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 Gemüsefond 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 ½ Stdn.

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 Stdn. 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 ⅓ 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 Nuris 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 Habeneros 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 Austern 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 ½ EL grober Bulgur
- 1 ½ EL feiner Bulgur oder Couscous
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Pfifferlinge
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- ¼ 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 Knbolauchzöpfe 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 ½ Knoblauchzehen
- 80 g frische Pfifferlinge
- 80 g geriebenen Gouda oder Emmentaler
- ¼ l Rinderfond (oder notfalls Brühe aus einem Brühwürfel)

- ½ TL Ras el Hanout
- ½ TL Harissa
- 1 TL Pul biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- ½ 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 ½ EL feines Bulgur oder Couscous
- 3 Knoblauchzehen
- ½ l Rinderfond

Gewürzmischung I:

- 1 gehäufter TL Harissa
- ½ TL Kreuzkümmel
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz

Gewürzmischung II:

- 1 gehäufter 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. Lasen 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 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

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 atsächlich 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
- ¼ 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:

- ½ 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
- ½ 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 kleine 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 Tintenfischtinte) 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.

Dieses Gericht benötigt kein

eigenes Rezept …



Saftig gebratene Rumpsteaks mit gebratenen Spitzpaprika

… sondern nur die entsprechend wenigen Zutaten. Liebe Vegetarier in aller Welt, lasst sofort die Gemüseschälmesser fallen, widmet Euch diesem einfachen, aber schmackhaften Gericht und Ihr werdet nie wieder Gemüse nur allein auf dem Teller servieren, sondern immer auch einen der wesentlichsten Bestandteile, die ein Gericht ausmachen und komplettieren, dazu. Dieses Gericht ohne Rezept ist für eine Person.

Benötigt werden zu diesem Gericht nur:

- ein türkischer Lebensmittelhändler, der frische, türkische Spitzpaprika liefert, und
- ein Schlachter, der an der Frischfleischtheke diese wunderbar dicken, roten und sehr frischen Rumpsteaks mit einem Gewicht von jeweils ca. 280 g abschneidet.

Alles andere ist schnell getan:

10 Spitzpaprika werden in voller Länge in einer Pfanne mit Olivenöl zuerst scharf angebraten und dann bei ganz geringer Hitze bei geschlossener Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 10 Min. gebraten und gegart. Gewürzt werden sie nur mit Salz. Die gebratenen Spitzpaprika lassen sich übrigens auch noch kalt als Antipasti zu anderen Gerichten servieren.

Die beiden Rumpsteaks werden gesalzen und gepfeffert und dann auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. in dem übrig gebliebenen Öl angebraten. Sie sind danach innen noch etwas roh, also „englisch“ zubereitet, was ich so sehr liebe. Tja, und dann? Das halbe Kilo Fleisch und die Spitzpaprika „weghauen“!

Zum Abschluss noch die Krönung, dass man den leckeren Fleischsaft, der beim Zerschneiden der Rumpsteaks austritt, einfach so aus dem Teller wegschlürfen kann.

Frittierte Eier auf lauwarmem Zucchini-Weißkohl-Salat



Wohlbekömmlich an warmen Sommertagen und leicht verdaulich …

Petras Rezept über frittierte Eier mit Ruccola und Tomaten hatte mich neugierig gemacht und es hat mir in den Fingern gejuckt, dieses Gericht oder ein ähnliches zuzubereiten. Da ich noch nie frittierte Eier zubereitet und zudem noch Eier im Kühlschrank hatte.

Leider – ich hatte ja davon schon berichtet – hatte mich der Wahn zur Frische wieder gepackt. Denn ich hatte von gestern eigentlich noch eine fertig zubereitete, leckere Pastasauce mit Zwiebeln, Knoblauch, Sahne und Weißwein im Kühlschrank, zu der ich nur noch die Tagliatelle kochen und in die ich nur noch Garnelen und geräucherten Lachs hinzugeben musste. Gestern klappte die Zubereitung des ganzen Gerichts nicht, weil ich zuviel zu arbeiten hatte und bis in die Nacht noch einige Spielfilme schaute … ;–) da kam dann das Kochen zu kurz. Aber statt mich an das Pastagericht zu machen, schaute ich doch lieber nach, was für Salate ich noch im Kühlschrank hatte. Ruccola und Tomaten waren es nicht, aber die Zucchini

und der Weißkohl sollten genauso passen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 2 Eier
- 3 große Blätter Weißkohl
- 1 kleine Zucchini
- 2 kleine Zweige frische Minze
- ½ Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 2–3 EL roter Balsamicoessig
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schneiden Sie die Weißkohlblätter, auch die festeren Strünke, erst in kleine Streifen, dann in ca. 5 cm lange Stücke. Da der Weißkohl roh für einen Salat ein wenig zu hart und fest ist, geben Sie ihn in einen Topf mit kochendem Wasser und lassen ihn ca. 5 Min. darin leicht garen.

Währenddessen die Zucchini ebenfalls in Streifen schneiden und dann auch in 5 cm lange Stücke. In einer Pfanne mit Olivenöl ebenfalls etwa 5 Min. leicht anbraten. Salzen und pfeffern. Dabei immer wieder wenden, damit die Zucchinistücke nicht zu dunkel werden. Beide Gemüse verwenden Sie nachher noch lauwarm für den Salat.

Die frischen Kräuter mit dem Wiegemesser klein schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Balsamicoessig und das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Gut verrühren.

Währenddessen die Friteuse anschalten und das Fett darin auf 180° C erhitzen. Die beiden Eier separat in jeweils eine

Kaffeetasse geben. Dann die beiden Eier in das siedende Fett geben. Das meiste Eiweiß zerfällt sofort in eine Art spinnenartiges Netz und wird braun gegart. Nur um das Eigelb herum bleibt das Eiweiß ein wenig ganz erhalten und bildet mit diesem zusammen beim Fritieren ein kleine gegarte Kugel. Alles nach 2 Min. herausheben.

Den Weißkohl aus dem heißen Wasser herausheben und auf einem großen Teller anrichten. Die gebratenen Zucchinistreifen darüber drapieren. Dann das Eiergeflecht darauflegen. Schließlich mit der Salatsauce übergießen.

Labskaus



Das Hamburgische Traditionsgericht

Moin, Moin, jetzt kommt das Rezept für DIE Hamburger

Spezialität. Sie ist schnell und einfach zubereitet, weil sie im Grunde nur aus einem dicken Brei einiger gekochter Zutaten besteht. Das Spiegelei ist in einigen Minuten gebraten. Und die restlichen Zutaten kommen eingelegt aus der Dose oder dem Glas. Das Rezept ist für zwei Personen.

Man kann sich das Rezept sehr leicht merken und auch ohne die Rezeptvorlage schnell kochen. Im Grunde benötigt man nur gepökeltes Rindfleisch, eingelegte Rote Beete und Gewürzgurken, Kartoffeln, Eier und ein paar wenige Gewürze.

Wenn Sie bei Ihrem Schlachter frisches gepökeltes Rindfleisch bekommen, umso besser. Ansonsten können Sie sich mit einer Packung Corned Beef aus der Dose behelfen, das ist im Grund auch nichts anderes. Und wenn Sie keine mehlig kochenden Kartoffeln bekommen haben, sondern nur festkochende, dann kochen Sie diese einfach ein wenig länger, so etwa 30 Min., dann sind sie auch sehr gut durchgekocht.

Der historische Hintergrund zu diesem Seemannsgericht ist recht schnell erzählt und auch leicht nachvollziehbar. Als vor 200–300 Jahren noch die großen Segelschiffe aus Holz über die Weltmeere fuhren, bestanden nur wenige Möglichkeiten der Konservierung von Lebensmitteln auf den Schiffen. Kühlschränke gab es noch nicht und Eis hielt sich über die Wochen auch nicht sehr lange. Also blieben nur die damals bekannten Methoden des Konservierens: Mit Salz pökeln oder sauer einlegen. Diese Lebensmittel hielten sich dann auch über Wochen. Die Zutaten zu Labskaus spiegeln genau dieses Bild von damals lang haltbaren Lebensmitteln dar: a) Kartoffeln waren im Dunkeln immer lange haltbar. b) Gepökeltes Rindlfeisch hielt sich ebenso sehr lange. c) Genauso war es mit sauer eingelegten Gurken, Roter Beete und Rollmöpsen. d) Und als einziger Frischelieferant hielten sich die Seeleute einige lebendige Hühner auf ihren Schiffen, die sie mit frischen Eiern versorgten. e) Und die zu verwendenden Gewürze blieben sowieso lange haltbar. Aus diesen verschiedenen, früher als einige der wenigen lange zu konservierenden Zutaten entstand

vermutlich auf den Schiffsreisen der Labskaus und wurde so in die Hansestadt gebracht.

Zutaten:

• 250 g mehlig kochende Kartoffeln
• 1 l Geflügelfond, notfalls gekörnte Brühe aus einem Brühwürfel
• ½ Zwiebel
• 200 g Corned Beef
• 150 g gekochte rote Bete
• 150 g Gewürzgurken
• 1 Lorbeerblatt
• 1 Nelke
• etwas Gurkenwasser (Gewürzgurken-Sud)
• Butter
• Salz
• Pfeffer
• frisch gemahlener Piment
• frisch gemahlener Muskat

• 2 Spiegeleier
• 2 Rollmöpse
alternativ: 2 in Öl eingelegte Heringsfilets
• Gewürzgurken
• Rote Bete

Zubereitungszeit: 40–50 Min.

Schälen Sie die Kartoffeln. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit dem kochenden Gemüsefond oder der Brühe weich kochen. Nach dem Garen die Kartoffeln herausheben und das Kartoffelwasser aufheben.

Schneiden Sie die Zwiebel klein und braten Sie sie in einem Topf mit Butter an. Die Zwiebel ein wenig glasig dünsten lassen. Während dessen das gepökelte Rindfleisch (oder Corned Beef) in kleine Stücke schneiden. Ebenso ein Drittel der Roten Beete und der Gewürzgurken klein schneiden. Alles zu dem

gepökelten Rindfleisch hinzugeben. 1 Loorbeerblatt und 1 ganze Nelke hinzugeben. Das Ganze ein wenig anbraten lassen. Mit etwas von dem Kartoffelwasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Danach das Loorbeerblatt und die Nelke wieder herausnehmen.

Stampfen Sie die gegarten Kartoffeln in einem Topf oder einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei. Geben Sie dies zu der Mischung aus Zwiebeln, gepökeltem Rindfleisch, Rote Beete und Gewürzgurke hinzu. Die Mischung ist vermutlich schon ein wenig verkocht und zerfallen, sie können aber alles zusammen, um es noch feiner zu bekommen, nochmals mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Eventuell, wenn die Mischung zu fest ist, mit ein wenig Gewürzgurken- und Kartoffelwasser verfeinern. Kurz vor dem Fertigstellen der Masse braten Sie noch parallel dazu pro Person ein Spiegelei in einer separaten Pfanne. Schmecken Sie dann das Labskaus mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Piment und gemahlenem Muskat ab.

Die Mischung geben Sie großzügig auf flache Teller. Darauf kommt das Spiegelei und traditionell ein Rollmops. In Ermangelung dessen habe ich mich eines in Öl eingelegten Heringsfilets bedient. Ich denke, ein Traditionsgericht wie Labskaus steckt das auch mal weg. Dann wird das Ganze noch mit den restlichen Zweidritteln der Gewürzgurke und Roter Beete drapiert. Vielleicht nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Rote Grütze



Rote Grütze – hier mit Vanillesauce

Moin, Moin aus Hamburg! Von einem Hamburger – zwar zugereist, für die Bayern: A‘ Zug’roasta, aber immerhin seit 15 Jahren hier lebend – darf in diesem Foodblog natürlich auch die echte Hamburger Rote Grütze nicht fehlen. Sie passt zu fast allen echt Hamburgischen Gerichten als Dessert.

Und da wir schon einmal bei den echten, authentischen Hamburger Gerichten sind, so viel als Vorankündigung: Demnächst gibt es das Hamburgischste aller Hamburgischen Gerichte – echten, authenthischen Labskaus. Ohne Rezeptvorlage kreiert, denn ich weiß aus dem Stehgreif, welche Zutaten und in welcher Menge da hinein gehören. Außerdem gebe ich Ihnen dann auch noch gleich ein paar historische Hinweise zu diesem Gericht. Mal wieder reinschauen in mein Foodblog!

Rote Grütze kann sehr stark variieren: Sollen die Beeren noch fest oder können sie schon verkocht sein? Wird die Rote Grütze

lieber süß oder eher sauer gewünscht? Und je nach der Menge des Vanillepulvers/der Speisestärke ändert sich auch die Festigkeit der Roten Grütze. Das Rezept lässt sich übrigens auch mit Tiefkühlware zubereiten. Und wenn Sie nicht alle im Rezept aufgeführten Beeren zu kaufen bekommen, wählen Sie einfach eine beliebige Beerenmischung. Also auch hier können Sie variieren.

Zutaten:

• 150 g Kirschen
• 150 g Erdbeeren
• 150 g Brombeeren
• 150 g Johannisbeeren
• 200 g Himbeeren
• 100 g Zucker
• 1 Vanilleschote
• ⅓ Stange Zimt
• 200 ml Wasser
• 200 ml trockener Weißwein
• 50 g Vanille-Puddingpulver
alternativ: 50 g Speisestärke
• etwas Wasser zum Anrühren

Zubereitungszeit: 50 Min. / **Kühlzeit:** 1 Std.

Waschen und putzen Sie die Früchte, bei Bedarf entkernen Sie sie auch. Geben Sie das Wasser, den Weißwein, den Zucker, das ausgekratzte Vanillemark und die Vanilleschote in einen Topf und bringen Sie alles zum Kochen. Als Faustregel gilt: auf 1 Kilo Früchte ungefähr 100–125 g Zucker. Dann geben Sie die Hälfte der Früchte hinzu und lassen es kurz köcheln – dabei sollen die Beeren ein wenig verkochen. Nun rühren Sie das Puddingpulver/die Speisestärke mit etwas Wasser an und geben es unter den Fruchtbrei. Dabei gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen, und einmal aufkochen lassen. Faustregel für das Puddingpulver/die Speisestärke: 25 g auf 200 ml Flüssigkeit. Das Puddingpulver/die Speisestärke muss gut

abgebunden haben. Nehmen Sie die Vanilleschote aus dem Fruchtbrei. Nun die restlichen Früchte unterheben und im Kühlschrank abkühlen lassen. Dazu passt entweder eine Vanillesauce, flüssige Sahne, eiskalte Milch oder Vanilleeis.

Foto: ©Olaf Simons, wikimedia.org

Mariniertes Rindfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambusstreifen und Knoblauch



Chinapfanne mit allen Zutaten und Sauce im Wok

Ni Hao! Eine Chinapfanne. Mal wieder. Eines meiner liebsten Gerichte. Man kann so schön mit Zutaten und Saucen variieren. Mein türkischer Lebensmittelhändler sagt dann immer: „Was kochst Du da wieder für einen Schweinkram, schneidest bestimmt auch chinesische Ohren hinein?“ Natürlich, Mu-Err-Pilze gehören da auch hinein! ;–) Zur Entlastung meines Lebensmittelhändlers muss ich sagen, dass er auf türkische Hausmannskost steht, alles, was er nicht kennt, nicht besonders mag, und den Chinesen nicht traut, weil er nie weiß, was sie in ihre Gerichte alles hineingeschnitten haben. Denn sie essen ja schließlich auch Hunde, Katzen, Affen und Schlangen …

Zutaten:

• 250 g chinesische Nudeln

• 250 g Rindfleisch

• 5–6 EL Teriyakisauce
• 1 TL Harissa
• 1 TL Honig

• 5–6 Lauchwiebeln
• 5 Knoblauchzehen
• 1 Zwiebel
• 1 grüne Spitzpaprika
• 1 rote, thailändische Chilischote
• 6–8 getrocknete Mu-Err-Pilze
• 80 g Bambusstreifen aus der Dose

• Schwarze Bohnensauce (Black Bean Garlic Sauce)
• Dunkle Sojasauce

• Sesamöl

Marinierzeit: 1 Tag | **Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

Die chinesischen Zutaten wie Pilze, Bambus und Saucen bekommen Sie in einem Asia-Shop. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zuerst müssen Sie das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren. Schneiden Sie dazu das Rindfleisch in relativ kleine Stücke, kleiner, als man es vom deutschen Gulasch gewohnt ist. Dann geben Sie das Rindfleisch in einen Gefrierbeutel und die Teriyakisauce, Harissa und den Honig hinzu. Einfach verschließen und kräftig durchkneten. Dann über Nacht in den Kühlschrank legen.

Legen Sie etwa 1 Stunde vor dem Zubereiten des Gerichts die getrockneten Mu-Err-Pilze in eine Schüssel mit kaltem Wassser und lassen sie quellen.

Da das Zubereiten des chinesischen Gerichts nur einige Minuten braucht, können Sie vorher schon die chinesischen Nudeln zubereiten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln in das kochende Wasser geben. Dann noch ziehen lassen. Ich habe immer Probleme mit den Zubereitungszeiten von diesen chinesischen Schnell-Koch-Nudeln, die angeblich in 4–5 Min. gar sein sollen. Ich muss sie immer ca. 10 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Genauso ergeht es mir bei italienischer Pasta, die manchmal nach dem Verpackungshinweis in 8 Min. gar sein soll, ich lasse sie gleich 12–15 Min. kochen, dann sind sie erst gar und noch al dente!



Zwei Geschwister

Wenn das Fleisch mariniert ist, schneiden Sie die Zwiebel, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen und die Spitzpaprika in grobe Stücke, so dass man sie gut mit Stäbchen fassen kann. Die Chilischote können Sie klein schneiden.



Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Spitzpaprika und Chilischote

Erhitzen Sie Sesamöl in einem Wok. Geben Sie als erstes Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Spitzpaprika und Chilischote hinzu und lassen sie 1–2 Min. garen. Dabei die Zutaten immer mit einem Kochlöffel „pfannenrühren“.



Chinapfanne mit dem Fleisch und den ersten Zutaten

So wird die Zubereitungsart in einem Wok bezeichnet, wenn die Zutaten immer nur kurzfristig mit dem siedenden Öl am Boden des Woks in Berührung kommen und garen, die darüber oder danebenliegenden Teile jedoch nicht. Durch das Pfannenrühren werden die Zutaten immer wieder gut verteilt, kommen mit dem heißen Öl in Berührung und werden so schonend gegart.



Eingeweichte Mu-Err-Pilze und Bambusstreifen

Geben Sie schließlich das Rindfleisch, die abgetropften Mu-Err-Pilze und die Bambusstreifen hinzu und übergießen sie alles mit der restlichen Marinade aus dem Gefrierbeutel. Alles pfannenrühren und einige Minuten köcheln lassen.

Nun können Sie die Sauce noch ein wenig verfeinern, indem Sie 1 TL schwarze Bohnensauce hinzugeben. Und außerdem dunkle Sojasauce. Diese geben Sie in der Menge zu – etwa 1–2 TL –, wie Sie die Sauce nach Ihrem Geschmack würzen wollen. Schließlich noch etwa ½–1 Tasse Wasser. Lassen Sie alles aufkochen. Salz und Pfeffer brauchen Sie bei diesem chinesischen Gericht nicht, die Marinade und die Saucen bringen genügend Geschmack mit.

Der Begriff „dunkle“ Sojasauce ist ein wenig irrittierend, weil die dunkle Sojasauce genauso wie die helle Sojasauce von der Farbe her tiefbraun, fast schwarz ist. Der Unterschied besteht nur in der Fermentierung, Herstellung und Verwendung. Die

helle Sojasauce ist etwas leichter und wird meistens nur zum Marinieren oder als Dip für Sushi verwendet. Die dunkle Sojasauce ist dagegen vom Geschmack her schwerer und wird nur zum Kochen verwendet.



Das fertige Gericht

Wenn Sie das Gericht typisch chinesisch anrichten wollen, nehmen Sie kleine Schälchen, geben Sie chinesische Nudeln hinein und Fleisch mit Gemüse und Sauce darauf. Ansonsten richten Sie es einfach in normalen Tellern an. Bitte – wie beim authentischen Essen von italienischen Spaghetti nur (!) mit Gabel – chinesisches Essen nur mit Stäbchen essen. Gabeln oder Löffel sind hier verpönt. Chinesen kennen das nicht.

Frische Tortellini mit Tomatensauce



Frische Tortellini mit leckerer Tomatensauce

Die gefüllten Tortellini kann man auch selbst zubereiten. Das war mir aber doch zuviel Aufwand und ich griff zu den frischen Tortellini meines Discounters. Das Rezept ist für drei Personen.

Zutaten:

- 400 g frische Tortellini
- 5 frische Tomaten

- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Pepperoni

- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Pul biber (gebrochener, türkischer Paprika)
- ½ EL Sriracha-Sauce (thailändische Chilisauce)
- 50 ml Sahne
- 1 EL Honig
- geriebener Mozarella

Zubereitungszeit: 2 Stdn.

Die Tomatensauce habe ich ungewöhnlich zubreitet. Nicht zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln anbraten, anschwitzen und dann die Tomaten hinzugeben, wie man es eigentlich gewohnt ist und wie man vorgeht. Sondern zuerst fünf kleingeschnittene Tomaten mit ein wenig Butter anbraten. Diese mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Pul biber würzen und ½ EL Sriracha-Chilisauce hinzugeben. Dann etwa 1 Std. im zugedeckten Topf köcheln lassen.

Das ergibt zunächst eine schön gebundene Tomatensauce, ohne dass man Tomaten aus der Dose braucht oder die Sauce sogar mit dem Mixstab pürieren muss. Schneiden die Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Ebenfalls die Lauchzwiebeln, Knoblauch, Zwiebeln und Pepperoni. Geben Sie alles zu der Sauce hinzu und lassen alles nochmals 30 Min. köcheln.

Währenddessen bereiten Sie die Tortellini zu. Frische Tortellini brauchen nicht mehr als 5–6 Min., wenn Sie sie in kochendes Salzwasser geben und dann einfach noch ziehen

lassen.

Nach 1-stündigem Köcheln der Sauce ganz wichtig: Einen guten EL Honig dazugeben. Er bindet die Sauce harmonisch. Und wenn Sie Schärfe der Sriracha-Sauce ein wenig mildern wollen, geben Sie noch 50 ml Sahne hinzu. Alles nochmals 5 Min. köcheln lassen. Servieren Sie das Gericht in tiefen Nudeltellern und geben Sie noch geriebenen Mozarella darüber. Er verläuft innerhalb von einigen Minuten auf der heißen Sauce.

Süßes Bulgurdessert



Einige Zutaten zum Bulgurdessert

Ich habe experimentiert. Die Packung mit Bulgur stand vor mir, sprach mich an und ich dachte die ganze Zeit, da muss man auch ein Dessert daraus zubereiten können. Ein Foto des fertigen

Bulgurdesserts gibt es diesmal nicht, das zubereitete Dessert ist nicht sehr fotogen und sieht wie ein besserer Reisbrei aus …

Zutaten:

- 2 gehäufte EL Bulgur
- 3 getrocknete Aprikosen
- 3 getrocknete Datteln
- ½ Handvoll Rosinen
- 10 Mandeln
- 4 gehäufte EL türkischer Joghurt, 3,5 %
- 50 ml Sahne
- 1 Prise frischer Muskat
- 1 Prise Zimt
- ½ EL Harissapaste
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Honig

Einweichzeit: 3 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Lassen Sie die getrockneten Aprikosen einige Stunden in kaltem Wasser einweichen. Geben Sie dann den Bulgur in eine kleine Schüssel und übergießen Sie ihn mit kochendem Wasser. 10 Minunten ziehen lassen. Schütten Sie dann das Wasser weg.

Eingeweichte Aprikosen, Datteln und Mandeln kleinschneiden. Gben Sie alles zu dem Bulgur hinzu, ebenso die Rosinen. Dann den Joghurt und die Sahne. Alles kräftig vermischen.

Würzen Sie alles mit einer Prise Muskat, Zimt und dem Kreuzkümmel. Die Harissapaste soll für ein wenig Schärfe im Hintergrund sorgen und die Süße des Honigs kontrastieren. Und wie man bei jeder guten Salatzwürze auch eine Prise Zucker hinzugibt, gibt man auch eine kleine Prise Salz zu einem süßen Dessert, das den Geschmack noch untermauert. Nun geben Sie noch den Honig hinzu. Sie können das Dessert sofort servieren und essen, oder es über Nacht im Kühlschrank ein wenig mehr

Geschmack ziehen lassen und dann erst servieren. Das Dessert ist sicherlich noch „ausbaufähig“, zum Beispiel mehr oder weniger süß, wie Sie es mögen.

Gemüseauflauf



Der mit Mozarella überbackene Gemüseauflauf mit Spitzpaprika und Zucchini

Nun endlich auch ein Gericht für die „Gemüseguerilla“: Ein vegetarischer Gemüseauflauf. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 8 kleine, türkische, rote Spitzpaprika
- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 thailändische, rote Chilischote
- 5–6 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Oregano
- ½ Zweig frischer Rosmarin
- trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 TL Harissapaste
- Paprikapulver, süß
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 200 g geriebenen Mozarella

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. | **Garzeit:** 30 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Chilischote klein. Dann schneiden Sie die Zucchini in dünne Scheiben und die Spitzpaprika quer zur Längsrichtung in dünne Ringe. Schneiden Sie nun die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Erhitzen Sie Butter in einem großen Topf. Braten Sie Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote an. Nach ein paar Minuten geben Sie Zucchini und Spitzpaprika hinzu. Löschen Sie alles mit einem großen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie Gemüsefond und Sahne hinzu. Schließlich die kleingeschnittenen, frischen Kräuter. Würzen Sie alles mit Harissapaste, Paprika, Salz und Pfeffer und schmecken Sie alles ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, können Sie mit etwas Wassser noch ablöschen. Lassen Sie alles ca. 5–10 Minunten bei kleiner Hitze köcheln, so dass das Gemüse aber noch nicht ganz durchgegart ist.



Der überbackene Gemüseauflauf

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Geben Sie die Gemüsemischung in eine Auflaufform. Nun gibt es die „volle Dröhnung“: Geben Sie volle 200 g geriebenen Mozarella darüber und verteilen Sie ihn. Dann das Ganze für 15 Minuten im Backofen überbacken. Der Mozarella ist würziger als Gouda und verfeinert alles noch mehr.