

Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis



Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis

Der Pangasius oder auch Wels ist ebenfalls wie der Zander ein Süßwasserfisch, ein Räuber, der aber nur in Südostasien beheimatet ist. Dort bekommt man ihn mittlerweile auch gezüchtet in Aquakultur.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Pangasiusfilets (350 g)
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Strauss frisches Oregano
- $\frac{1}{2}$ Strauss frische Petersilie
- 5–10 Zweige frischer Rosmarin
- 5–10 Zweige frischer Thymian
- 30 g Kapern
- 15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein

- 50 ml Sahne
 - einige Portionen Butter
 - Salz
 - Pfeffer
 - Koriander
-
- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes den Basmatireis zubereiten, weil er am längsten braucht. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Dann alle frischen Kräuter, auch die Kapern und eingelegten Pfefferkörner – eventuell nacheinander – mit einem Wiegemesser kleinhacken. Ein große Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zuerst die Knoblauchzehen hinzugeben und anbraten. Dann die Kräuter hinzugeben und einige Minuten anbraten. In der Butter leicht köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein aufgießen und auch die Sahne hinzugeben. Nochmals eine Portion Butter hinzugeben, um die Sauce zu binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schön marmoriertes, rötliches Welsfilet

Währenddessen die Welsfilets mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in einer großen Pfanne in Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Die Kräutersauce als Basis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils eines der Welsfilets darauf geben. Daneben den Basmatireis anrichten und mit dem Rest der Kräutersauce übergießen.

**„Butter bei die Fische!“ –
Fischwoche bei
Nudelheissundhos**



Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis, mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Mit Rückwirkung zum vorgestrigen Samstag, an dem ich „Fish’n’Chips“ zubereitet habe, läute ich heute die **Fischwoche bei Nudelheissundhos** ein! Dies widerspricht zwar der Ausrichtung des Foodblogs auf Braten mit Pasta und Sauce, aber so ganz genau und strikt habe ich das ja bisher auch nicht gehandhabt. Und mit dieser Fischwoche beginnt auch der kulinarische Frühling passend zum meteorologischen, der sich so ganz langsam durchsetzt. Frische, fischige und gemüsige Rezepte, leicht, mit wenig Fett und gut für Ernährung und Verdauung. Die Gefriertruhe ist jetzt voll mit: Zander, Kabeljau, Wildlachs, Pangasius und Garnelen. Es kann los gehen! Jetzt gibt es eins auf die Fische! Auf der Rezepteliste dieser Woche stehen eine französische Bouillabaisse, Fischfilet mit grünem Tee, Ratatouille mit Fisch, Fischfilet im Salzmantel, Fischfilet in Pfannkuchen und vielleicht noch andere Bontjes. Beginnen tue ich mit in Butter gebratenem Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Zanderfilets (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 15 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Honig
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- Butter

- geröstete Pinienkerne
- einige Zweige Petersilie
- einige Zitronenschnitte

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zander ist ein Süßwasserfisch, diesmal habe ich einen Wildfang aus Binnengewässern bekommen. Er ist ein Raubfisch, sein Fleisch schmeckt würzig und kräftig. Die obere Haut sollte am Filet bleiben und mit erhitzter Butter in der Pfanne schön kross und braun angebraten werden.

Die Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebeln in sehr grobe Stücke von 5–6 cm Länge schneiden. Die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 4–5 Minuten bei geringer Temperatur braten. Mit der vietnamesischen Fischsauce ablöschen. Dann einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit dem Pul biber würzen und den Honig hinzugeben. Die Fischsauce macht die Sauce fischig, der Pul

biber scharf – wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur die Hälfte davon zum Würzen – und der Honig mildert die Sauce etwas ab und gibt ein klein wenig Süße hinzu. Gern noch eine weitere Portion Butter zum Binden hinzugeben.

Die Sauce braucht ein wenig Substanz und eine Basis und kann nicht nur aus den Gewürzen bestehen. Deswegen den restlichen Weißwein und den Gemüsefond – und keinen Fischfond, das würde zusammen mit der Fischsauce das Ganze viel zu würzig werden lassen – hinzugeben. Dann den kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und einen Spritzer frische Zitrone. Alles ein wenig köcheln lassen und mit nur ganz wenig Salz noch abschmecken.

Während der Zubereitung des Lauchzwiebelgemüses parallel dazu den Basmatireis zubereiten. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Ebenfalls parallel dazu die Zanderfilets von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Dann in einer Pfanne mit viel erhitzter Butter von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten kross anbraten.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett eine kleine Handvoll Pinienkerne anrösten. Einige Zweige Petersilie zum Garnieren kleinschneiden. Und einige Schnitze Zitrone für den Fisch zuerechtschneiden.

Das Lauchzwiebelgemüse mit einem Schaumlöffel aus der Sauce herausheben und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils zwei Zanderfilets mit der Haut nach oben darauf drapieren. Basmatireis daneben anrichten. Reis und auch Fisch mit einem Teil der Sauce übergießen. Den Basmatireis noch mit Pinienkernen garnieren, alles mit ein wenig Petersilie überstreuen und die Zitronenschnitze zum Zanderfilet geben. Und dann: Butter bei die Fische und ordentlich reinhauen ... äääähhhh speisen. ;-)

Statistiken zum Rezeptabruf

Ich habe mein Foodblog vor etwa einem Jahr gegründet. Anlass genug, auf die Statistiken des zurückliegenden ganzen Jahres zu schauen, um Überblick über die am meisten abgerufenen Rezepte zu erhalten.

Natürlich, wie es zu erwarten war, war die Startseite die am meisten aufgerufene Seite. Erstaunlicherweise waren die drei Rezepte zu Putenoberkeule, Rinderschmorbraten und Lammkeule in der Zubereitungsart der Niedrigtemperatur-Garmethode auf den Positionen 2, 4 und 7 die am häufigsten aufgerufenen Rezepte. Diese relativ wenig bekannte Zubereitungsart findet anscheinend das größte Interesse meiner Besucher.

Überraschend war für mich jedoch, dass sich die „exotischen“ Rezepte zu gebratenem Hund und Pferde-Lasagne als nächste in der Auflistung finden, und zwar auf den Positionen 3 und 5. Stellt sich mir die Frage, warum? Echtes Interesse? Fragen zur Zubereitung – das Hunderezept zuzubereiten ist ja in Deutschland rechtlich nicht möglich? Erstaunen und Unverständnis? Vergewisserung, ob und dass es solch ein Rezept tatsächlich gibt?

Ich habe leider nicht wie Foodblog-Kollege [Herdnerd](#) seriöse Besucher in meinem Foodblog, die über den Suchbegriff „geile brüste“ auf mein Foodblog kommen, und schon gar nicht auf Position 1. Da müsste ich schon ganz andere Postings in das Foodblog aufnehmen. Wenn einer meiner Besucher nach „geile brüste“ sucht, findet er nur die [Rinderbrust](#), die [Hühnerbrust](#) oder die [Putenbrust](#). Aber alles auch sehr geile Rezepte. ;-)

„Fish 'n' Chips“



„Deutsche“ „Fish'n'Chips“

Mit diesem abgewandelten Fischrezept nähere ich mich mal ganz unspektakulär dem traditionellen, einzig akzeptablen Fast-Food-Gericht der Briten. Eigentlich bedeutet „Fish'n'Chips“ auf der Insel ein paniertes Seelachsfilet zusammen mit Pommes Frites in einer Tüte, das dann aus der Hand gegessen wird. Das Seelachsfilet ist ja schon für sich allein genommen das billigste, was es an Fisch gibt, und ist somit für dieses Fast-Food-Gericht prädestiniert.

Skurilerweise wird man, wenn man einmal in England oder auch Irland unterwegs ist, schnell herausfinden, dass es den Begriff der Pommes Frites dort gar nicht gibt. Nö, ist ja auch Französisch. Möchte man dort in einem Restaurant Pommes Frites als Beilage haben, muss man „Chips“ bestellen. Möchte man dagegen in einem Pub zum englischen Bier oder irischen

Guinness Chips als Snack haben – was bei uns als Produkte wie Chipsfrisch oder Pringles bekannt ist – muss man „Crisps“ bestellen. Verkehrte Welt. Also: Pommes Frites unbekannt, „Chips“ = Pommes Frites und „Crisps“ = Chips. ;–)

Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, gibt es bei diesem Gericht kein englisches, paniertes Seelachsfilet, sondern frische Fischfrikadellen, zubereitet aus durch den Fleischwolf gedrehten Garnelen, Welsfilet und Lachsfilet, Paniermehl, Eiern, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Und natürlich Pommes Frites ... äähhhh Chips.

Zutaten (für 2 Personen):

- 225 g Garnelen (ca. 15–17 Stück)
- 125 g Welsfilet
- 125 g Lachsfilet

- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ grüne, türkische Pepperoni
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Strauß Petersilie

- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl

- 1 TL Bratfischgewürz
- 1 TL vietnamesische Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- Koriander

- Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15 Min.
| Fritierzeit 10 Min.



Gemüsemischung für die Fischfrikadellen

Die Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Pepperoni. Den halben Strauß Petersilie kleinwiegen und alles vermischen.



Der Fisch für die Frikadellen

Die Garnelen und die Fischfilets in kleine Stücke schneiden. Manuell durch einen Fleischwolf drehen.



Das Fischhackfleisch aus dem Fleischwolf

Erstaunlicherweise geht der Fisch besser durch den Fleischwolf als Gulasch. Das sollte aber auch nicht verwundern, da der Fisch weder Flechsen, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe enthält, was die Lochscheibe des Fleischwolfs zusetzen kann. Dann den Fleischwolf auseinander nehmen, gerade das Innere und die Welle herausnehmen und die Fischreste für die Frikadellen verwenden – diese Reste nicht verschwenden.



Fischhackfleisch-Gemüse-Mischung für die Frikadellen

Mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermischen. Mit dem frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen. Das Bratfischgewürz, das einige der gängigsten Gewürze für Fischgerichte wie Sellerie, Ingwer, Estragon und Muskatnuss enthält, und die Fischsauce hinzugeben. Dann die beiden Eier und das Paniermehl hinzugeben. Alles kräftig miteinander vermischen und verrühren.

Die Friteuse anschalten und die Portion Chips in ca. 10–12 Min. bei 180° C fritieren. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen, aus dem Fisch-Gemüse-Gemisch sechs Fischfrikadellen formen und diese bei geringer Temperatur von beiden Seiten für jeweils ca. 5 Minuten anbraten. Eine traditionelle Servierart für diese „Fish’n’Chips“ wäre eigentlich, beides in Zeitungspapier oder anderes Papier einzuwickeln und aus der Hand zu essen. Aber das sollte in diesem Fall nicht notwendig sein, einfach auf zwei flachen Tellern mit den Chips anrichten. Kleingeschnittene Petersilie zum Garnieren ist nicht notwendig, die Fischfrikadellen enthalten genug davon. The english taste bleibt mit diesen deutschen „Fish’n’Chips“ auch so erhalten. Good save the queen. Oder wie ich vor über

10 Jahren bei einem Großbritannienurlaub in Richtung des Buckingham-Palace brüllte: „Ireland to the Irish“. Glücklicherweise wurde ich nicht im Tower verknackt. ;-)

Überbackenes Putenbrustfilet mit Pfifferlingen in Weißwein-Sauce auf Pasta



Überbackenes Putenbrustfilet, à point und rosé gegart, mit Pasta, Gemüse, Pfifferlingen und Weißwein-Sauce, mit Petersilie garniert

Ein Putenbrustfilet in einer leckeren Weißwein-Sauce. Die Salami, der Schinken und die frischen Kräuter geben der Sauce den letzten Pfiff. Überbacken wird einfach mit zwei zerlassenen Hartkäsescheiben auf dem Filet.

Zutaten (für zwei Personen):

- 1 kg Putenbrustfilet
- 2 Scheiben Hartkäse (z.B. Gouda)
- 150 g Pfifferlinge (Glas)
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- einige kleine Streifen Salami (in Scheiben)
- einige kleine Streifen gekochter Schinken (in Scheiben)
- 100 ml Geflügelfond
- 200 ml Weißwein
- einige Zweige frischer Oregano, Rosmarin und Thymian
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 300 g Maccheroni
- einige Zweige frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitung 15 Min. | Garen 30–45 Min.



Putenbrustfilet mit Gemüse,
Pfifferlingen und Kräutern im Bräter

Die Pfifferlinge aus dem Glas nehmen und das Einlegewasser abgießen und die Pfifferlinge für eine halbe Stunde in einer Schüssel mit Wasser einlegen. Putenbrustfilet von beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem großen Bräter erhitzen und das Putenbrustfilet darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Pfifferlinge mit hinzugeben und ebenfalls anbraten. Wenn das Putenbrustfilet von beiden Seiten kross angebraten ist, mit dem Geflügelfond und dem Weißwein ablöschen. Die ganzen Kräuter im Ganzen hinzugeben. Schließlich noch die kleinen Streifen Salami und Schinken

hinzugeben. Alles im zugedeckten Bräter ca. 40 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln lassen.



Der Aromaknopf

Mein neuer Bräter hat im Gegensatz zu meinem alten Bräter, der nur einen reinen Glasdeckel hat, einen Vorteil: Einen Aromaknopf, der in der Mitte des Glasdeckels eingelassen ist. Dieser Knopf bietet durch ein ganz kleines Loch, das durch den Knopf bis ins Innere des Glasdeckels hindurch geht, die Möglichkeit, während des Garens Wein oder Gewürze – aufgelöst in einer Flüssigkeit – auf das Bratgut zu geben, ohne dabei den Deckel anheben zu müssen. Damit kann man während des Garens noch etwas Wein für die Sauce von außen hinzu geben.

Geben Sie also während des Garens noch einen zusätzlichen

Schuss Weißwein – durch einen solchen Aromaknopf oder direkt auf das Gargut – hinzu. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Putenbrustfilets die Maccheroni nach Anleitung zubereiten. In den letzten Minuten der Garzeit des Putenbrustfilets zwei Scheiben Hartkäse auf das Filet geben und dort verlaufen lassen.

Das Putenbrustfilet, das à point und rosé gegart ist, in Scheiben schneiden, mit der Pasta auf zwei großen Tellern anrichten, großzügig mit der Sauce übergießen und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Pizza mit Salami, Schinken, Champignons und Peperoni



Die fertig gebackene Pizza

Heute bin ich unter die Pizzabäcker gegangen. Für diese frisch

zubereitete Pizza habe ich als Grundlage keine reine Tomatensauce mit Kräutern verwendet, sondern eine Sauce Bolognese mit Hackfleisch. Als Belag für die Pizza fungierten diesmal einige Scheiben Salami, einige Scheiben gekochter Schinken, in Scheiben geschnittene Champignons und ebenfalls in Scheiben geschnittene grüne Peperoni – letzteres für die Schärfe. Das Ganze wird natürlich traditionell mit Mozzarella als Käse zum Überbacken überdeckt.

Mit der Zubereitung der Pizza am besten einen Tag vor der Zubereitung anfangen, da der Teig gemäß traditionellen Pizzabäckern etwa 24 Stunden im Kühlschrank ruhen soll. Da die Teigmenge mit 500 g Mehl relativ groß wird, kann man nicht nur eine kleine, runde Pizza zubereiten, sondern mit einem geeigneten Nudelholz auch eine Pizza für ein ganzes, viereckiges Backblech ausrollen. Frisch zubereitete Pizza hat den Vorteil, dass sich die Stücke, die noch übrig bleiben, entweder am nächsten Tag wieder erhitzen oder auch problemlos einfrieren lassen.

Zutaten (für 1–2 Personen):

Zutaten für die Sauce Bolognese:

- 500 g Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, rote Peperoni
- 800 g ganze, geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 1 TL gerebelten Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL gerebelten Majoran
- $\frac{1}{2}$ TL gerebelten Thymian
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Rosmarin, Knoblauch, Chilischoten)

Zutaten für den Pizzateig:

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 20 g frische Hefe
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Zutaten für die Pizza:

- mehrere Scheiben Salami
- mehrere Scheiben gekochter Schinken
- 8–10 Champignons
- 1 grüne, türkische Peperoni
- 250 g Mozzarella
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Sauce Bolognese 1 $\frac{1}{2}$ Stdn. | Pizzateig ca. 15 Min. | Ruhezeit 24 h | Pizza 10 Min. | Backzeit ca. 10–15 Min.

Sauce Bolognese:



Aus Schweinegulasch frisch zubereitetes
Schweinehackfleisch

Für das selbst zubereitete Schweinehackfleisch nur sehr mageres Gulasch verwenden. Wenn das Gulasch zu viel Fett, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe hat, kann es passieren, dass die Lochscheibe des Fleischwolfs verstopft. Das manuell hergestellte Hackfleisch riecht sehr frisch und hat auch beim Anbraten auch einen sehr angenehmen frischen Geruch.

Hackfleisch im Fleischwolf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Peperoni ebenfalls kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und das Gemüse hinzugeben und anbraten. Dann bei zugedektem Topf bei geringer Hitze köcheln und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittenen Peperoni und die gerebelten Gewürze hinzugeben. Die Tomaten mit Saft in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürrierstab mixen und dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pizzateig:

Das Mehl in eine große Schüssel geben und das Salz darauf streuen. Eine Mulde hineindrücken und die Hefe hinein zerbröseln. Die Hefe mit etwa 80 ml Wasser verrühren, etwas Mehl darüber streuen und mit einem Geschirrhandtuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen. Dann den Hefeansatz, das restliche Wasser und das Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Den Teig etwa 10 Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Ist der Teig zu klebrig, noch 1–2 EL Mehl hinzugeben, ist er zu trocken, 1–2 EL Wasser hinzugeben. Weiter verkneten. An einem warmen Platz zugedeckt erneut 20–30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Italienische Pizzabäcker empfehlen dagegen, den Teig 24 Stunden gehen zu lassen, weil der Geschmack des zubereiteten Teiges dann besser ist.

Pizza:

Eine Pizza sollte möglichst kurz und möglichst heiß gebacken werden. Damit bleibt zum einen der Teig außen schön kross, während er innen noch luftig bleibt. Zum anderen wird durch eine ganz kurze Backzeit auch der natürliche Geschmack sämtlicher Beläge erhalten. Den Backofen auf Umluft und – im Falle meines Backofens – auf 275° C einstellen. Mein Backofen „dankte“ es mir dadurch, dass er – da ich ihn an die oberste Leistungsgrenze ausreizte – eine ganze Menge Rauch ausstieß, was vermutlich von übrig gebliebenen Saucen- oder Fettresten auf dem Boden des Backofens kam, die nun endgültig verbrannten. Fast hätte sich auch noch der Rauchmelder in der Wohnung eingeschaltet. ;-) Wichtig ist auch, dass der Backofen tatsächlich vorgeheizt ist und die eingestellte Temperatur erreicht hat, wenn die belegte Pizza hineingeschoben wird.



Die belegte Pizza

Den Pizzateig aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals einige Minuten durchkneten und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Mozzarella in kleine Würfelchen schneiden. Ein großes Backblech ganz leicht mit Olivenöl beträufeln, damit der

Pizzateig beim Backen nicht anbrennt. Dann den Pizzateig auf das Backblech geben und entweder eine runde Pizza oder auf das ganze Backblech ausrollen. Den Boden der Pizza möglichst dünn ausrollen, aber der Rand der Pizza sollte dicker und höher sein. Da ich wenig Kuchen oder sonstigen Teig zubereite, hatte ich leider kein Nudelholz zum Ausrollen zu Verfügung, aber es geht im Notfall auch eine gefüllte Mineralwasser- oder Bierflasche zum Ausrollen. ;-) Mit einer Gabel den ausgewälzten Teig mehrmals anstechen. Die Sauce Bolognese mit einem Löffel dünn darauf verteilen. Dann mit Salami- und gekochten Schinkenscheiben oder auch kleineren Stücken davon und den Champignons- und Peperonischeiben belegen. Die Mozzarellawürfeln gleichmäßig mit der Hand auf dem Pizzabelag verteilen.

Das Backblech mit der Pizza auf mittlerer Ebene in den Backofen hineinschieben und ca. 10–15 Minuten backen. Man orientiert sich eher nicht so sehr an den Zeitangaben, sondern beurteilt besser visuell, ob die Pizza durchgebacken ist: Der Teig sollte schön gebräunt, aber nicht zu dunkel sein, der Belag ein wenig Blasen werfen und der Mozzarella gut verlaufen sein. Aus dem Backofen herausnehmen, in grobe Stücke schneiden und auf ein oder zwei Pizzatellern servieren. Mit ein klein wenig Olivenöl beträufeln.

Frisch zubereitete Lasagne



Frisch zubereitete Lasagne für eine Person

Meines Erachtens gibt es vier Wege, um an eine schmackhafte Lasagne zu kommen:

- Man geht in das nächste italienische Restaurant, bestellt Lasagne und bekommt sie serviert.
- Man geht zum Discounter, kauft tiefgekühlte Lasagne – mit oder ohne Pferdefleisch ;-) – und erhitzt sie in der Mikrowelle.
- Man kauft Lasagne-Teigplatten in der Packung, ein Glas Sauce Bolognese, Sahne und geriebenen Käse, schichtet dies alles in einer Auflaufform mehrmals übereinander und gart sie für 30 Minuten bei 180–200° C.
- Man bereitet alles frisch zu: Frisches Hackfleisch aus Gulasch, das man durch den Fleischwolf dreht. Daraus wird mit weiteren Zutaten die Sauce Bolognese zubereitet. Frische Nudelplatten aus Nudelteig in der Nudelmaschine. Dann Sahne und geriebener Käse. Alles übereinander schichten und sehr viel kürzer im Backofen bei 180–200° C garen.

Ich habe diesmal die aufwändige letzte Variante gewählt und meinen neuen manuellen [Fleischwolf](#) eingesetzt.

Zutaten (für 2 Personen):

Zutaten für die Sauce Bolognese:

- 500 g Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, rote Peperoni
- 800 g ganze, geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 1 TL gerebelten Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL gerebelten Majoran
- $\frac{1}{2}$ TL gerebelten Thymian
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Rosmarin, Knoblauch, Chilischoten)

Zutaten für die Teigplatten:

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 70–80 ml Wasser
- Salz

Zutaten für die Lasagne:

- 300 ml Sahne
- 300 g geriebener Gouda
- Olivenöl
- Salz

Zubereitungszeit: Sauce Bolognese 1 $\frac{1}{2}$ Stdn. | Teigplatten
Nudelteig 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min.
| Lasagne 30 Min.

Sauce Bolognese:



Aus Schweinegulasch frisch zubereitetes Schweinehackfleisch

Für das selbst zubereitete Schweinehackfleisch nur sehr mageres Gulasch verwenden. Wenn das Gulasch zu viel Fett, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe hat, kann es passieren, dass die Lochscheibe des (manuellen) Fleischwolfs verstopft und das Hackfleisch da herauskommt, wo man es nicht haben will: Aus dem Eingabetrichter für das Gulasch oder sogar aus dem hinteren Teil der Welle, wo die Kurbel befestigt ist. Verwendet man einen manuellen Fleischwolf das erste Mal, sollte man das erzeugte Hackfleisch vor der Zubereitung nochmals prüfen, eventuell lösen sich kleine Teile des verzinnten Stahlguss, also der Legierung, und gehen in das Hackfleisch über. Das manuell hergestellte Hackfleisch riecht sehr frisch und hat auch beim Anbraten mit Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauch einen sehr angenehmen frischen Geruch. Auf Dauer wird aber vermutlich kein Weg an einem automatischen Fleischwolf vorbeiführen, der mit einer hohen Wattzahl das Hackfleisch bequemer durch die Maschine jubelt.

Hackfleisch im Fleischwolf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Peperoni ebenfalls kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und das Gemüse hinzugeben und anbraten. Dann bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze köcheln und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittenen Peperoni und die gerebelten Gewürze hinzugeben. Die Tomaten mit Saft in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab mixen und dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell ist die Menge der entstandenen Sauce Bolognese für die Lasagne zu viel, aber der Rest kann am darauffolgenden Tag z.B. für eine Pizza verwendet werden.

Teigplatten:



Die Zutaten für den Nudelteig

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu

klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.



Vier Nudelplatten, in der Stärke noch nicht mit einem Holzbrett plan gedrückt

Die Nudelmaschine auf Stärke 5 einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen, in längliche Stücke entsprechend der Breite der Nudelmaschinenwalze rollen und diese nach und nach in der Nudelmaschine zu insgesamt sechs dünnen, möglichst länglichen, rechteckigen Teigplatten wälzen. Eventuell die gewalzten Nudelplatten manuell rechteckig zurechtdrücken. Gelingt dies nicht, dann die Teigplatten mit einem Messer manuell zu solchen rechteckigen Teigplatten schneiden. Nudelabfälle beim Zurechtschneiden können wieder verknetet und nochmals zu Teigplatten gewalzt werden. Die Teigplatten auf ein frisches Geschirrtuch geben, mit einem ebenen Holzbrett in der Stärke nochmals einheitlich ein wenig pressen und ruhen lassen.

Lasagne:

Den Backofen auf 200° C erhitzen. Eine große oder zwei kleine Auflaufformen mit Olivenöl beträufeln. In die große Auflaufform zwei Nudelplatten nebeneinanderlegen, in die zwei kleinen jeweils eine hineinlegen. Jeweils mit 2–3 EL Sauce Bolognese bestreichen, etwas Sahne darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Dies jeweils noch zweimal wiederholen. Abschließend mit Salz würzen. Die Auflaufform(en) mit der Lasagne für 20 Minuten auf mittlerer Stufe in den Backofen schieben. Nach dem Garen auf zwei großen Tellern anrichten.

Garnelen in scharfer Orangen-Curry-Sauce mit Bandnudeln



Garnelen in Orangen-Curry-Sauce mit frischen Bandnudeln

Die kleine Flasche Orangensaft stand schon lange im

Kühlschrank. Und ich wollte mit ihr kochen. Also ergab es sich, dass mir das scharfe Currypulver dafür geeignet erschien. Und dann die Garnelenschwänze. Das Ganze angereichert mit Lauchzwiebeln und etwas Gewürzen – und selbst zubereiteter Pasta.

Beim Zubereiten der Bandnudeln war mir zumute wie Tom Hanks im Film „Cast Away – Verschollen“. Ich habe heute meine erste [Nudelmaschine](#) von [home24](#) erhalten und habe das erste Mal in meinem Leben selbst frische Nudeln zubereitet. Ich habe mich ja die letzten Jahre schon immer mehr dahin orientiert, keine fertigen Nudeln in der Packung zu kaufen, sondern frische Nudeln. Aber das Selbstzubereiten ist nochmals eine Stufe höher. Jetzt werde ich auch vor Ravioli, Tortelloni und Tortellini nicht mehr halt machen. Ach ja, und Tom Hanks im genannten Film, als er es schafft, ohne die üblichen Hilfsmittel das erste Mal auf seiner einsamen Insel Feuer zu machen, schreit er hinaus: „Hier, sehr her, ich, ICH habe allein Feuer gemacht, ich habe Feuer gemacht!“ und so könnte ich heute verkünden, „ICH habe das erste Mal selbst gemachte Nudeln zubereitet!“ ;-)

Zutaten (für 2 Personen):

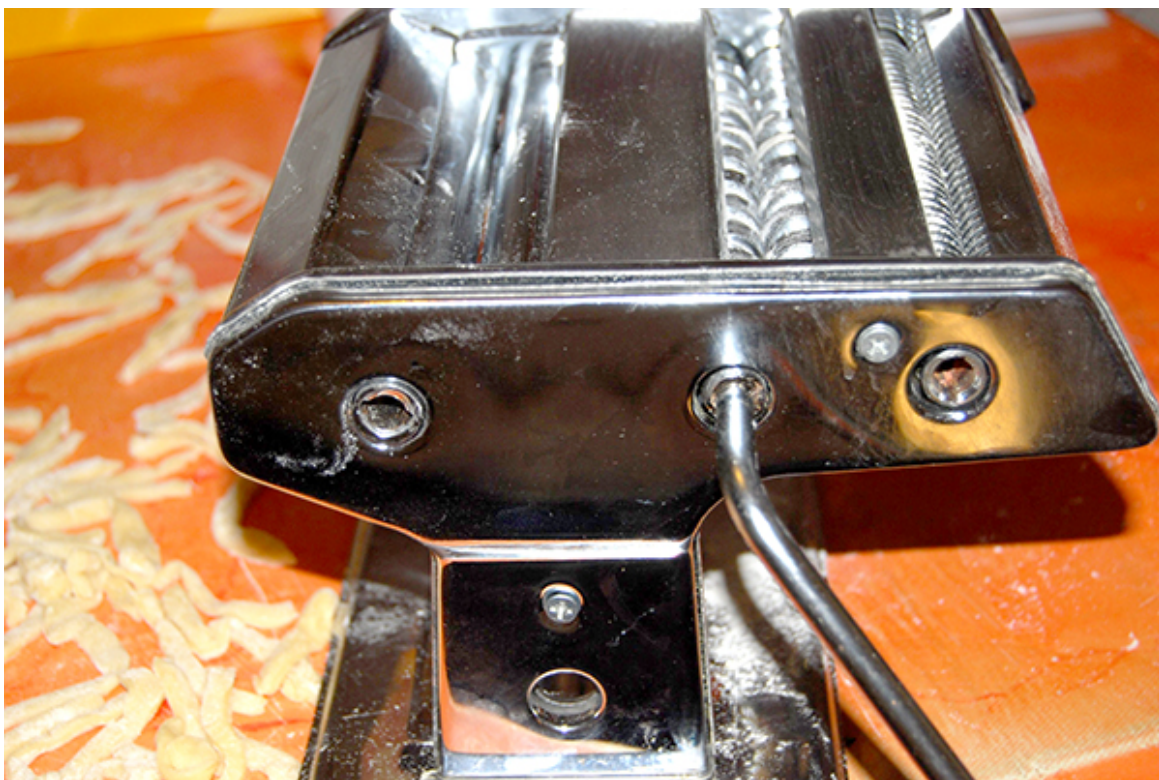
- 225 g Garnelenschwänze
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- 1 TL [Hot Madras Curry Powder](#)
- 10 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 gehäufter TL Mehl
- Salz
- Butter
- 1 Lauchzwiebel zum Garnieren

Zutaten für die Bandnudeln:

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Salz

Zubereitungszeit: Teigzubereitung 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Garzeit 2–5 Min. | Garnelen: 10 Min.

Bandnudeln:



Die Nudelmaschine

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.

Nach dem Ruhen war der Teig fest und kompakt und nicht zu klebrig. Die Nudelmaschine auf Stärke 6 von insgesamt 9 für

die Teigplatten einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen und nach und nach in der Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten wälzen. Beim weiteren Verarbeiten muss ich noch lernen. Hilfreich ist, die Teigplatten vor dem Zuschneiden zu Bandnudeln beidseitig in Mehl zu wälzen. Dann wählte ich die Nudelbreite von 6 mm und schnitt die Teigplatten in Bandnudeln. Allerdings glich dies eher einem Schlachtfeld, weil ich bei meinem ersten Versuch zur Zubereitung von Nudeln jeden einzelnen Bandnudelstrang einzeln aus der Teigplatte ablösen musste und das Ganze eher wie das Schaben von Eierspätzle aussah. Also, mühsam, da muss ich – wie gesagt – noch testen, prüfen und lernen. Aber: Die Bandnudeln – weit davon entfernt, so gleichmäßig auszusehen wie fertig gekaufte – sahen dennoch gut aus. Am besten nach dem Schneiden in der Nudelmaschine auf einem trockenen Geschirrhandtuch ausbreiten. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Je länger die frischen Nudeln getrocknet sind, desto länger ist die Garzeit. Aber diese bewegt sich immer noch im Rahmen von 2–5 Minuten.



Das „Frische-Bandnudeln-Schlachtfeld“

Garnelen:



Garnelen mit Lauchzwiebeln in der Pfanne

Vor dem Kochen der Bandnudeln schon die Lauchzwiebeln klein schneiden. In Butter zusammen mit den Garnelenschwänzen in einer Pfanne anbraten. Dann die kleingeschnittene Chilischote hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern und hinzugeben. Mit dem Weisswein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Nachdem das Ganze etwas geköchelt hat, mit dem Mehl die Sauce abbinden. Eventuell das Ganze mit Salz abschmecken. Und – huch: Seit Jahren mein erstes Rezept ohne die Verwendung von Knoblauch. ;-)

Die frischen Bandnudeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Die Garnelenschwänze mit der Sauce darüber geben. Eine dünne Lauchzwiebel kleinschneiden und das Gericht mit den Lauchzwiebelringen garnieren.

Fond aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen



Heller Fond

Einen hellen Fond aus Schweinepfoten und Suppengemüse zubereitet habe ich ja vor einiger Zeit schon einmal veröffentlicht. Diesmal gibt es eine andere Variante davon, weil ich zusätzlich noch frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Petersilie und Gewürze wie Senf, Kardamom, Koriander, Piment, Wacholderbeeren, Pfeffer und Nelken verwende.

Zudem habe ich heute meinen neuen Bräter, der den Produktnamen „Isabel“ trägt, aus innen und außen poliertem Edelstahl mit Glasaufsatz und ca. 8 l Fassungsvermögen von home24.de erhalten, den ich unbedingt einweihen will. Da ich demnächst in dem Bräter eine mit einer Farce gefüllte Gans mit frisch hergestellten Nudeln zubereiten will, kommt mir das ganz

gelegen, weil ich für die Bratensauce für die Gans schließlich einen Fond brauche. Ich werde jetzt des öfteren ein Date mit Isabel haben. ;-)

Zutaten:

- 3 Schweinepfoten
- $\frac{1}{2}$ Knollensellerie
- 3–4 Stangen Lauch
- 4–5 Wurzeln
- 1 Merrettichwurzel
- 1 Tomate
- 3 Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 8–9 Knoblauchzehen
- viel frische Petersilie
- frischer Thymian
- frischer Rosmarin
- frischer Oregano
- 2 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- 10 Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Nelken
- 3 TL Salz

Zubereitungszeit: 4 $\frac{1}{2}$ Std.

Die Schweinepfoten noch beim Schlachter längs in jeweils zwei Hälften durchsägen lassen.



Alle Zutaten im neuen Bräter

Das Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen ganz lassen. Zwei der Zwiebeln mit jeweils zwei Nelken spicken. Schweinepfoten und Suppengemüse in den Bräter geben. Mit soviel Wasser auffüllen, dass alles gut bedeckt und der Bräter maximal gefüllt ist. Die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit dem Salz würzen. Den Inhalt auf dem Herd erhitzen und bei geringer Temperatur, so dass das Wasser noch köchelt, zugedeckt ca. 4 Stunden kochen lassen.



Die kochenden Zutaten im zugedeckten Bräter

Der Bräter ist relativ groß und mit 8 l Fassungsvermögen größer als mein bisheriger Bräter aus Gusseisen. Das zeigt sich auch daran, dass mein Glaskeramikherd fast eine (!) Stunde auf der vergrößerten Herdplatte für einen Bräter braucht, um die Masse von 4 l Wasser und etwa 4–5 kg Knochen/Fleisch und Suppengemüse zum Kochen zu bringen. Vermutlich wäre es im Backofen mit 180–200° C schneller gegangen.

Angenehm ist, dass der Glasdeckel des Bräters einen großen, runden Knopf zum Anheben hat. Mein bisheriger Bräter hat einen Glasdeckel, der sehr mühsam mit Topfhandschuh oder Küchenhandtuch an beiden Enden hochgehoben werden muss – und

nicht selten verbrüht man sich dabei am ausweichenden Wasserdampf die Finger. Das geht bei diesem Bräter sehr viel einfacher, Deckel am Knauf hochheben, Inhalt mit dem Kochlöffel zurecht rücken, Deckel zurück, fertig.

Nach der vierstündigen Garzeit das Gemüse und die Kräuter mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Die Schweinepfoten herausnehmen, man kann noch das wenige Fleisch und das Mark aus den Knochen herauspuhlen. Danach den Fond durch ein Küchensieb oder ein frisches Küchenhandtuch gießen, um die losen, ganzen Gewürze herauszusieben. Den Fond nochmals mit Salz abschmecken. Das Ganze ergibt mindesten 3 l leckeren hellen Fond. Den Fond abkühlen lassen, in Vorratsbehälter füllen und für die weitere Verwendung für Suppen oder Saucen einfrieren.

Kulinarisches aus unterschiedlich kulturellen Blickwinkeln

Auslöser für diesen Blogbeitrag war die Mitteilung einer Frau aus Österreich, die mich wegen des Katzenrezepts in meinem Foodblog anzeigen wollte. Überrascht hat mich das eigentlich nicht. Als ich vor einem Jahr ein (thailändisches) Hunderezept veröffentlicht habe und publik machte, dass ich einem Verein zur Liberalisierung der Aufzucht, des Handels und Verzehrs von Hunden bzw. Hundefleisch beigetreten sei, erhielt ich telefonisch sogar Morddrohungen.

Liebe Freunde und kulinarisch Interessierte, kommt doch mal wieder auf den Boden und legt als erstes Eure Scheuklappen ab. Jedes Land, jede Kultur und jede Religion hat ihre eigene

Sichtweise auf die erstaunliche Artenvielfalt, die uns unsere Erde zur Verfügung stellt. Hindus essen kein Rindfleisch. Muslime essen kein Schweinefleisch. Juden essen nur „koscheres“ – also nach jüdischen Richtlinien – aufgezogenes und geschlachtetes Fleisch. Und wiederum Muslime essen nur Speisen, die „halal“ sind, also muslimischen Speisevorschriften entsprechen. Und Chinesen prüfen alles auf Essbarkeit – und ich meine wirklich „Essbarkeit“ – und essen sprichwörtlich alles.

Ich selbst habe u.a. einen Grundsatz: ich würde kein Menschenfleisch zubereiten. Aber, ehrlich gesagt, erinnern wir uns an den Flugzeugabsturz von 1972 in den Anden. Die Überlebenden hatten die Wahl, entweder ihre toten Kollegen zu essen und zu überleben oder sie nicht zu essen und an Hunger und Unterkühlung zu sterben. Sie haben überlebt – und was das bedeutet, dürfte klar sein. Ich hoffe nur, dass niemand von uns jemals vor eine solche Entscheidung gestellt wird.

Ich kenne ja den Widerspruch, einerseits einen Hund, eine Katze, ein Meerschweinchen oder Wellensittich als Haustier zu halten, es zu umsorgen und es als Freund und Familienmitglied zu bezeichnen. Und auf Menschen zu stoßen, die ausgerechnet diese Tiere in die Pfanne hauen wollen – wobei dies so nicht korrekt ist, denn in Ländern, in denen dies erlaubt ist, es bestimmte Zuchtrassen für den Verzehr gibt, wie auch die Rinder-, Schweine- oder Hühnerrassen hierzulande. Ein 14–15-jähriges Teenie, das sein Reitpferd vergöttert und zu ihm aufschaut, fällt natürlich schreiend in Ohnmacht, wenn jemand in die Pferdeschlachtereie geht und Pferdegulasch für das Abendessen kauft.

Aber das Ganze – seine Scheuklappen gegen andere kulinarischen Gewohnheiten und Gepflogenheiten fallen zu lassen – hat auch seine Vorteile. Wenn mir heute eine dicke Spinne in der Wohnung über den Weg läuft, sage ich nicht wie viel andere Menschen, iiiiihhh, und haue sie mit dem Schuh gleich tot. Ich denke mir, hey, Du weißt nicht, mit wem Du es zu tun hast,

pass auf, sonst landest Du in meinem Wok.

Und das kann auch global seine Auswirkungen haben, wenn man seine Einstellungen ändert. Bei den Heimsuchungen mit den Heuschreckenschwärmen in den letzten Wochen in Ägypten und Israel kamen zunächst nur alle Berichterstattungen mit dem Tenor, dass dies alles eine Katastrophe sei und die Ernten vernichtet würden. Ich kam dagegen zuerst auf die Idee, nehmt doch große Fliegennetze, fangt die Heuschrecken ein und haut sie in die Pfanne. Das ist reines Protein und kann als Snack gegessen werden. Und die Katastrophe ist im wahrsten Sinne des Wortes „gegessen“.

Also, ich schlage vor, sich kulinarisch zu öffnen, andere Essgewohnheiten zu akzeptieren und dann das ein oder andere auch einmal zu probieren oder selbst zuzubereiten. Sie werden auf manche Überraschung stoßen, was sie vorher nicht für essbar hielten und ihnen dann doch plötzlich schmeckt. Unsere Welt hält so viele kulinarische Genüsse für uns bereit, sie werden es anfangs nicht glauben.

Spaghettini aglio e olio



Spaghettini aglio e olio, im tiefen Nudelteller angerichtet, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch

Dies ist ein sehr altes Gericht aus Mittel- und Süditalien. Es wird normalerweise mit Spaghetti zubereitet, nur hatte ich leider nur Spaghettini vorrätig, die noch dünner sind als Spaghetti. Für das Gericht wird Knoblauch entweder mit der Gabel zerdrückt und im heißen Olivenöl geschwenkt, so dass das Öl den Geschmack des Knoblauch annimmt. Der zerdrückte Knoblauch wird dann vor dem Servieren wieder herausgenommen. Oder man schneidet den Knoblauch klein oder in Scheiben, dann wird das Olivenöl kräftiger gewürzt, und verwendet ihn mit im Gericht. Spaghettini aglio e olio wird traditionell ohne Käse serviert.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Spaghettini
- 2–3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.



Knoblauch in Scheiben geschnitten in reichlich Olivenöl

Die Spaghettini nach Anleitung zubereiten. Währenddessen die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Im Olivenöl in einer kleinen Pfanne leicht anbraten, aber nicht zu braun werden lassen. Die gegarten Spaghettini hinzugeben und mit dem Olivenöl und dem Knoblauch vermischen. In einem tiefen Nudelteller anrichten, mit etwas Salz und viel Pfeffer würzen und etwas kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Hähnchenbrustfilet in Käse-

Pfeffer-Sauce auf Bavette



Hähnchenbrustfilets mit Bavette und Käse-Pfeffer-Sauce,
mit Schnittlauch garniert

Diesmal die Hähnchenbrustfilets einfach nur in Butter angebraten, mit Pasta und Käse-Sauce, der noch eingelegte, grüne Pfefferkörner untergemischt sind.

Zutaten (für 1 Person):

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zutaten für die Käse-Sauce:

- 1 Scheibe Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)
- 50 g geriebener Hartkäse
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 30 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein
- 50 ml Sahne
- 25 ml Wasser
- ein Spritzer Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ein wenig Koriander
- Butter

- 125 g Bavette

- frischer Schnittlauch

Die Bavette nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen etwa 10 Minuten Garzeit, während der die Hühnerbrustfilets und die Käsesauce zubereitet werden kann.

Die Hühnerbrustfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Dann bei zugedeckter Pfanne und geringer Temperatur 3 Minuten garen lassen.

Währenddessen die Käsescheibe kleinschneiden und mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen anbraten. Den Käse hinzugeben und schmelzen lassen. Einen Schuss trockenen Weisswein hinzugeben, dann die Sahne. Schließlich noch das Wasser. In diesem Fall ist ein Gemüsefond nicht angebracht, denn der Käse bringt so viel Würze mit, dass das Ganze mit einem Fond überwürzt wäre. Die Pfefferkörner hinzugeben, eventuell mit dem Einlegewasser. Immer gut mit dem Kochlöffel rühren, denn die Käsemasse brennt leicht an. Die Herdplatte auf geringe Hitze herunterdrehen, so dass die Masse nur noch leicht köchelt. Nun einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben, die wenigen Korianderkörner in einem Mörser

kleinmahlen und dann hinzugeben und mit frisch gemahlener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Immer aufpassen, dass die Käsesauce nicht anbrennt.

Bavette auf einem großen Teller anrichten, die beiden Hühnchenbrustfilets hinzugeben und großzügig mit der Käse-Pfeffer-Sauce übergießen. Mit etwas kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Champignons-Pepperoni-Pesto



Champignons-Pepperoni-Pesto auf Chiabatta

Resteverwertung. Ich hatte noch eine ganze Menge Champignons übrig. Dazu einen Topf mit frischem Basilikum, der bald vertrocknet wäre. Also habe ich beides mit getrockneten, roten Pepperoni gemischt, noch weitere Kräuter und viel Olivenöl hinzugeben und zu einem Pesto püriert. Man braucht dazu nur eine schmale, hohe Rührschüssel und einen Pürrierstab. Oder ein

ähnliches Küchengerät, mit dem man pürieren kann. Aber Achtung, mit den angebenen Zutaten im Rezept wird das Pesto recht scharf. Wenn man es mild möchte, doch eher die Hälfte der angegebenen Pepperoni verwenden. Und auch optisch ist das Ergebnis eigentlich nicht ansprechend. In der Lebensmittelindustrie würde man sicherlich noch Zutaten hinzugeben, die die Farbe verändern und eine ansprechende, schön hellbraune oder goldene Farbe erzeugen. Denn, positiv gesehen kann man sagen, das Pesto hat eine kräftig haselnussbraune Farbe, negativ gesehen, ist es ... äähhhh ... kackbraun. ;-)

Zutaten:

- ca. 25–30 Champignons (ca. 300 g)
- 20 getrocknete, rote Pepperoni
- 200–300 ml Olivenöl
- 1 Topf Basilikum
- viel frischer Thymian
- mehrere Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Das frische Pesto im Vorratsbehälter – die leicht andere Farbe im Gegensatz zum oberen Foto ergibt sich durch das Olivenöl, das das Blitzlicht widerspiegelt

Die Champignons und die getrockneten Peperoni in eine hohe Rührschüssel geben. Dann die frischen Kräuter. Das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Dann mit dem Pürierstab kräftig mixen. Zwischendurch die noch unpürierten Bestandteile im unteren Teil der Rührschüssel mit einem Löffel oder Kochlöffel von unten nach oben befördern und dann weiterpürieren. Nachdem alles püriert ist, in kleine Gläser mit Deckel oder einen kleinen Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Entweder als Aufstrich auf Brot oder Brötchen, für frisch zubereitete Pasta oder eventuell auch Bratenzubereitung verwenden.

Gebratene Wachteln in Trauben-Sauce auf Safranreis



Zwei gebratene Wachteln mit Safranreis und Traubensauce

Frische Wachteln bekommen Sie an der Frischfleischtheke einer Feinkostabteilung eventuell eines großen Kaufhauses oder auf Vorbestellung vom Schlachter Ihres Discounters. Es handelt sich vorwiegend um Wachteln, die in Frankreich gezüchtet und aufgezogen werden. An Wachteln ist nicht sehr viel Fleisch, Sie brauchen pro Person zumindest zwei davon. Zum Vergleich: Eine Wachtel hat etwa die Fleischmenge von einem Fünftel eines Brathähnchens. Ein Kollege sagte mir, eine gegarte Wachtel steckt man sich in den Mund und zieht sie nach vorne durch die Zähne durch. Im Mund verbleibt das Fleisch und die Knochen hat man vorne herausgezogen. Mehr Fleisch hat eine Wachtel nicht. ;-) Recht hat er. Aber, sie schmecken trotzdem sehr lecker.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Wachteln

- 2 Schalotten
 - 3 Knoblauchzehen
 - 4 Champignons
 - 200 ml roter Traubensaft
 - 500 ml Bratenfond
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 2 Tassen Basmatireis
 - 0,1 g gemahlener Safran

Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten für die Traubensauce

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einem Bräter oder einer großen Pfanne erhitzen und alles darin anbraten, bis es ein wenig braun geworden ist. Währenddessen die Wachteln von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse herausnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.



Die nackten Wachteln ;-)

Dann nochmals Butter hineingeben und die Wachteln von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei niedriger Temperatur anbraten, so dass sie schön kross sind. Dann das Gemüse wieder hinzugeben und mit dem Traubensaft ablöschen. Den Bratenfond hinzugeben und alles bei zugedecktem Bräter bzw. Pfanne ca. 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln.



Gebratene Wachteln in der Traubensauce im Bräter

Währenddessen 2 Tassen Reis in einen Topf geben und dazu 6 Tassen Wasser. Erhitzen und zum Kochen bringen. Den Safran hinzugeben. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und nur noch ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis der Reis gegart ist.

Die Traubensauce vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils zwei Wachteln auf einem Teller anrichten, den Safranreis drumherum drapieren und mit der Traubensauce übergießen.

Frikadellen in Käse-Sauce auf Gnocchi



Frikadellen mit Gnocci und viel Käsesauce, mit Schnittlauch garniert

Ich habe mich an eine Käsesauce gewagt. Sie war aber recht einfach zuzubereiten. nur muss man immer schauen, dass sie nicht anbrennt, was schnell geschieht. Die Käsesauce erinnert vom Aussehen und vom Geruch an ein Schweizer Käsefondue.

Zutaten (für 2 Personen):

Zutaten für die Frikadellen:

- 250 g Rinderhackfleisch
- $\frac{1}{2}$ Schrippe
- etwas Milch
- 3 kleine Zwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- viel frische Petersilie
- bei Bedarf: Paniermehl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten für die Käse-Sauce:

- 3 Scheiben Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)
- 100 g geriebener Hartkäse
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Schuss trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- 50 ml Wasser
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- $\frac{1}{4}$ TL Koriander
- Butter
- 500 g Gnocchi
- etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Die halbe Schrippe in kleine Würfel schneiden und mit etwas Milch in einer kleinen Schüssel einweichen. Die Schrippenwürfel gut in die Milch hineindrücken. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Petersilie kleinhacken. Das Rinderhackfleisch, die Zwiebeln, Knoblauchzehen und die Petersilie in eine große Schüssel geben. Die Schrippenwürfel mit der Hand sehr gut auspressen

und dazugeben. Ebenfalls die Eier hinzugeben. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Alles mit der Hand vermengen. Wenn die Frikadellenmasse zu flüssig ist, noch mit einigen Esslöffel Paniermehl nachhelfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, aus der Frikadellenmasse etwa sechs kleine Frikadellen formen und in die Pfanne geben. Erst von beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten, dann bei geringer Temperatur mit zugedeckter Pfanne ca. 10 Minuten garen lassen.

Währenddessen die drei Käsescheiben kleinschneiden und mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen anbraten. Den Käse hinzugeben und schon schmelzen lassen. Einen großen Schuss trockenen Weisswein hinzugeben, dann die Sahne. Schließlich noch das Wasser. in diesem Fall ist ein Gemüsefond nicht angebracht, denn der Käse bringt so viel Würze mit, dass das Ganze mit einem Fond überwürzt wäre. Immer gut mit dem Kochlöffel rühren, denn die Käsemasse brennt leicht an. Die Herdplatte auf geringe Hitze herunterdrehen, so dass die Masse nur noch leicht köchelt. Nun den Zitronensaft hinzugeben, die Korianderkörner in einem Mörser kleinmahlen und dann hinzugeben und mit frisch gemahlener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Immer aufpassen, dass die Käsesauce nicht anbrennt.

Gnocchi kann man selbst herstellen, mir war dies heute zuviel Aufwand und ich griff zu einer Packung mit frischen Gnocchi. Einen Topf mit Wasser aufstellen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi hineingeben und sofort die Herdplatte abstellen, damit das Wasser nur noch siedet. Wenn die Gnocchi nach einigen Minuten gar sind, merkt man das dadurch, dass sie vom Topfboden nach oben zur Wasseroberfläche schwimmen. Dann sind sie gar.

Jeweils drei Frikadellen auf einem großen Teller anrichten, Gnocchi hinzugeben und mit Käsesauce übergießen. Mit ein wenig

kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gefüllte Hähnchenbrustfilets in Tomaten-Weisswein-Sauce



Gefülltes Hähnchenbrustfilet mit Spätzle und Tomaten-Weisswein-Sauce, mit Parmesankäse und Basilikum garniert

Ich entschied mich bei diesem Rezept nun doch, es nicht mit „Hähnchenbrust Cordon bleu“ zu betiteln, auch wenn es gepasst hätte, da man „Cordon bleu“ standardmäßig auch mit Hähnchenbrustfilet zubereiten kann. Denn die Füllung ist ja ganz regelkonform gekochter Schweineschinken und Hartkäse. Aber da ich mich entschied, es nicht zu panieren und anzubraten, sondern mit Tomaten und Kräutern in einer Weisswein-Sauce zuzubereiten, wählte ich doch eher die jetzige

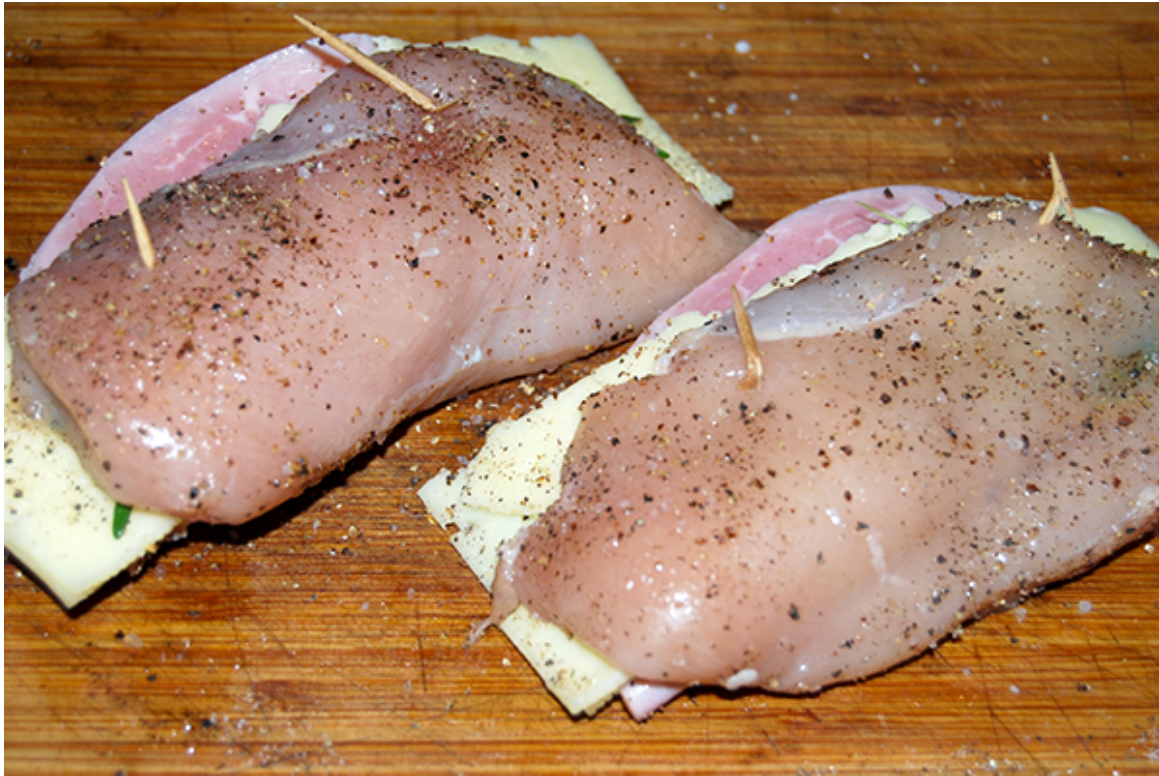
Überschrift. Wobei man nun auch, da es nicht „Cordon bleu“ heißt, ruhig auch zu gekochtem Putenschinken und notfalls auch zu Schmelzkäse greifen kann, was bei einer Betitelung mit „Cordon bleu“ rein rechtlich nicht zulässig wäre.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Scheiben Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)
- 2 Zweige frischer Oregano
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frische Petersilie
- 100 ml trockener Weisswein
- $\frac{1}{4}$ TL Harissa
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Koriander
- 1 Kapsel Kardamom
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Butter
- 250 g Spätzle oder Bandnudeln
- einige frische Basilikumblätter
- frischer Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Min.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Tomate an mehreren Stellen anritzen und für eine Minute blanchieren. Die Haut abziehen und die Tomate in kleine Stücke schneiden. Das Wasser kann für die Spätzle noch verwendet werden.



Mit rohem Schinken, Hartkäse und Kräutern gefüllte Hähnchenbrustfilets

In die beiden Hähnchenbrustfilets der Länge nach eine Tasche schneiden und aufklappen, so als wollte man Schmetterlingsfilets zubereiten. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Innen je eine gefaltete Scheibe roher Schinken und Hartkäse übereinanderlegen und je ein Zweig Oregano, Rosmarin und mehrere Zweige Thymian darauflegen. Zuklappen und mit zwei Zahnstochern fixieren.



Die gefüllten Filets in der Pfanne mit Schalotte, Knoblauch und Tomatenwürfeln

Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und die Knoblauchzehen kurz anbraten. Dann die gefüllten Filets dazugeben und von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braun anbraten. Dann die Tomatenwürfel hinzugeben und alles bei zugedeckter Pfanne einige Minuten etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittene Petersilie hinzugeben und mit dem Weisswein ablöschen.

Die Kardamomkapsel öffnen, die Samen herausnehmen und in einem Mörser zerkleinern. In die Sauce geben. Ebenfalls die Korianderkörner im Mörser zerkleinern und hinzugeben. Dann mit Harissa, Kreuzkümmel, frisch geriebener Muskatnuss und dem Zitronensaft würzen. Alles bei ganz kleiner Hitze ein wenig reduzieren lassen.

Währenddessen das Wasser im Topf erhitzen und die Spätzle nach Anleitung zubereiten. Die Sauce der Filets mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zahnstocher der gefüllten Hähnchenbrustfilets entfernen, jeweils eines davon auf einem

großen Teller anrichten, Spätzle dazugeben, die Sauce darübergerben und mit frisch gehobeltem Parmesankäse und frischem Basilikum garnieren.