.

Nach dem Garen der Suppe den Fisch hinzugeben und bei ganz kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten entweder ganz leicht köcheln oder am besten nur noch ziehen lassen. Die kleinen Fisch- und Meeresfrüchtestücke werden auch ohne Kochen gegart. Danach nochmals mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Die Bouillabaisse in tiefen Suppentellern servieren und mit etwas frisch gehacktem Basilikum garnieren. Dazu passt ein Baguette oder Chiabatta mit Knoblauchbutter. Bon appetit!

Wenn von der Suppe noch etwas übrig bleibt, lässt sie sich sehr gut portionsweise einfrieren.