

# Auswirkungen des Foodbloggens

Seit einem halben Jahr blogge ich auf diesem Blog zum Thema Essen. Ich habe verschiedene andere Tätigkeiten im Internet zum Thema Essen zusammengezogen, u.a. eine eigene Usergroup bei Yahoo, aber auch andere Aktivitäten auf drei eigenen Domains, die ich nun gekündigt habe.

Nun stelle ich fest, dass dieses Foodbloggen auch auf Auswirkungen auf meinen eigenen Lebensstil und mein Essverhalten hat. Die weitestgehende Einschränkung nur auf asiatische Gerichte mit meinen berühmten Chinapfannen im Wok habe ich überwunden und mich vielen anderen Essrichtungen und Küchen geöffnet. Sehr zur Verwunderung meines türkischen Lebensmittelhändlers bereite ich nun auch türkische Gerichte mit Bulgur zu.

Außerdem stelle ich positiv fest, dass ich nun durch die Erweiterung meines kulinarischen Spektrums noch mehr Abstand nehme von z.B. Tütensaucen oder Konservendosen bei meinem Lebensmittelhändler, auch wenn ich manchmal keine Lust auf aufwändiges Kochen und Zubereiten habe. Denn nach dem „Genuss“ von Eintöpfen in Konservendosen schmerzt mir immer mein Magen, weil ich es nicht gut verdauen kann. Und wenn ich nun vor Tütensaucen für einen Auflauf stehe, denke ich zu allererst daran, mir Sahne und Gewürze zu kaufen und den Auflauf mit frischen Zutaten selbst herzustellen.

Um es zusammenzufassen: Ich habe mein kulinarisches Spektrum erweitert und erteile vielen – nicht allen – Fastfoodgerichten eine Absage.

---

# Chicken Yassa



Chicken Yassa in Senf-Honig-Chili-Zitronensauce mit Duftreis und Lauchzwiebelringen und Parmesankäsescheiben

Chicken Yassa ist eine westafrikanische Spezialität, bei der es sich um Huhn in würzig-cremiger Zitronensauce handelt. Die Mischung der Sauce aus scharfem Senf, Honig, Chilisaucе und Zitrone machen das Gericht sehr schmackhaft, bei einem ersten Genuss aber auch ein wenig gewöhnungsbedürftig für westeuropäische Mägen. Es wird vorwiegend in der senegambischen Küche und entweder mit Geflügel, Fleisch oder Fisch zubereitet und in der Regel mit Reis serviert. Das Rezept ist für zwei Personen.

## **Zutaten:**

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 sehr große Gemüsezwiebel
- 2 Möhren
- 4–5 EL Olivenöl

- 4 Lorbeerblätter
  - 2 TL Sriracha (thailändische, scharfe ChilisaUCE)
  - Salz
- 
- 600 ml Hühnerfond
  - 2 Tasse Wasser
- 
- 2 Tassen thailändischer Duftreis
- 
- 4 Knoblauchzehen
  - 20 g frischer Ingwer
  - 2 EL scharfer Senf
  - 3 EL Honig
  - 1 EL Mehl
  - 1 Bio-Zitrone
  - 1 Lauchzwiebel

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Schneiden Sie die Gemüsezwiebel in große Streifen und braten sie in Öl in einer großen Pfanne an. Sie sollen Farbe ziehen und ein wenig braun anbraten. Dann zerteilen Sie die vier Hähnchenschenkel am Gelenk zwischen dem Unter- und dem Oberschenkel, so dass Sie insgesamt acht Teile haben. Nehmen Sie die Gemüsezwiebelstreifen aus der Pfanne heraus und braten Sie die Hühnchenteile im übrig gebliebenen Öl scharf an. Noch nicht würzen. Geben Sie dann die Gemüsezwiebelstreifen wieder hinzu, dann den Hühnerfond, das Wasser, die ChilisaUCE und die Lorbeerblätter und würzen alles mit Salz. Alles in der Pfanne ohne Deckel bei kleiner Hitze schmoren. Schälen Sie auch sogleich die Möhren und schneiden sie in dünne Scheiben. Geben Sie sie nach 10 Min. Garzeit zu den Hühnchenteilen hinzu und garen sie mit in der Sauce.

Hacken Sie Knoblauch und Ingwer klein, geben Sie beides in eine Schüssel und den Senf, den Honig und das Mehl hinzu. Die Zitronenschale der Bio-Zitrone reiben sie ab, pressen dann die Zitrone aus und geben Schale und Saft in die Mischung hinzu. Alles gut miteinander vermischen.

10 Min. vor Ende der Garzeit der Hühnchenteile garen Sie den Duftreis nach Anleitung. Und 5 Min. vor Ende der Garzeit geben Sie die Zitronen-Senf-Honig-Würzmischung in die Sauce hinzu, vermischen sie und lassen alles aufkochen. Schneiden Sie die Lauchzwiebel in kleine Ringe. Richten Sie die Hühnchenteile mit der Sauce und dem Reis auf einem Teller an und überstreuen sie mit den Lauchzwiebelringen. Um dem Ganzen dann noch einen leicht italienischen Touch zu geben, streuen Sie dünne Scheiben von Parmesankäse über das Gericht.

Die Sauce schmeckt ungewohnt, ist aber sehr schmackhaft und delikat und überragt zusammen mit dem Reis fast noch die Hühnchenteile, die eher mild gegart sind, weil sie ja vor dem Anbraten nicht extra gewürzt wurden. Ein ausgewogenes, harmonisches Gericht.

---

## **Gefüllte Weißkohlblätter**





Angerichtete Weißkohlblätter, gefüllt mit Hackfleisch und Bulgur, auf Reis

Nun habe ich mich endlich einem großen Weißkohl gewidmet, der schon einige Wochen im Kühlschrank vor sich hindümpelte. Weisskohlköpfe können so etwas ab und sind hart im Nehmen. Ich habe die äußersten, leicht trockenen Blätter entfernt und dann vier große, frische und knackige Blätter für die gefüllten Weißkohlblätter gewählt. Das Rezept ist für zwei Personen.

Für die Füllung nehmen Sie Rinderhackfleisch, feinen Bulgur oder Couscous und Zwiebeln und Knoblauch. Das Gemüse schneiden sie klein und vermischen dann alles in einer großen Schüssel. Geben Sie alle Gewürze hinzu und verrühren Sie alles kräftig. Es würde sich zwar anbieten, noch 1–2 Eier zu der Masse hinzuzugeben, um sie zu binden. Ich bin jedoch bei den ursprünglichen, rohen Zutaten geblieben. Aus diesem Grund brauchen die gefüllten Weißkohlblätter auch mindestens 60 Min. Garzeit in einer Brühe, denn einerseits müssen die Weißkohlblätter gegart werden, andererseits aber auch das rohe

Hackfleisch und das Gemüse. Außerdem gart in dieser Zeit der Bulgur/Couscous und zieht auch eine Menge Flüssigkeit aus der Brühe.



Gefüllte Weißkohlblätter in der Pfanne im Gemüsefond

**Zutaten:**

- 4 große Weißkohlblätter

**Zutaten für die Füllung:**

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL feines Bulgur oder Couscous
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL Senf
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Harissa
- $\frac{1}{2}$  TL Ras el Hanout
- Scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 500 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  TL dunkle Sojasauce
- 1–2 TL Teriyakisauce
- $\frac{1}{2}$  TL Hoisinsauce
  
- 1 Tasse thailändischer Duftreis

Geben Sie in die vier großen Weisskohlblätter jeweils ein Viertel der Füllung. Wenn Sie eine Küchenschnur zur Verfügung haben, binden Sie jeweils ein Blatt damit zusammen. Sie können aber auch einfache Zahnstocher nehmen, um die Rouladen zusammenzustecken.

Erhitzen Sie in einer großen Pfanne einen halben Liter Gemüsefond. Legen Sie die vier gefüllten Weißkohlblätter hinein, setzen Sie den Deckel auf die Pfanne und lassen Sie die Weißkohlblätter bei ganz kleiner Hitze 60 Min. köcheln. Nach dem Garen geben Sie die asiatischen Saucen in den Fond, um eine dunkle Sauce zu erstellen, die Sie auf die Weißkohlblätter und den Reis geben können.

Garen Sie den Reis, den Sie zu den Weißkohlblättern servieren. Richten Sie gefüllten Weißkohlblätter und den Reis auf einem Teller an, übergießen Sie alles mit ein wenig Sauce und garnieren es mit frischem Schnittlauch.

---

## Marinierte Putenoberkeule mit Bandnudeln



Marinierte Putenoberkeule, in der Pfanne scharf angebraten

Dieses Mal habe ich eine 1,5 kg schwere Putenoberkeule mit Knochen für die Niedrigtemperatur-Garmethode ausgewählt. Sie wurde erst mariniert, dann angebraten und schließlich für 5 Stdn. bei 80 °C in den Backofen geschoben. Dazu separat eine dunkle Sauce zubereitet und Bandnudeln dazu serviert. Das Rezept ist für vier Personen.

#### **Zutaten:**

- 1,5 kg Putenoberkeule

Geben Sie die Curry-Paste, die Worcestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu. Verschließen Sie den Gefrierbeutel und kneten Sie das Fleisch mit der Marinade kräftig durch. Für zwei Stunden in den Kühlschrank legen.

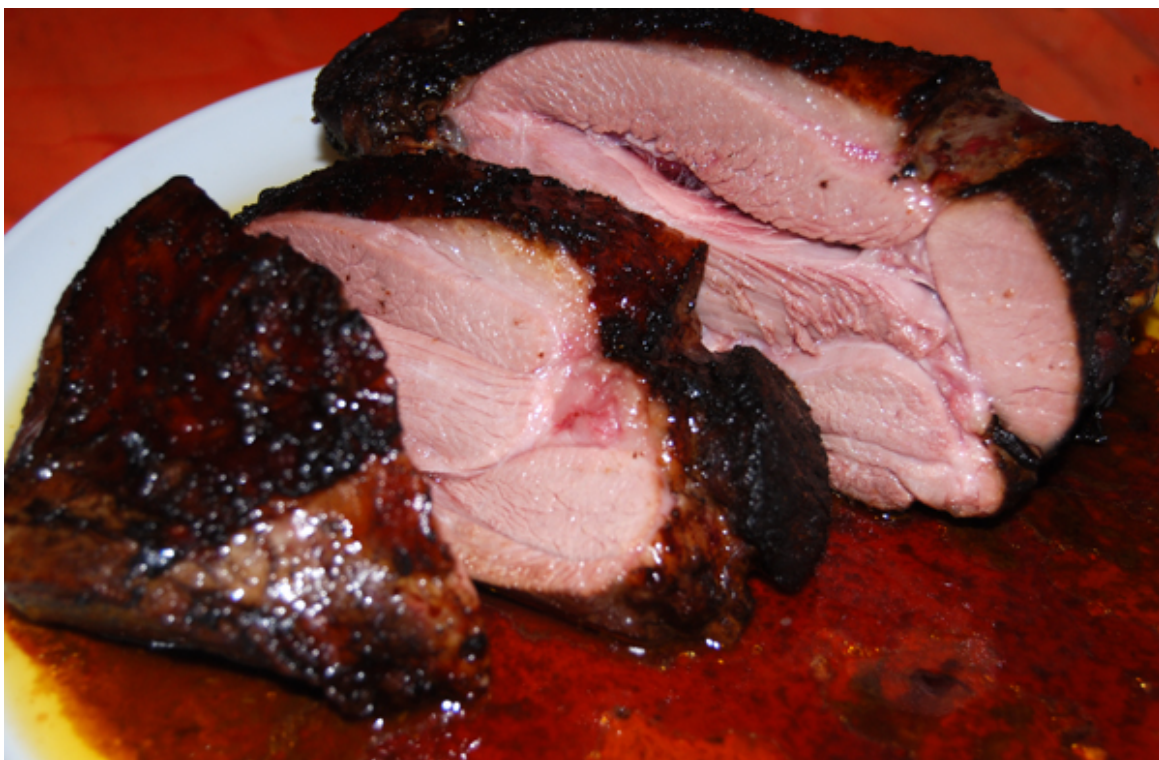
#### **Zutaten für die Marinade:**



- 2 EL Vindaloo Curry Paste
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 4 EL Olivenöl

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Putenoberkeule von allen Seiten jeweils ca. 1–2 Min. an. Stören Sie sich nicht daran, wenn die Putenoberkeule durch das Anbraten außen relativ dunkel wird. Die Marinade, besonders die Currypaste, enthält einige Bestandteile, die das Anbraten relativ dunkel werden lässt. Das schmälert aber in keinsten Weise den Geschmack des Fleisches nach dem Garen im Backofen.

Heizen Sie den Backofen auf 80 °C Umluft auf. Geben Sie die angebratene Putenoberkeule in einer Auflaufform oder auf einer hitzebeständigen Platte für 5 Stdn. in den Backofen.



Die gegarte, aufgeschnittene Putenoberkeule – rosarot gegart und butterweich

Etwa 1 Std. vor Ende der Garzeit können Sie die Sauce separat zubereiten. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke. Braten Sie alles in einem kleinen Topf in Butter an. Geben Sie den losen Palmzucker hinzu, der ein wenig karamelisiert und später

der Sauce die dunkle Farbe geben wird. Die Süße des Palmzuckers wird durch die Schärfe der Chilischote ein wenig aufgehoben und neutralisiert.

Dann geben Sie den Weißwein, den Hühnerfond, das Wasser und die Bohnen-, Worcestershire- und Soja-Sauce hinzu. Würzen Sie alles noch mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Sauce mindestens 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce nochmals ab und würzen eventuell nochmals nach. Mit dem Mehl dicken Sie die Sauce ein wenig ein. Achtung: Immer nur ganz wenig Mehl mit dem Schneebesen in der Sauce verrühren, sonst verklumpt das Mehl.

### **Zutaten für die Sauce:**

- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 TL loser Palmzucker
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 EL schwarze Bohnensauce
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter



Die angerichtete Putenoberkeule, aufgeschnitten, mit Bandnudeln und dunkler Sauce

Schließlich bereiten Sie noch 10 Min. vor Ende der Garzeit der Putenoberkeule die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Servieren Sie die Pasta auf einem Teller, dazu die aufgeschnittene Keule und darüber die dunkle Sauce. Alles noch mit ein wenig geschnittenem Schnittlauch garnieren.

**Zutaten für Pasta:**

- 500 g Bandnudeln oder Tagliatelle



---

## Kalbsbries auf dreierlei Art



Kalbsbries lauwarm in Scheiben auf Brötchen – links mit einem Schuss Worcestershire-Sauce, rechts mit Kräutern (Schnittlauch, Thymian und Petersilie)

Kalbsbries ist ein sehr edles und schmackhaftes Stück Fleisch. Eines der besten Fleischstücke in der Küche überhaupt. Das Kalbsbries ist die Wachstums- oder auch Thymusdrüse des Kalbes, die junge Tiere zur Milchverwertung benötigen. Sie bildet sich mit zunehmendem Alter zurück. Je jünger das Kalb, umso größer die Drüse. Bei einer Kuh oder einem Stier ist die Drüse vor dem Erwachsenenalter zurückgebildet. Erwachsene Rinder haben somit kein Bries mehr.

Als Drüse ist sie vergleichbar mit der größten Drüse im Körper von Säugetieren, der Leber. Sie besteht somit nicht aus Muskelfleisch, sondern hat als Drüse eine ganz eigene Fleischkonsistenz. Das Bries eines Milchkalbes ist somit je zarter und größer, desto jünger das Tier ist.





## Rohes Kalbsbries

Es ist nach dem Wässern hellweiß, schmeckt nach dem Garen aber nicht wie Hühnerfleisch, sondern am ehesten erinnert es an einen genau à point gegarten Kalbsbraten. Aber das Bries hat einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Ich kenne nichts, was leckerer schmeckt.

Die Zubereitung des Bries ist aber aufwändig und wird in sechs Schritte unterteilt.

### **Zutaten:**

- 1 kg Kalbsbries

Für jede der drei Zubereitungen ist es notwendig, das Kalbsbries gemäß dieser fünf Vorbereitungsschritte zu bearbeiten und dann im Gemüsesud zu garen. Dann stehen Ihnen die drei Zubereitungs- bzw. Servierarten offen.

### **Vorbereitung I: Kauf**

Kaufen Sie Kalbsbries bei Ihrem Schlachter vor Ort. Sie

erhalten dort die beste und frischeste Qualität.

### **Vorbereitung II: Wässern**

Wässern Sie das Kalbsbries vor der Zubereitung ca. 5–6 Stdn. in kaltem Wasser. Erneuern Sie das Wasser mehrmals. Das Kalbsbries wird dadurch schön weiß.

### **Vorbereitung III: Blanchieren**

Nach dem Wässern bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen. Das Wasser soll gut gesalzen sein, weil ein späteres Nachsalzen auf das Bries keine Auswirkung hat. Blanchieren Sie das Kalbsbries ca. 4–5 Min. lang in dem kochenden Wasser. Nehmen Sie es heraus und schrecken Sie es in kaltem Wasser ab.

### **Vorbereitung IV: Reinigen**

Entfernen Sie danach die vorhandenen Häute und reinigen Sie das Bries von allen faserigen, fetten und knorpeligen Partien.

### **Vorbereitung V: Pressen**

Legen Sie das Bries für 1–2 Stdn. zwischen zwei Schneidebrettchen und beschweren es mit einem Topf mit mindestens 2 l Wasser. Das Bries wird dadurch flach gepresst und kann so leicht in Scheiben geschnitten werden. Das Pressen ist notwendig, damit die Fasern des Bries zerreißen, die sonst beim Braten das Fleisch zusammenziehen würden.

**Vorbereitungszeit:** 6–8 Stdn.

### **Zutaten für auf Gemüsesud gegart:**

- 125 g Speck
- Butter
- 2 große Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frische Schweineschwarte

- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Oregano
- 3 Zweige frische Minze
- Salz
- Pfeffer
- 750 ml Kalbsfond

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zuerst garen Sie das Kalbsbries in einem Gemüsesud. Den Speck in kleine Streifen und die Zwiebeln, Karotten und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Die Schweineschwarten in kleine Würfelchen schneiden; sie lassen die Brühe beim Kochen leicht gelieren. Alles zusammen in einem großen Topf mit viel Butter anbraten und köcheln lassen. Das vorbereitete Kalbsbries dazu geben, dann die Kräuterzweige. Mit dem Kalbsfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ca. 30 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach das Bries herausnehmen. Den Speck-Gemüse-Sud können Sie noch für eine Gemüsesuppe oder eine Sauce verwenden.

#### **Variante I: Zutaten für in Scheiben auf Weißbrot/Brötchen**

- 4 in Butter geröstete Weißbrotscheiben oder 2 Brötchen

Braten Sie die Weißbrotscheiben in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten an. Dann schneiden Sie das Bries in Scheiben und geben die Briesscheiben auf die gerösteten Weissbrotscheiben oder Brötchen. Begießen Sie sie noch mit ein wenig Sauce. Schließlich noch ein Schuss Worcestershire-Sauce und/oder frische, kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Thymian darauf geben.

#### **Variante II: Zutaten für in Scheiben geschnitten und angebraten**

- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



In Mehl gewendetes, gebratenes Kalbsbries

Sollten Sie von dem Kalbsbries noch etwas übrig haben: Legen Sie es in den Kühlschrank. Am kommenden Tag schneiden Sie es in dicke Scheiben, wenden es einfach in Mehl, braten es in einer Pfanne mit Butter an und bereiten es mit Salz und Pfeffer wie ein Schnitzel zu. Das Bries hat dann einen zarten, feinen Geschmack wie weißes Kalbfleisch.

### **Variante III: Zutaten für in der Friteuse frittiert**

- Frisches Fritierfett
- Salz
- Pfeffer
- eventuell Pasta oder Feldsalat

**Zubereitungszeit:** 10 Min.





### Frittiertes Kalbsbries

Nun hatte ich am Wochenende gerade meine Friteuse ausgepackt, um Pommes Frites herzustellen. Da dachte ich mir: Quick and dirty – warum nicht das vorbereitete, gegarte Kalbsbries in die Friteuse werfen? Gesagt, getan. Ein einzelnes Teil des Bries dauert bei 185 °C ca. 6 Min., dann ist es kross gebraten. Und ich sage: Lecker. Es gibt nichts feineres und zarteres als ein Kalbsbries.

Wenn Sie es einfach so als schnelles Häppchen essen wollen, dann „hauen“ Sie das Kalbsbries einfach so weg. Ansonsten bietet sich an, eine kleine Menge an frischem Gemüse ebenfalls zu fritieren – Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Koblauch oder Pepperoni – und dazu zu reichen. Oder eine kleine Portion frische Pasta mit Olivenöl, frisch gemahlenem Salz, Pfeffer, Koriander und Parmesan dazuzugeben. Oder noch einfacher: Ein schöner Feldsalat mit weißem Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

---

# Tagliolini nero mit Meeresfrüchten in Weißwein-Sahne-Sauce



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit iPad3

Diesmal habe ich mich für schwarze Pasta entschieden – schwarz, weil sie mit Tintenfischfarbe produziert wird. Sie riecht auch leicht nach Fisch und Meeresfrüchten, so dass sie auch nur damit serviert werden sollte. Das Rezept ist für zwei Personen.

Ich habe dieses Blogposting dafür verwendet, einen kleinen medialen Versuch zu unternehmen. Ich habe das Posting z.T. auf meinem iPad geschrieben und z.T. auf meinem Bürorechner. Eines der Fotos (oben) habe ich mit der Kamera des iPad

fotografiert, das zweite (unten) mit meiner Nikon-Spiegelreflexkamera, allerdings mit Blitz.

### **Zutaten für die Sauce:**

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1  $\frac{1}{2}$  Ingwerknollen
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fisch- oder Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 EL thailändische Fischsauce
- 1 großer Schuss Crema di Balsamico bianco
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 5-6 Zweige frischer Thymian
- 3-4 Zweige frische Minze
- 2 Lorbeerblätter
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Zweig frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Wasser

Bereiten Sie zuerst die Sauce zu, in die Sie zum Schluss die Meeresfrüchte geben, die noch ein wenig mitgekocht werden. Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Ein wenig glasig dünsten und Farbe ziehen lassen. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Den Fisch- oder Gemüsefond, die Sahne, die Fischsauce und den Schuss Weißweinessig hinzugeben. Dann die frischen Kräuter, die Lorbeerblätter und die Chilischote jeweils im Ganzen hinzugeben. Die Chilischote im Ganzen hinzugegeben gibt der Sauce nur wenig Schärfe, sondern nur ein wenig Geschmack. Sie soll nach Zubereitung der Sauce auch mit den frischen Kräutern und den Lorbeerblättern wieder herausgenommen werden. Etwa 100 ml Wasser noch hinzugeben. Mit



Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Sauce bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen. Danach nochmals abschmecken.

Frische Meeresfrüchte zu bekommen, ist manchmal schwierig. Gerade frische Muscheln, frische Tintenfische oder auch frische Garnelen sind schwierig zu bekommen, müssen manchmal Tage zuvor bei einer Frischfischtheke eines Discounters bestellt werden und kosten dann entsprechend auch sehr viel. Aus diesem Grund können Sie für dieses Gericht einfach eine Tiefkühlpackung Meeresfrüchte verwenden, die leicht zu bekommen und preiswert ist und womit das Gericht dennoch sehr gut gelingt.



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit DSLR Nikon D40x

### **Zutaten Meeresfrüchte:**

250 g Meeresfrüchte

Geben Sie, nachdem die Sauce reduziert und fertig ist, die vorher aufgetauten Meeresfrüchte in die Sauce und kochen Sie



sie noch ca. 10 Min. mit.

### **Zutaten Pasta:**

250 g Tagliolini nero

Dann bereiten Sie die Pasta zu, die meistens nicht mehr als 5 Min. braucht, wenn es sich um frische Pasta handelt. Die Pasta auf tiefen Tellern anrichten, die Meeresfrüchte und die Sauce darüber geben, nochmals mit Salz abschmecken und frische gehackte Petersilie darüberstreuen.

---

# **Marinierte Lammkeule mit Fettuccine**



Lammkeule mit Fettuccine verde in dunkler Sauce

Lange geplant, jetzt endlich ausgeführt: Lammkeule mit der

Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Die Lammkeule mit ca. 1 kg Gewicht und einem Knochen brauchte 4  $\frac{1}{2}$ –5 Stdn. im Backofen bei 80 °C. Danach war sie butterweich und zart. Ich habe sie zuerst über Nacht mariniert. Das Rezept ist für 3 Personen.

#### **Zutaten:**

- 1 Lammkeule, ca. 1 kg
- Olivenöl

#### **Zutaten für die Marinade:**

- 4 TL Sambal Manis
- 2 EL Olivenöl
- 2 gepresste Knoblauchzehen

Sambal Manis bekommen Sie in jedem Asia-Shop oder Asia-Onlineshop. Es ist eine, ursprünglich aus Indonesien stammende, Würzsauce auf Chilibasis. Es ist mit dem Sambal Oelek verwandt, das Sie sicherlich aus den gängigen Chinarestaurants kennen. Sambal Manis ist aber ein würziges, süßes und mildes Sambal, das auch süße Sojasauce und Sirup enthält und somit eine ausgewogene Mischung aus süßen und scharfen Bestandteilen ist.

Die Lammkeule mit der Marinade von allen Seiten einstreichen, in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade hinzugeben und den Gefrierbeutel verschließen. Die Lammkeule im Gefrierbeutel in der Marinade nochmals durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag die Lammkeule aus der Marinade nehmen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten kräftig und knusprig anbraten. Dann geben Sie die Lammkeule auf einer Auflaufform, hitzebeständigen Platte oder auch einem Backofenblech in den mit Umluft auf 80 °C vorheizten Backofen. 4  $\frac{1}{2}$ –5 Stdn. darin garen lassen.



Gegarte Lammkeule direkt aus dem Backofen

Etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammkeule können Sie die Sauce zubereiten. Für die Sauce habe ich mal ganz tief in meine Trickkiste gegriffen. Ich dachte mir, zu solch einem dunklen, kräftigen, aber dennoch butterweichen, zarten Fleisch gehören viele dunkle Zutaten. Es bietet sich natürlich an, für die Sauce gleich rote Zwiebeln zu verwenden, diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig. Dann passten natürlich Rotwein, dunkle Sojasauce, dunkle Worcestershire-Sauce und fast schwarze Chilipaste dazu. Zurückgehalten habe ich mich dann mit frischem Ingwer, der meiner Ansicht nach der Sauce eine zu deutliche Ausrichtung gegeben hätte. Auch den Crema di Balsamico rosso habe ich weggelassen, denn die Worcestershire-Sauce bringt schon genügend Säure mit sich.

#### **Zutaten für die Sauce:**

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

- 1 TL Honig
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond (notfalls auch ein Fond aus einem Brühwürfel)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 1 TL thailändische Chilipaste mit Sojaöl
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Das Gemüse kleinschneiden, in Butter anbraten und ein wenig köcheln lassen. Den Honig hinzugeben und karamelisieren lassen. Dann mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze einige Minuten kochen lassen. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce, die Worcestershire-Sauce und die Chilipaste hinzugeben. Dann noch die Lorbeerblätter. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt können Sie noch etwas Wasser hinzugeben. Dann lassen Sie die Sauce bei ganz kleiner Hitze ca. 20–30 Min. bei offenem Topf köcheln und reduzieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce noch nicht würzig genug, einfach nochmals 5–10 Min. weiterreduzieren lassen.





### Aufgeschnittene Lammkeule

Etwa 10 Min. vor der Ende der Garzeit der Lammkeule – wenn die Sauce fertig ist –, die Pasta zubereiten. Ich habe mich diesmal für frische, grüne Fettuccine entschieden, die mit Spinat und Basilikum hergestellt wird. Ich wollte zwar eigentlich ein neues Produkt zubereiten, das ich vorher noch nie gekauft hatte, nämlich schwarze Pasta. Das Schwarze in der Farbe kommt von der in der Produktion verwendeten Tintenfischfarbe. Glücklicherweise habe ich mich damit dann aber doch zurückgehalten – auch wenn es optisch zu dunklem Fleisch mit dunkler Sauce sehr gut gepasst hätte –, denn die schwarze Pasta passt vom Geruch her eigentlich nur zu Fisch oder Meeresfrüchten.

### **Zutaten für Pasta:**

- 375 g Fettuccine verde

Sie können zu diesem Gericht aber auch Reis, Knödel oder Kartoffeln zubereiten.



Angerichtete Lammkeule mit Pasta und dunkler Sauce

---

**Warum ein Parmesankäse bei  
mir nie lange überlebt ...**



Frischer Parmesankäse, ca. 200 g, am Stück, mit einer Flasche gutem Wein

... und ich dann selbst für ausgefallene Pastagerichte auf den langlebigeren geriebenen Gouda-, Mozzarella- oder Emmentaler-Käse aus der Tüte zurückgreifen muss. Wobei diese natürlich mit echtem, gehobeltem Parmesankäse auf der Pasta nie zu vergleichen sind.

Die Erklärung ist einfach und schnell mitgeteilt: Liegen 100 oder 200 g echter Parmesankäse am Stück – zwei oder vier Jahre gereift – in meinem Kühlschrank, bleiben meistens zwei Dinge nicht lange aus. Erstens kaufe ich mir noch am gleichen Abend eine Flasche trockenen Rotwein. Und zweitens landet der Parmesankäse dann mit dem Rotwein auf meinem Wohnzimmertisch und ich verspeise beides zusammen genüsslich bei einigen guten Filmen. Da die anderen genannten, geriebenen Käsesorten so natürlich nicht als Abendsnack zu verspeisen sind, ist ihre Haltbarkeitsdauer eben um einiges länger.

Die Überlebensdauer eines echten Parmesan in meiner Wohnung ist also ... eher marginal. ;-)



---

# Gebratener Pansen



Pansengericht mit Zwiebeln, Petersilie, etwas Parmesan und Sauce

Für dieses Produkt kann ich mich immer wieder begeistern, das so oft als verpönt hingestellt wird: Pansen – diesmal gebraten. Verfeinert mit Ziebeln, Petersilie, einer Sauce aus Weißweinessig und Weißwein und dann noch Parmesan.

Der Pansen, speziell der für das Wiederkäuen ausgebildete Magen des Rindes, ist ein fester, aber nicht zäher Muskel. Es ist ein schmackhaftes Innereien-Gericht, das zudem auch preiswert ist. Ein Kilo Pansen kostet meistens nicht mehr als € 3–5. Die Tatsache, dass Pansen wie ein uraltes Frotteehandtuch aussieht, hat vielleicht dazu beigetragen, dass er bisher nicht die Popularität erlangt hat, die ihm



zukommen sollte.

Sie sollten den Pansen bereits gesäubert und gereinigt bei Ihrem Schlachter kaufen. Wenn Sie keinen gesäuberten Pansen bekommen können, muss er mehrmals gewässert, gebürstet und gekocht werden. Ich kann Sie übrigens insofern beruhigen, als dass die Zubereitung von schon gesäubertem und gereinigtem Pansen nicht mit einem starken, üblen Geruch verbunden ist, was von manchen Personen immer wieder angesprochen wird. Denn dann haben diese Personen Pansen nur als Futter für Hunde kennengelernt. Das kann durchaus stinken, weil er dafür eben nicht gesäubert werden muss.



Gereinigter und aufgetauter Pansen vom Schlachter

Gesäubert und gefroren vom Schlachter ist Pansen nahezu geruchlos. Aufgetaut hat er nur einen geringen Eigengeruch. Und wenn Sie ihn dann, wie in der Vorbereitung beschrieben, in einem Gemüsesud kochen, riecht es nicht mehr als nach einer stark würzigen Gemüsesuppe. Sie müssen also nicht mal zusätzlich lüften.

**Zutaten Gemüsesud:**

- 500 g gesäuberter Pansen
- 30 g Salz
- 1 Suppengrün (Lauch, Karotten, Knollensellerie, Lauchzwiebeln, Petersilie)
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürznelken
- 1 Kräuterstrauß (sehr viele Zweige Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 3–4 Zweige Oregano oder Thymian)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knolle Knoblauch

**Zubereitungszeit:** 6  $\frac{1}{2}$  Std.

Pansen und klein geschnittenes Suppengrün, Karotten, mit Gewürznelken gespickte ganze Zwiebeln, Kräuterstrauß, Lorbeerblatt und Knoblauchknolle in einem sehr großen Topf, der alle Zutaten aufnehmen kann, oder sogar einem Bräter mit so viel Wasser aufsetzen, dass alles gut bedeckt ist. Salzen. Alles auf kleiner Hitze 6 Std. köcheln lassen. Den Pansen im Sud abkühlen lassen. Dann herausnehmen, auf einen Teller legen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Entnehmen Sie dem Sud die Gemüsezutaten und filtern Sie ihn durch ein Sieb. Er kann noch als Gemüsefond für Saucen o. ä. verwendet werden.



Gekochter Pansen

### **Zutaten für das Pansengericht:**

- 500 g vorbereiteter, gekochter Pansen
- 1 Gemüsezwiebel oder 2 große normale Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Strauß Petersilie (ca. 20 Zweige)
- Parmesan
- 1 EL Weißweinessig
- Trockener Weißwein

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Schneiden Sie den gekühlten Pansen in kleine Streifen von 5–6 mm Stärke und die Zwiebeln in Streifen. Schneiden Sie die Stängel der Petersilie ab und hacken die Petersilienblätter klein. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und geben Sie die Zwiebeln hinein. Lassen Sie die Zwiebeln bei kleiner Hitze glasig dünsten und am Ende auch ein wenig anrösten. Dann nehmen Sie sie aus der Pfanne.

Geben Sie zu dem restlichen Öl in der Pfanne die Butter,

erhitzen Sie diese und geben Sie die Pansenstreifen hinzu. Lassen Sie die Pansenstreifen gut anbraten, bis sie kross und braun sind. Dies kann durchaus 15–20 Min. dauern. Nun salzen und großzügig mit frischem, gemahlenem Pfeffer würzen. Die angebratenen Pansenstreifen haben den Geruch von normalem Rinderfleisch – kein Wunder, denn der Pansen ist ja auch Muskelfleisch, wie der Magen von allen Säugetieren. Er zieht jedoch beim Anbraten etwas Flüssigkeit und geliert ein wenig. Lassen Sie deswegen alle entstehende Flüssigkeit erst verdampfen, damit der Pansen schön angebraten wird. Der Pansen wird in der Pfanne sicherlich leicht anbrennen, so dass Sie ihn immer mit einem Pfannenschaber vom Pfannenboden lösen müssen. Stören Sie sich nicht daran, denn mit dem Weißweinessig und Weißwein zum Ablöschen und den in der Pfanne verbliebenen Röststoffe erstellen Sie zuletzt eine gebundene Sauce für das Gericht.



Angebratener Pansen in der Pfanne

Geben Sie dann zu dem gebratenen Pansen in die Pfanne etwa  $\frac{1}{3}$  der klein gehackten Petersilie und die gedünsteten Zwiebeln



hinzu. Alles zusammen nochmals erhitzen und gut vermischen. Geben Sie das Ganze in eine große Schüssel.

Löschen Sie mit dem Essig und einem guten Schuss trockenen Weißwein die Röststoffe in der Pfanne ab und verrühren alles zu einer Sauce. Geben Sie die Pansen-/Zwiebelmischung auf große Teller, darauf die restliche zerhackte Petersilie und dann die Sauce. Dann noch einige abgehobelte Parmesanstreifen. Alles sofort heiß servieren.

Normalerweise gebe ich in meinem Foodblog keine Getränkeempfehlung zu Gerichten, aber in diesem Fall können Sie einfach – sofern Sie den trockenen Weißwein zum Ablöschen der Sauce schon vorher kalt gestellt hatten – diesen einfach weiter verwenden und genießen ihn zu diesem leckeren Gericht.

---

## **Sommerliches Grillen bei meinem türkischen Lebensmittelhändler**

Wir hatten den heutigen, bisher heißesten Tag in diesem Jahr abgepasst – bei etwa 30 °C. Da es vermutlich das einzige Mal in diesem Jahr ist, dass ich grille – mangels eines Balkons oder Gartens –, wollte ich nicht nur so profane Dinge wie Bratwürstchen oder Koteletts grillen. Nuri, der Lebensmittelhändler, entschied sich natürlich wie jedes Jahr für seine gängige türkische Hausmannskost und grillte Geflügel-Bratwürste und Hähnchenteile, vom ganzen Schlegel bis zu Unter- oder Oberschenkel und Brustfilet. Mir war aber an ein wenig ausgefallenen Grillteilen gelegen und ich wollte einige besondere Produkte grillen. Dafür war ich auch bereit, ca. € 50,- auszugeben – ich habe damit allerdings nicht nur

mich verköstigt, sondern noch 2–3 andere Personen dazu. Ich entschied mich für **1.) Pferdesteaks**, **2.) Garnelen** und **3.) Austern**.

**Angefangen hat es so:**



Ausgangslage: Ein kleiner Tischgrill mit glühenden Holzkohlestücken und ordentlich „Bölkstoff“

Wir hatten zwei Grills, meinen kleinen Tischgrill und Nuri größeren Grill, der mit Standfuss auf dem Boden stand. Ich grillte auf dem Tischgrill meine besonderen Grillprodukte, Nuri auf seinem die Geflügelprodukte.

### **Grillen, Szene I: Pferdesteaks**

Ich hatte gestern bei meinem Rossschlachter fünf frische Pferdesteaks gekauft, eines davon war sogar von einem Fohlen, also vom Fleisch her noch zarter als die Pferdesteaks. Die Steaks habe ich über Nacht in einem Gefrierbeutel mariniert.

### **Zutaten für die Marinade:**

- 4 EL Olivenöl

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen, durch die Knoblauchpresse gepresst
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Harissa
- 2–3 TL süßes Paprikapulver oder Pul biber
- 1 Prise gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer

Alles miteinander in einer kleinen Schüssel mischen und verrühren. Dann die Marinade in einen großen, etwas tiefen Teller geben und nacheinander die Steaks von beiden Seiten durchziehen und die Marinade darauf verteilen. Dann alle Steaks in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade dazu, dann verschließen und noch einmal durchkneten. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.



Mariniertes Fohlensteak (hinten) und Pferdesteak (vorne) auf dem Grill

Die marinierten Pferdesteaks habe ich einfach direkt aus dem Gefrierbeutel auf den Grill gegeben. Aufgrund der Marinade musste man sie nicht einmal nachwürzen. Das Fohlensteak war

wirklich sehr gut, vom Fleisch her sehr fein und weich.



Fertig gegrillte Steaks, aber innen noch blutig – also „englisch“

### **Grillen, Zwischenszene: Gemüsespieße mit Habaneros und Jalapenos**

Zwischendurch kam ein Nachbar und Kunde von Nuri, der ein „scharfer“ Hund ist und dafür bekannt ist, dass er gerne scharf isst. Er habe extra für uns beide zwei Gemüsespieße vorbereitet, sagte er. Diese bestanden aus einigen kleinen Zwergtomaten und pro Spieß jeweils aus vier halben Habaneros und 4 halben Jalapenos. Darüber hatte er noch eine Sauce aus einem selbst gekochten Konzentrat aus Habaneros und Jalapenos gegeben, die vermutlich mehrere Millionen Scoville – der Schärfegrad, mit dem Chilis gemessen werden – Schärfe hat.





Gemüsespieße mit Zwergtomaten, Habaneros, Jalapenos und ein wenig Sauce

Ich selbst esse auch gern sehr scharf. Und ich kenne die Schärfe von Habaneros und Jalapenos. Isst man davon, dann brennt einem fünf Stunden lang der Mund. Ich habe es dann abgelehnt, den Spieß zu essen, weil ich nicht wollte, dass mir nur noch der Mund brennt und ich nicht die anderen Köstlichkeiten wie Garnelen und Austern schmecken und genießen kann.



Gegrillte Gemüsespieße

Er selbst jedoch ließ sich nicht beirren, und begann, einen Teil des einen Spießes zu essen, vermutlich erst einmal zwei halbe Habaneros. Kurz danach war er verschwunden und wir sahen ihn nur noch, wie er zielstrebig zu seiner Wohnung lief. Nach drei Stunden erschien er dann wieder und meinte, dass dies nun doch zu scharf war. Er habe Kreislaufstörungen gehabt, der Schweiß sei an ihm heruntergelaufen und er habe sich hinlegen müssen. Er habe sich das erste Mal im Leben an einem scharfen Essen verschätzt und es nicht essen können! Ich wußte, warum ich zuvor dankend abgelehnt hatte!

## **Grillen, Szene II: Garnelen**



### Drei frische Garnelen auf dem Grill

Die Garnelen, die ich eingekauft hatte, waren wirklich sehr groß, zumindest so groß wie eine Hand. Dementsprechend waren sie auch teuer. Aber sie waren wirklich sehr lecker. Einfach ein wenig Alufolie auf den Grill legen, dann ein wenig Olivenöl darauf geben und verstreichen und die Garnelen von beiden Seiten ca. 8–10 Min. grillen. Köstlich.





Gegrillte, rote Garnelen

### **Grillen, Szene III: Austern**



Frische Austern

Ich hatte leider nur vier Austern eingekauft. Da zwei der Nachbarn und Kunden von Nuri noch nie eine Auster roh gegessen



hatten, gab ich Ihnen natürlich eine zum Probieren, um sie von dieser Köstlichkeit zu überzeugen. Eine rohe Auster aß ich selbst dann auch noch und es blieb nur noch eine für den Grill übrig.



Geöffnete Auster

Ich habe sie zubereitet wie die Garnelen: Auf der Alufolie mit ein wenig Öl. Die Auster war nach einigen Minuten von beiden Seiten auf dem Grill durchgegart und schmeckte sehr lecker.



### Gegrillte Auster

Wenn ich jetzt noch gewußt hätte, was für Algen es waren, die mit den Austern in der Verpackung kamen, hätte ich diese auch noch auf den Grill gepackt. Rohe und gebratene Austern hatte ich schon gegessen, aber noch keine gegrillten. Ich werde dies sicherlich nochmal nachkochen und zuhause – dann gebraten – wieder probieren.

### **Fazit:**

Alles in allem war das Grillen sehr nett und entspannend – bis auf den Zwischenfall, dass der Nachbar mit den Habaneros und Jalapenos beinahe tödlich verunglückt wäre ;-). Nuri versuchte mich dann noch von der geschmacklichen Qualität seiner Hähnchenteile zu überzeugen, was ich mit einem Blick auf meine Pferdesteaks und die Garnelen leicht übergehen konnte.

---

# Nachtrag zu den gefüllten Zwiebeln ... es geht auch vegetarisch



Gefüllte Gemüsezwiebeln vegetarisch

Gute Nachricht für die „Gemüseguerilla“: Das gepostete Rezept für gefüllte Gemüsezwiebeln geht natürlich nicht nur mit Rinderhackfleisch, sondern auch komplett vegetarisch, vorzugsweise mit Bulgur. Das Rezept ist für zwei große Gemüsezwiebeln für eine Person.

**Zutaten:**

- 1  $\frac{1}{2}$  EL grober Bulgur
- 1  $\frac{1}{2}$  EL feiner Bulgur oder Couscous
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Pfifferlinge
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- $\frac{1}{4}$  l Rinderfond (notfalls auch Brühe aus einem Brühwürfel)
- 1 TL Harissa
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pub biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Min. | **Garzeit:** 50 Min.

Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen. Groben und feinen Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur 10 Min. ziehen lassen. Bulgur heraussieben und in eine größerer Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauchzehen und Pfifferlinge kleinschneiden und zu dem Bulgur hinzugeben. Ebenfalls den geriebenen Käse. Dann noch von der Brühe ein wenig hinzugeben, um die Mischung flüssiger zu machen und besser zu binden. Die Gewürze hinzugeben, mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei beiden Gemüsezwiebeln den Kopf waagrecht abschneiden, dann das Innere zuerst mit einem kleinen Teelöffel, dann mit einem größeren Esslöffel heraushöhlen, so dass nur noch 2–3 Zwiebelschichten außen bestehen bleiben. Dann auch noch am Zwiebelende den Strunk abschneiden. Die beiden Zwiebeln mit der Füllmasse füllen, den zuvor benutzten Rinderfond erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach Topf vom Herd ziehen und noch 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Richten Sie die beiden gefüllten Zwiebeln auf einem Teller an und geben Sie etwas von dem Rinderfond hinzu.



---

# Mein türkischer Lebensmittelhändler



Der Liebhaber der türkischen Hausmannskost und jeglichem „Schweinkram“ abgewandt, mein türkischer Lebensmittelhändler Nuri Donmaz

Es ist an der Zeit, dass ich – außerhalb von allen Rezepten und allem Kulinarischem – meinen türkischen Lebensmittelhändler hier vorstelle. Er hat einen kleinen Laden im Stadtteil Wandsbek-Marienthal, der nicht sehr groß ist, aber in diesem Stadtteil die Funktion eines Tante-Emma-Ladens

hat. Die ganze Nachbarschaft trifft sich dort und fast jeder kennt fast jeden. Ich trinke dort abends nach der Arbeit mein Feierabendbierchen und klöne noch etwas.



Außenansicht des Ladens in der Gustav-Adolf-Str. 27 in Wandsbek-Marienthal

Das Sortiment ist nicht ausgefallen und nicht sehr umfassend. Und es gibt eine ganze Menge Artikel wie Fertiggerichte in Dosen oder Tütensuppen oder -saucen, die jeden kulinarisch Interessierten zaudern lassen, da überhaupt zuzugreifen. Aber diese sind eben für die Kunden am Abend, die wenig Zeit haben, sich nichts Aufwändiges kochen und trotzdem eine „Mahlzeit“ haben wollen. Oder was man so darunter versteht. ;-)





Innenansicht auf die Theke des Ladens

Aber manchmal reagiert er auch auf die Wünsche seiner Kundschaft und bringt von seinen Lieferanten neue, attraktive und für seinen kleinen Lebensmittelladen fast schon ausgefallene Artikel mit. Das sind frische, thailändische Chilischoten für die „scharfen“ Kunden. Und natürlich Saisonware wie Spargel im Frühsommer, Obst und Pfifferlinge im Sommer und auch Knoblauchzöpfe mit 10–12 Knoblauchknollen, wahlweise aus Frankreich oder China.



Der hintere Teil des Ladens mit den „leckeren“ Gerichten aus Konservendosen

Und er hat auch entsprechende Kontakte zu türkischen Lieferanten, durch die er mit ungewöhnlichen Produkte handeln kann, die ich sonst z.B. bei einem Schlachter nicht bekomme. So hat er mir neulich – nach anfänglichem Zögern, er blamiere sich ja bei seinem Lieferanten, wenn er dananch frage – frische Hammelhoden geliefert. Leider war kein Penis zum Zubereiten dabei, aber das werde ich auch nochmal bestellen. Und nun warte ich auf Lammbries, das der Schlachter im Discountmarkt auch nicht liefern kann.

Also, insgesamt gesehen, ein reduziertes, einfaches Sortiment, das möglichst viele, unterschiedliche Kunden ansprechen will. Aber auch mal das eine oder andere Schmankerl dabei. Und dazu natürlich die nicht zu vergessende Funktion als Kommunikationszentrale im Stadtteil.

Ihr findet meinen türkischen Lebensmittelhändler [hier](#).



---

# Gefüllte Zwiebeln



Eine fertig gegarte große Gemüsezwiebel mit Füllung

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte wieder prächtige Ware: Riesengroße Gemüsezwiebeln, wie geschaffen zum Füllen, Durchmesser ca. 12 cm. Das Rezept ist für zwei große, gefüllte Zwiebeln für eine Person.



Die frischen, großen Gemüsezwiebeln

**Zutaten:**

- 120 g Rinderhackfleisch
- 2 EL feiner Bulgur
- 1  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehen
- 80 g frische Pfifferlinge
- 80 g geriebenen Gouda oder Emmentaler
- $\frac{1}{4}$  l Rinderfond (oder notfalls Brühe aus einem Brühwürfel)
- $\frac{1}{2}$  TL Ras el Hanout
- $\frac{1}{2}$  TL Harissa
- 1 TL Pul biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 30. Min | **Garzeit:** 30–40 Min.

Geben Sie den Rinderfond in einen kleinen Topf und lassen ihn kochen. Dann den Bulgur hinzugeben, von der Herdplatte nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Den Bulgur heraussieben, den Rinderfond aber aufbewahren und im Topf lassen und den Bulgur in eine größere Schüssel geben. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken, Die Pfifferlinge kleinschneiden. Das Rinderhackfleisch, den Knoblauch, die Pfifferlinge und den geriebenen Käse zu dem Bulgur dazugeben. Dann vom Rinderfond 2–3 EL in die Mischung geben, damit sie ein wenig flüssiger wird und besser bindet. Die Gewürze hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schneiden Sie von den großen Gemüsezwiebeln am Kopf waagrecht einen Deckel ab, so, wie wenn Sie gefüllte Paprika zubereiten und den Deckel der Paprika abschneiden. Am unteren Ende der Zwiebeln müssen Sie vermutlich auch ein wenig den Strunk abschneiden. Dann höhlen Sie die Zwiebeln zuerst mit einem kleinen Teelöffel, schließlich mit einem großen Esslöffel nach und nach innen aus, bis von den Zwiebeln nur noch die äußeren 2–3 Zwiebelschichten bestehen bleiben. Füllen Sie die Zwiebeln mit der Füllmasse. Nehmen Sie den Topf mit dem Rinderfond, den Sie nochmal erhitzen und geben Sie die beiden Zwiebeln hinein. Bei geschlossenem Topf bei kleiner Hitze 30 Min. garen. Nach der Garzeit lassen Sie die Zwiebeln nochmals 10 Min. bei geschlossenem Topf ziehen.



Eine gegarte, aufgeschnittene, gefüllte Gemüsezwiebel

Auf einem Teller beide gefüllte Zwiebeln anrichten. Wenn Sie möchten, können Sie Bulgur oder Reis dazu servieren, der würzige Rinderfond eignet sich als Sauce dazu.

---

## **Gefüllte Champignons in zweierlei Art**





### Gefüllte Champignons mit Käse überbacken

Diese Gericht ist leider nicht so geworden, wie ich es erwartet hatte. Es war geschmacklich sehr gut, nur die „Optik“ des fertigen Gerichts ließ ein wenig zu wünschen übrig. Aber ich poste es hier dennoch gern.

#### **Zutaten:**

- 500 g frische, große Champignons
- 250 g Rinderhackfleisch
- 3  $\frac{1}{2}$  EL feines Bulgur oder Couscous
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  l Rinderfond

#### **Gewürzmischung I:**

- 1 gehäufte TL Harissa
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz

#### **Gewürzmischung II:**

- 1 gehäufte TL Ras el Hanout
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz
- 100 g gemahlener Gouda oder Emmentaler
- 200 ml Rinderfond

Kaufen Sie wirklich große Champignons. Entfernen Sie einfach nur die Stiele, die Champignons haben, wenn sie groß genug sind, dann innen genug Platz, um gefüllt zu werden. Lassen Sie den Rinderfond in einem kleinen Topf köcheln und geben Sie das Bulgur hinein. Dann nehmen Sie ihn vom Herd und lassen ihn ca. 10. Min. ziehen. Danach sieben Sie den Bulgur aus dem Siedewasser. Pressen die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse. Mischen Sie das Rinderhackfleisch mit dem Knoblauch und dem Bulgur.

Dann teilen Sie die Mischung und geben sie in zwei kleine Schüsseln. Gemäß Gewürzmischung I und II würzen Sie die beiden Zutatenmischungen mit den unterschiedlichen Gewürzen.



Die gefüllten und mit geriebenem Käse überstreuten Champignons in der Auflaufform

Füllen sie dann die großen Champignons mit einem kleinen Löffel mit den Füllungen. Setzen Sie dann etwa 12–14 Champignons in eine große Auflaufform. Geben Sie auf jeden gefüllten Champignons eine kleine Portion geriebenen Käse darauf, womit er überbacken wird. Dann geben Sie den Rinderfond in die Auflaufform hinzu, in dem die Champignons garen sollen.

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 180 °C. Geben Sie die Auflaufform mit den Champignons für 30 Min. in den Backofen. Das Ergebnis überrascht zum Einen vom Geruch. Das Gericht riecht nach Weihnachten, womit sicherlich die beiden Gewürzmischungen Ras el Hanout und Harisssa zu tun haben, denn beide enthalten solche Weihnachtsgewürze wie Sternanis, Kardamon, Koriander und Nelken. Das Andere ist die Optik, die Champignons nehmen im Backofen leider eine sehr unansehnliche dunkelbraune Farbe an, ganz im Gegensatz zu ihrer ursprünglichen Farbe. Der Geschmack des Gerichts ist jedoch sehr gut.





Füllung aus Rinderhackfleisch, feinem Bulgur und Knoblauch mit überbackenem Käse

Und es zeigt sich, dass die Mischung aus Hackfleisch und grobem oder feinen Bulgur mit entsprechenden Gewürzen eine gute und überzeugende Wahl für zukünftige Füllungen oder Gerichte ist.

---



# Crème caramel (Flan)



Crème caramel

Eine Crème caramel als Dessert ist ein Klassiker der französischen Küche. Wird in Frankreich nach einem mehrgängigen Menü eine Crème caramel serviert, schmeckt jeder, warum Gott in Frankreich lebt. Sie ist der krönende Abschluss eines guten Menüs. Und ihre Zubereitung ist wirklich einfach. Auch in der spanischen Küche ist dieses Dessert sehr bekannt, dort heißt es Flan.

## **Zutaten:**

- 2 ½ EL (130 g) Zucker
- 2 Eier
- 2 Eigelbe
- 1 Vanilleschote

- 400 ml Vollmilch
- 100 ml süße Sahne

Für den Karamell: 90 g Zucker

**Zubereitungszeit:** 60 Min. | **Ruhezeit:** Über Nacht

Lassen Sie den Zucker und 50 ml Wasser kochen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert. Geben Sie den flüssigen Karamell sofort in kleine ofenfeste Förmchen mit jeweils ca. 100 ml Inhalt. Drehen Sie dabei die Förmchen, sodass der Karamell an den Wänden verteilt wird.

Heizen Sie den Backofen auf 130 °C vor. Schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen Sie das Mark heraus. Kochen Sie Vanillemark und -schote in Vollmilch und Sahne auf. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Mischung 15 Min. ziehen. Geben Sie den Zucker dazu und rühren Sie solange, bis er sich aufgelöst hat. Nehmen Sie die Vanilleschote wieder heraus. Verrühren Sie Eier und Eigelbe und geben Sie die warme Vanillemilch unter Rühren dazu. Die Masse geben Sie in die Förmchen und stellen sie in die Fettpfanne auf mittlerer Schiene des Backofens. In die Fettpfanne geben Sie so viel heißes Wasser, dass die Förmchen 1–2 cm darin stehen.

Lassen Sie die Crème im Ofen etwa 50 Min. poschieren bzw. stocken. Nehmen Sie die Förmchen aus dem Wasserbad heraus und stellen Sie sie über Nacht im Kühlschrank kalt. Dann die Crème direkt auf Portionsteller stürzen; eventuell vorab mit einem Messer rundherum vom Formenrand lösen.

Foto: © [lebensmittelfotos.com](https://www.lebensmittelfotos.com)

---

# Rinderschmorbraten mit roter Pasta und Cognac-Sahne-Sauce



Der butterweiche, à point gegarte Rinderschmorbraten, der optisch an kaltes Roastbeef erinnert

Ich habe das erste Mal versucht, einen Braten mit der so genannten Niedrigtemperatur-Garmethode zu braten. Sprich: Ihn stundenlang bei einer Temperatur von unter 100° C im Backofen zu garen.

Zunächst versteht man dies nicht. Einen Braten im Backofen garen unter 100° C, bei dem Wasser erst zu kochen beginnt, somit ein Braten gart und eine zubereitete Sauce köchelt und die Geschmacksstoffe der Zutaten annimmt? Ja, aber das ist tatsächlich so. Auch bei Temperaturen unter 100° C gart ein Braten. Er braucht nur länger, ca. 3–5 Stunden, je nach Tierart und Fleischstück.

Ich habe es mit einem Rinderschmorbraten versucht. Zunächst habe ich eine Marinade zubereitet, in der der Braten etwa 2

Stdn. marinierte.

### **Zutaten:**

700 g Rinderschmorbraten

**Garzeit nach Marinieren:** 4 Stdn.

### **Marinade:**

- 2–3 Zeige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$  Zweig frischer Rosmarin
- Frisch gemahlenes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch gemahlener Koriander
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber (gebrochener, türkischer, scharfer Paprika)
- Frisch gemahlener Muskat
- Frischer, geriebener Ingwer (Größe einer halben Haselnuss)
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Weinbrand
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Rinderfond
- 2 EL Olivenöl

**Marinierzeit:** 2 Stdn.

Hacken Sie die frischen Kräuter klein, geben Sie alle Gewürze hinzu und dann den Honig und die restlichen Zutaten. Verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Dann nehmen Sie einen großen Gefrierbeutel, geben den Rinderschmorbraten hinein, überschütten ihn mit der verrührten Marinade, schließen ihn und kneten alles kräftig durch. Dann 2 Stdn. in den Kühlschrank legen.

Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten jeweils ca. 1–2 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten.



Vorsicht: Aufgrund dessen, dass in der Marinade frische Kräuter und viele Gewürze verwendet werden, kann der Braten dadurch beim Anbraten sehr dunkel werden. Auch der verwendete Honig kann beim scharfen Anbraten leicht karamellisieren, der Braten sieht dann auch sehr dunkel aus.



Der fertig gegarte Rinderschmorbraten, außen dunkelbraun, innen rosarot und à point gegart

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 80° C, warten Sie 10–15 Min., bis er die richtige Temperatur erreicht hat, und geben Sie dann den angebratenen Schmorbraten in einer hitzefesten Auflaufform in den Backofen. Wichtig ist bei der Unterlage nur, dass sie die Hitze im Backofen verträgt, weil der Braten ja nicht durch einen Deckel abgedeckt werden muss, wie wenn er in einem Bräter köchelt. Garen Sie den Schmorbraten bei 80° C 4 Stdn. lang.

Das Niedrigtemperaturgaren hat, obwohl man wirklich butterweiche, zarte Braten garen kann, einen Nachteil: Man kann keine Sauce zum Braten herstellen, weil natürlich die

Sauce bei 80° C im Backofen nicht köchelt. Man muss also die Sauce in einem separaten Topf auf dem Herd zubereiten. Bereiten Sie 1 Std. vor dem Ende des Garens des Bratens die Sauce zu, da sie köcheln und reduzieren muss.

### **Zutaten:**

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frischer Champignon
  
- 0,1 l Cognac
- 1 großer Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 300 ml Rinderfond
- 1 großzügiger Schuss weißer Balsicoessig
- 1 TL Harissagewürz
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 7-8 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 5 Min. | **Garzeit:** 1 Std.

Schneiden Sie die Zwiebel klein, pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse und schneiden Sie den Champignon in dünne Scheiben. Das alles braten Sie in einem kleinen Topf in Butter an, bis es ein wenig Farbe gezogen hat. Dann mit dem Cognac ablöschen. Vergessen Sie die Hinweise, dass man zum Flambieren nur Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von über 45 % verwenden kann, wie Korn oder Wodka. Als ich den Cognac mit 36 % Volumenalkohol hinzugegeben hatte und das Feuerzeug über die Sauce hielt, stach mir eine Stichflamme entgegen. Es geht also auch mit weniger Volumenalkohol. Lassen Sie den Alkohol ca. 30 Sekunden verbrennen und geben Sie dann einen Deckel auf den Topf, um

dies zu stoppen.

Dann löschen Sie mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ab, geben die Sahne, den Rinderfond und einen Schuss weißen Balsamicoessig hinzu. Die frischen Kräuter geben Sie im Ganzen hinzu und dann noch die restlichen Gewürze. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie nun alles bei kleinster Hitze ca. 1 Std. bis zum Ende des Garens des Bratens köcheln und reduzieren.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie frische Pasta zu. Ich hatte diesmal wirklich Glück beim Einkaufen, da ich diesmal besondere Pasta kaufen wollte. Ich entschied mich für frische, gekühlte Pasta der Firma „Rana“ (von Giovanni Rana) aus Italien. Ich habe rote Pasta (mit Tomaten), grüne Pasta (mit Spinat und Basilikum) und schwarze Pasta (mit Tintenfischfarbe) gekauft. Als ich die Packung mit der roten Pasta öffnete, kam mir schon ein frischer Geruch von Pasta und frischen, gewürzten Tomaten entgegen. Lecker. Nach 5 Minuten Kochen in Salzwasser haben Sie leckere, frische Pasta vorliegen, die einfach einzigartig schmeckt. Dieses Produkt ist wirklich empfehlenswert.

Richten Sie die Pasta auf einem großen Teller in der Mitte an. Darauf geben Sie drei Scheiben des gegarten Rinderschmorbratens. Das Ganze drapieren Sie mit viel Sauce, da die Pasta dies benötigt.

