

Pasta mit Tomatensauce



Fettuccine mit Tomatensauce

Ich hatte noch vier Tomaten im Kühlschrank, die aber schon einige Flecken aufwiesen und demnächst nicht mehr genießbar gewesen wären. Und auch meine Basilikumpflanze sah nicht mehr so gut aus und hätte nur noch ein paar Tage überlebt. Also sah ich mich gezwungen, eine Art Resteverwertung zu machen und diese Zutaten noch zu verwerten. Ich entschied mich natürlich für eine Tomatensauce für Pasta. Das Rezept ist für zwei Personen mit zwei unterschiedlichen Pastazubereitungen.

Es gibt Menschen, die Tomatensauce entweder so zubereiten, dass sie die Tomaten vor dem Zerkleinern blanchieren und dann enthäuten. Oder solche, die Tomaten nach dem Garen und Köcheln mit allen Zutaten mit dem Mixstab auch noch pürieren, um eine feine, ausgewogen pürierte Mischung zu erhalten.

Ich wähle gern die Hardcore-Variante: Alle Tomaten mit Schale einmal längs in Scheiben schneiden, dann quer in dünne Streifen und schließlich nochmals quer in kleine Stücke –

vorher natürlich die grünen Strunke entfernen. Dann kommen alle Zutaten hinzu und die Sauce wird mit grobem Inhalt einfach nur 1–2 Stdn. geköchelt.

Zutaten:

- 4 Tomaten
 - 150 g Dattel-Cherry-Tomaten
 - 3 Schalotten
 - 6 Knoblauchzehen
 - 1 Lauchzwiebel
 - 1 Zweig Rosmarin
 - mehrere Zweige Thymian
 - 6 große Blätter Salbei
 - 10-15 Blätter Basilikum
 - Gemüsfond oder ein halber Brühwürfel
 - scharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
 - Parmesankäse
 - frische Petersilie
-
- 200 g frische Fettuccine
 - 200 g frische Tortellini, gefüllt mit Ricotta und Spinat

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

Schalotten in feine Streifen, die Lauchzwiebel in kleine Stücke und die Knoblauchzehen kleinschneiden. Die Tomaten wie oben beschrieben zubereiten – wenn Sie keine Dattel-Cherry-Tomaten haben, können Sie auch zwei weitere normale Tomaten dazu nehmen. Erhitzen Sie die Butter in einem kleinen Topf und dünsten Sie die Schalotten, die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen an, bis sie etwas Farbe gezogen haben. Würzen Sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Geben Sie die Tomaten hinzu und dann den Rosmarin, Thymian, Salbei und das Basilikum. Sie können die Kräuter vorher klein schneiden und

dann in der Sauce belassen oder im Ganzen hinzugeben und nach dem Köcheln herausnehmen. Verrühren Sie alles miteinander.

Sie können nun mit etwas Gemüsefond ablöschen, um Würze hinzuzugeben, damit verwässern Sie die Sauce aber auch und müssen sie noch länger reduzieren lassen. Ausnahmsweise kann man sich hier auch mit einer fertigen Brühe behelfen. Gekörnte Brühe als Brühpulver verwende ich ungern – ob als Rinder- oder vegetarisch als Gemüsebrühe –, ich bevorzuge bei so etwas Brühwürfel. Damit würzen Sie die Sauce. Nun lassen Sie die Sauce bei kleiner Hitze bei zugedektem Topf ca. 1,5–2 Stdn. köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren.



Tortellini mit Tomatensauce

Kurz vor Ende des Köchelns die beiden Pastasorten in separaten Töpfen zubereiten. Die Sauce nochmals abschmecken. Die beiden Pastasorten einzeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit dem klein geschnittenen und mit den Fingern zerbrochenen Parmesan und der kleingeschnittenen Petersilie garnieren.

Hähnchenbrustfilets mit mediterranen Kräutern



Hähnchenbrustfilets mit mediterranen Kräutern, Speckscheiben, Gemüse und Pilzknödeln in einer Weißwein-Sahne-Sauce

Hier habe ich weder auf ein bestehendes Rezept zurückgegriffen noch ein solches verändert oder verfeinert, sondern meiner kulinarischen Kreativität freien Lauf gelassen. Ich hatte drei Hähnchenbrustfilets aufgetaut, beim Discounter viele frische Kräuterpflanzen für die Küche gekauft und schnell entwickelte sich die Idee einer mediterranen Zubereitung mit Kräutern, Scheiben von durchwachsenem Speck und einer Weißwein-Sahne-Sauce. Also musste ich nochmals einkaufen gehen. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 3 große Hähnchenbrustfilets
 - 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
 - scharfer Senf
 - 6 große frische Salbeiblätter
 - 3 große frische Zweige Rosmarin
 - viele Zweige frischer Thymian
 - 3 Knoblauchzehen
 - scharfes Paprikapulver
 - frisch gemahlenes Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
-
- 2 Schalotten
 - 100 ml Sahne
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 100 ml Hühnerfond
 - 1 halbe Bio-Zitrone (Schale und Saft)
 - frisch geriebener Muskat
-
- 12 Dattel-Cherry-Tomaten
 - 2 großer, frischer Champignon
 - 2 kleine Lauchzwiebel
 - Butter
 - Parmesan
 - frischer Schnittlauch
-
- 6 Pilzknödel

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



Die Füllung der Hähnchenbrustfilets – Speckscheibe, frische Kräuter und Knoblauchscheiben

Würzen Sie die Filets mit frisch gemahlenem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver. Massieren Sie die Gewürze mit den Fingern ein wenig in das Fleisch ein. Schneiden Sie die drei Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Schneiden Sie dann die drei Hähnchenbrustfilets quer der Länge nach auf, so dass Sie sie wieder zusammenklappen können. Legen Sie in jedes Hähnchenbrustfilet der Länge nach eine Scheibe Speck.



Ich selbst habe beim Füllen der Filets vergessen, die Speckscheiben mit scharfem Speck zu würzen. Ich habe es dann außen bei den Speckscheiben, mit denen die Filets umwickelt werden, nachgeholt. Sie können also alternativ die Speckscheiben innen oder diejenigen außen mit Senf einstreichen. Legen Sie je zwei große Salbeiblätter in die Filets, dann einen großen Zweig Rosmarin und viele kleine Zweige Thymian. Dann legen Sie darauf noch die Scheiben von je einer Knoblauchzehe.



Schlagen Sie die Filets wieder zusammen und umwickeln Sie sie jeweils quer mit einer weiteren Speckscheibe. Die Filets mit der Speckscheibe durchstechen Sie jeweils mit einem hölzernen Zahnstocher, damit sie zusammenhalten. Legen Sie die Filets in eine kleine Auflaufform, die Platz genug für sie bietet und auch noch ca. 300 ml Sauce aufnehmen kann.



Die gefüllten Hähnchenfilets in der Auflaufform vor dem Garen im Backofen

Schneiden Sie die Schalotten in dünne Streifen. Schaben Sie von der halben Biozitronen die Schale ab und pressen Sie den Saft aus. Braten Sie die Schalottenringe in einer Pfanne in Butter an. Wenn sie ein wenig Farbe bekommen haben, löschen Sie mit der Sahne, dem Weißwein und dem Hühnerfond ab. Gewürzt wird nur mit einer Prise frischem Muskat, denn die Speckscheiben bringen beim Garen genug Würze mit sich. Geben Sie noch die Zitronenschale und den -saft hinzu. Lassen Sie die Sauce ein klein wenig köcheln und gießen sie dann über die Filets in der Auflaufform. Wenn nicht die ganze Sauce in die Auflaufform passt, halten Sie den restlichen Teil zurück, denn es kann sein, dass die Sauce im Backofen zu sehr reduziert und zu würzig wird. Sie können dann mit dem Rest der Sauce diese ein wenig verlängern und abmildern.



Die Hähnchenfilets in der Auflaufform mit der zubereiteten Sauce

Erhitzen Sie den Backofen auf 180 °C. Geben Sie die Auflaufform mit den Filets und der Sauce hinein und garen Sie sie 30 Min. lang. Nach 20 Min. können Sie eventuell die Filets wenden, weil sonst die obere Seite mit dem Speck und den Schalottenringen zu braun wird.

Die Pilzknödel können Sie selbst zubereiten, aber ich habe einfach auf ein Angebot meines Discounters zurückgegriffen und sie fertig gekauft. Beachten sie allerdings, dass sie eine relativ lange Zubereitungszeit haben können. Die gekauften Pilzknödel mussten zwar nur 2 Min. in kochendem Wasser garen, aber immerhin noch 25 Min. ziehen. Bereiten Sie sie also rechtzeitig zu.

Schneiden Sie die Miniotomaten in zwei Hälften, die Champignons in dünne Streifen und die Lauchzwiebel in kleine Stücke. Garen Sie alles zusammen für 2–3 Min. in einer kleinen Pfanne in Butter. Das Gemüse soll nur kurz gegart werden, aber nicht zu sehr zerfallen.

Nach dem Garen der Filets im Backofen nehmen Sie diese heraus, schmecken die Sauce ab, würzen eventuell nochmal nach oder verlängern sie mit dem aufgehobenen, nochmals erhitzten Rest der Sauce. Schneiden Sie die Pilzködel in Scheiben, richten Sie sie auf einem Teller an und geben Sie pro Person 1 $\frac{1}{2}$ Filets darauf. Dann verteilen Sie das in Butter gegarte Gemüse darüber und einen Großteil der Sauce. Schließlich garnieren Sie alles noch mit etwas kleingeschnittenem und zerbrochenem Parmesankäse und kleingeschnittenem Schnittlauch.

Weinempfehlung



Pinot Grigio aus Venedig

Mein Lebensmittelhändler hatte doch heute wirklich eine Besonderheit und Kuriosität in seinem Weinregal stehen: Einen Pinot Grigio aus Venedig von 1992 (!).

Vermutlich hatte er die Erlaubnis – auch wenn es bizarr klingt –, den Keller einer verstorbenen Kundin zu räumen und dortige gefundene Besonderheiten in seinen Sortimentsbestand im Laden zu übernehmen. Denn es befand sich ebenso ganz neu ein Müller-Turgau vom Kaiserstuhl von 1989 (!) nun in seinem Angebot. Ich argumentierte sofort, diese 23 Jahre alte Weinkuriosität Kunden aus der ehemaligen DDR anzubieten, denn zu dieser Zeit hatte die DDR ja noch existiert – auch wenn der Wein damals in der BRD in Südwestdeutschland abgefüllt worden ist. Ein weinseliger Abend in alten Erinnerungen wäre somit sicherlich

vorprogrammiert.

Den Pinot Grigio habe ich mir ziemlich schnell reserviert. Es bewahrheitete sich aber dennoch der alte Ausspruch von Weinkennern: Weißwein sollte man jung und spritzig trinken, Rotweine dagegen nehmen mit dem Alter immer mehr an Gehalt zu.

Ich habe bei diesem Wein die alte Vorgehensweise wieder entdeckt, den Korken – kein Schraubverschluss! – abzuschnüffeln. Er roch würzig, leicht süßlich und pikant. Der Wein im großen Weinglas roch ansprechend und vollmundig. Jedoch wurden die Erwartungen, ein Wein nehme in 20 Jahren an Qualität, Reife und Geschmack zu, in diesem Fall weitestgehend enttäuscht. Ein Rotwein mit diesem Alter hätte sicherlich noch schmackhafter und erdiger geschmeckt als junger Rotwein. Diese Entwicklung hatte dieser 20 Jahre alte Weißwein aber nicht. Er schmeckte gut, würzig und gehaltvoll. Aber nicht außergewöhnlich. Es war kein großer Unterschied zu schmecken, als wenn man einen Pinot Grigio von 2010 trinkt. Vielleicht nur ein wenig kräftiger. Das war aber auch alles.

Die alten Weißheiten haben sich also wieder bewahrheitet. Und der Wein war leider nur normal trinkbar und rangierte eher „unter ferner liefen“.

Küchenkräuter

Die Minze auf meinem Fensterbrett blüht ... ;-)



Blühende Minze

**Kalbsherzgeschnetztes mit
Pilzmischung auf Pappardelle**



Kalbsherzschnetzeltes mit Pilzsauce auf Pappardelle mit Kräutern und Parmesan

Der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters hat mir nach Vorbestellung ein halbes Kalbsherz geliefert, ca. 1 kg. Ein ganzes Kalbsherz wiegt etwa 1,6–1,8 kg und ist unterschiedlich groß, je nach Größe und Alter des Kalbes. Das Rezept ist für zwei Personen.



Das frische, halbe (?) Kalbsherz

Viele Menschen mögen Fotos von rohem Fleisch nicht besonders, aber ich zeige diese dennoch gern, um zu zeigen, welches Produkt der Schlachter geliefert hat, welche Qualität und Konsistenz das Fleisch hat und wie man es somit am besten zubereiten sollte.



Aufgeschnittenes und in Streifen geschnittenes Kalbsherz

Herz ist ein edles Stück Muskelfleisch, von der Art und Konsistenz her ähnlich wie Filet, jedoch sehr viel kräftiger, denn es ist der kräftigste Muskel im Körper. Beim Zuschneiden des Fleisches konnte ich nicht anders und probierte ein kleines Stück roh mit Salz, es schmeckt lecker! Befreien Sie das viertel Herz von allem Fett, von Sehnen, Strängen und eventuell auch Knorpelteilen.



Geschnetzeltes Kalbsherz

Schneiden Sie es in etwa 4 mm dicke Scheiben und diese Scheiben in 4 mm dünne Streifen, die ca. 5–6 cm lang sein sollen.

- 500 g Kalbsherz
- 100 g Schalotten (etwa 4 Stück)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 50 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Champignons und Herbsttrompeten oder eine ähnliche Pilzmischung)

- 200 ml Sahne
- 60 ml Cognac. mind. 35 % Vol.alc.
- 100 ml Rinderfond
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Traubenkernöl
- frischer Schnittlauch
- frischer Thymian
- Parmesan
- 500 g frische Pappardelle

Weichen Sie als erstes die getrocknete Pilzmischung für 1–2 Stdn. in einer Schüssel mit Wasser ein. Schneiden Sie die Schalotten längs in zwei Hälften und dann in schmale Ringe. Schneiden Sie ebenfalls die Knoblauchzehen in Scheiben. Die Lauchzwiebeln schneiden Sie in ca. 1–2 cm lange Stücke.



Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch

Wenn die Pilze eingeweicht sind, Butter in einer Pfanne

erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Herbsttrompeten haben schon im frischen Zustand eine leicht dunkle, gräuliche Farbe. Getrocknet, eingeweicht und angebraten sind sie jedoch sehr dunkel bis schwarz, also für ein Gericht nicht sonderlich ansehnlich. Die Steinpilze jedoch sind ansehbar und weißlich bis dunkelbraun. Die Pilze geben der Sauce auf alle Fälle eine sehr geschmackvolle Note. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig garen. Dann geben Sie die Schalottenringe und Knoblauchscheiben hinzu. Etwas garen lassen. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Der Cognac brennt nur ca. 1 Min., dann ist der Alkohol verbrannt und nur noch der Cognacgeschmack in der Sauce. Mit dem Rinderfond, dem Weißwein und der Hälfte der Sahne ablöschen und ohne Deckel reduzieren lassen.

Geben Sie die zweite Hälfte der Sahne in eine schmale, hohe Rührschüssel und schlagen Sie sie mit einem Mixgerät steif. Sie können auch einen Stabmixer verwenden, nur sollten Sie aufpassen, dass Sie die Sahne nicht zu lange schlagen, da sie sonst zu Butter wird.

Nehmen Sie die Pilze und das Gemüse mit der Cognacsauce aus der Pfanne, geben Sie es in eine Schüssel und stellen es warm. Würzen Sie das Kalbsherzgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer. Geben Sie Traubenkernöl in die Pfanne und braten Sie das Kalbsherzgeschnetzelte darin an. Nur ca. 1 Min. anbraten, bis es etwas Farbe bekommen hat. Dann geben Sie die Pilz-/Gemüsemischung mit der Sauce hinzu und die geschlagene Sahne. Alles gut verrühren, nochmals abschmecken und ein wenig köcheln lassen.



FrISChe italienISChe Pappardelle

Parallel dazu bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Die Lauchzwiebeln geben Sie separat in ein kleine Pfanne mit Butter, braten sie dort ein wenig an und würzen sie mit Salz und Pfeffer.

Geben Sie die Pappardelle in tiefe Nudelteller. Darauf das Kalbsgeschnetzelte mit der Pilzsauce. Schließlich noch die Lauchzwiebelstücke. Das Ganze garnieren Sie mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch und Thymian und drapieren es mit einigen dünnen Parmesanscheiben.

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 Chilisaucе)

- 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 Chilisaucе 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 delikats 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

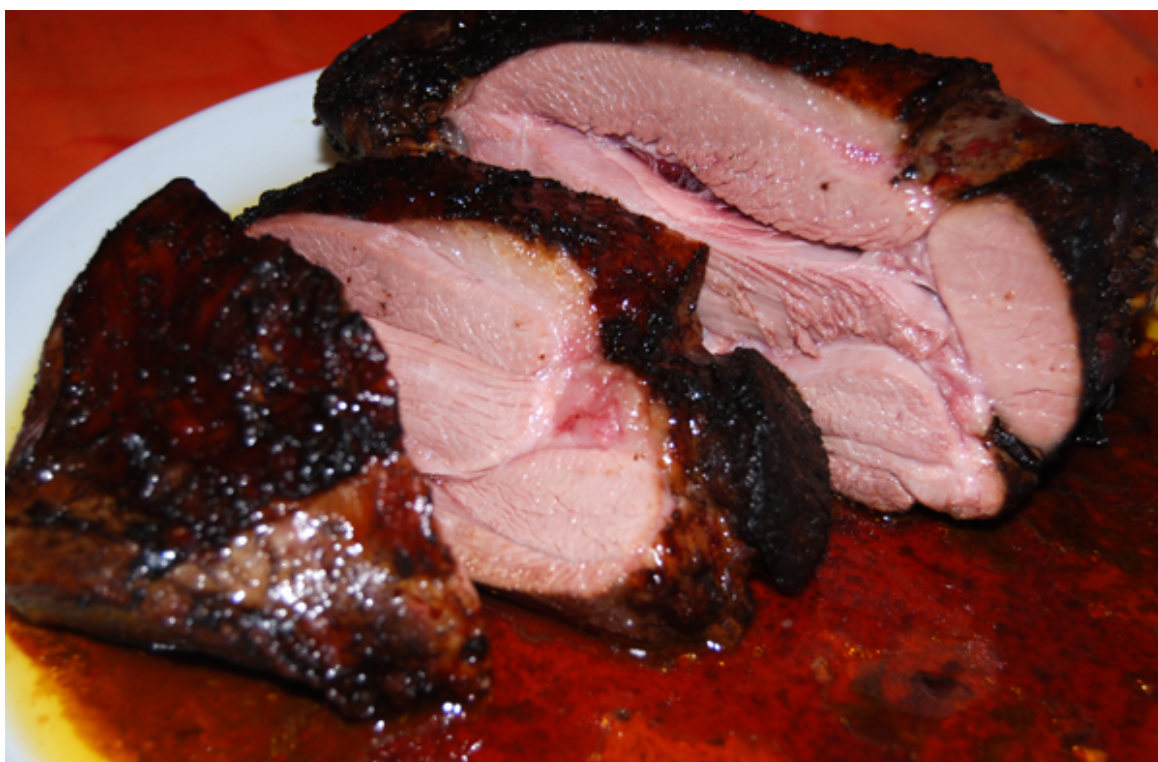
Geben Sie die Curry-Paste, die Worcestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu. Verschließen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