

Überbackene Austern



Auf einem Teller angerichtete Austern

Das Gericht mit den überbackenen Austern fand ich merkwürdigerweise auf einer Urlaubsreise in London. In einem chinesischen Restaurant in Soho, der „Chinatown“, fiel mir ein Gericht auf, das ich in chinesischen Restaurants in Deutschland noch nie gesehen hatte: gebratene Austern. Ich dachte mir: „Hei, warum gibt es solche Gerichte nicht auch in Deutschland, damit man mal etwas Außergewöhnliches essen kann?“ Glücklicherweise muss ich seitdem auch nicht mehr nach London fliegen, um dieses Gericht zu genießen, weil ich vor kurzem zwei Fisch-Restaurants in Hamburg ausfindig gemacht habe, die dieses Gericht auch anbieten.

Wenn Sie schon einmal Austern gegessen haben, kennen Sie sie wahrscheinlich nur in der „normalen“ Variante. Rohe Austern mit etwas Zitronensaft beträufeln und dann schön schlürfen.

Eine Delikatesse! Austern schmecken einfach köstlich, sind sehr vitaminreich und leicht verdaulich.

Doch nun zu dem Rezept. Für die Zubereitung der überbackenen Austern benötigen Sie eine Béchamelsauce. Danach folgt das eigentliche Rezept für die Austern. Dieses Rezept ist für eine Person gedacht, da schon allein ein halbes Dutzend Austern eine recht kostspielige Angelegenheit ist.

Zutaten für Béchamelsauce:

- $\frac{1}{2}$ l Milch
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Butter (ca. 60 g)
- 1 fein gehackte Schalotte oder 1 EL fein gehackte, milde Zwiebel
- 1 Prise Muskat
- 1 frischen, zerriebenen Thymianzweig oder $\frac{1}{4}$ TL zerriebenen, getrockneten Thymian
- 1 Prise weißen Pfeffer
- Mehl
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

Bringen Sie die Milch mit der Zwiebel und Gewürzen in einem Topf zum Kochen und stellen Sie ihn sofort beiseite. Lassen Sie die Butter auf schwacher Hitze in einer großen, schweren Kasserolle zergehen und schlagen Sie, abseits von der Herdplatte, das Mehl mit dem Schneebesen hinein. Erhitzen Sie das Gemisch vorsichtig wieder und rühren Sie es dabei ständig, bis das Butter-Mehl-Gemisch zu schäumen beginnt. Nun gießen Sie die Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu, lassen alles leicht aufkochen und achten darauf, dass das Mehl sich vollständig in der Milch auflöst. Sobald die Sauce dick wird und die Drähte des Schneebesens überzieht, schalten Sie die Temperatur herunter und lassen die Sauce 20 Min. unter gelegentlichem Rühren sieden. Danach streichen Sie

die Sauce durch ein feines Sieb. Mit dem Rücken eines Löffels drücken Sie alle Zwiebelrückstände gut aus, bevor sie verworfen werden.

Die Béchamelsauce, die Sie nun hergestellt haben, lässt sich im Kühlschrank über eine Woche, im Gefrierfach sogar Monate aufheben. Sie eignet sich unter anderem gut für Blumenkohl oder anderes Gemüse zum Anrichten und Überbacken.

Zutaten für überbackene Austern:

- 6 Austern
- 2 EL Béchamelsauce
- 1 EL Butter
- 50 g süße Sahne
- 1 Eigelb
- Gruyère
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

Öffnen Sie die Austern, lösen das Austernfleisch heraus und braten Sie es kurz in Butter an. Während die Austern nur kurz in der Butter braten, vermischen Sie den restlichen Austernsaft, also das Meerwasser, mit der Béchamelsauce, der Butter, der Sahne und dem Eigelb, salzen und pfeffern es und bringen es zum Kochen. Am besten verquirlen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen. Achten Sie bitte vorher darauf, dass in dem Austernsaft des Öfteren noch kleine Bruchstücke der Schalen sein können, die beim Öffnen der Austern abgebrochen sind und die Sie entfernen sollten. Dann geben Sie eine große Portion geriebenen Gruyère zu der Sauce dazu. Füllen Sie die Austern in eine hitzefeste kleine Auflaufform, übergießen Sie diese mit der Sauce und lassen Sie das Ganze ca. 10 Min. bei großer Oberhitze im Backofen oder der Mikrowelle, wenn diese einen Grill hat, überbacken.

Zu diesem Rezept gibt es einige Variationen: Sie können die Austern auch in trockenem Wermut pochieren, anstelle sie anzubraten, oder sogar in Pernod. Oder Sie bestreuen die Austern vor dem Überbacken mit Semmelbrösel oder mit klein gehackten Champignons.

Austern – auch überbacken – sind als Vorspeise immer ein Genuss.

Foto: © Mike Schwarzenbeck/pixelio.de

Pad Prig Geng Taggataen – Knusprig gebratene scharfe Heuschrecken



Pfannengerührtes Insektengericht im Wok

Geht's noch schlimmer? werden sich viele fragen, die dieses Rezept lesen. Muss das sein? Da ist ja ekelhaft, ein Gericht mit Insekten. Aber: Ja, das muss sein! Denn die Zubereitung von Insektengerichten ist in Afrika, Asien und Mittel- und Südamerika weit verbreitet. Es wird Zeit, diese Kenntnisse und dieses Wissen wieder in Erinnerung zu bringen.

In **Thailand** bekommt man Insekten z. B. in Bangkok in vielen Straßenrestaurants. Ein Bekannter, der in Bangkok lebt, sagte mir, die Insekten wären sehr knusprig, würden sehr gut schmecken und am besten mit einem gut gekühlten Bier zu genießen.

Der Verzehr von Insekten war auch in **Westeuropa** bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden. Mittlerweile ekeln sich viele Westeuropäer vor diesen Speisen, was aber eher mit Voreingenommenheit und Vorurteilen zu tun hat denn mit tatsächlicher Kenntnis der Speisen. Ernährungswissenschaftler argumentieren, dass mit dem Verzehr von Insekten auch in Europa eine große Eiweißquelle erschlossen werden könnte, dies die Massenzucht von Rindern, Schweinen und Hühnern mit all ihren Konsequenzen reduzieren und auch für die Ernährung in der restlichen Welt einen Beitrag zur Lösung des Hungerproblems beitragen könnte.

Die meisten der folgenden Zutaten erhalten Sie in einem Asia-Shop. Die Heuschrecken bzw. Grillen bekommen Sie in einem Tierbedarf-Geschäft, das Lebendfutter für Reptilien führt. Dort gibt es diese Tiere zu kaufen. Es sind auch reine Zuchttiere, die hier primär zur Fütterung von anderen in Heimhaltung gehaltenen Tieren dienen. Sie können sicher sein, dass hier für die Aufzucht dieser Tiere auch ein bestimmtes Maß an Qualität und Hygiene aufgewendet wird. Zum Abtöten der Heuschrecken/Heimchen geben Sie diese in der Aufbewahrungsbox für ca. 10–15 Minuten in das Gefrierfach Ihres Kühlschranks. Die Tiere werden auf diese Weise schonend schockgefroren und

getötet. Sie können sie danach dann säubern und reinigen.

Zutaten Chilipaste:

- 8 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse getrocknete Garnelen
- 2 Tassen Gemüseöl
- $\frac{1}{2}$ Tasse kleine gedörrte Chilis
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Tamarindensaft
- $\frac{1}{3}$ TL Salz

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch goldbraun braten. Anschließend aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Garnelen und Chilis in das Öl geben und ebenfalls goldbraun braten, gleichfalls aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder Mörser werden Garnelen, Schalotten, Knoblauch, Chilis und Zucker zerhackt bzw. zerstampft und vermischt. Hinzu gibt man noch die Fischsoße, Tamarindensaft, Salz und das mittlerweile erkaltete Öl. Alles zu einer feinen Paste vermischen.

Zutaten Gericht:

- 50 große Heuschrecken, oder alternativ 20 Heuschrecken und 50 kleinere Heimchen (Grillen)
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Knoblauch, frisch gehackt
- $\frac{1}{3}$ Tasse Öl
- 5 rote Chilis
- 2 EL geröstete Chilipaste
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 große Hand voll Basilikumblätter
- $\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerfond

Zubereitung:

Die abgetöteten Heuschrecken (und eventuell Heimchen) werden gewaschen. Anschließend entfernt man die Flügel und schneidet die Schienen der Sprungbeine ab, da letztere sehr spröde und etwas hakelig schmecken. Die roten Chilis werden in Scheiben geschnitten. Geben Sie das Öl in einen Wok und erhitzen sie es. Die Heuschrecken und den Knoblauch dazugeben, bis die Heuschrecken knusprig und leicht gerötet sind. Geben Sie nun die frischen Chilis und die Chilipaste hinein, auch die Sojasoße. Alles gut vermischen und mit dem Hühnerfond auffüllen. Kurz vor dem Servieren wird das Basilikum eingerührt. Servieren Sie zu diesem Gericht Reis.

Text und Foto © Thomas Biedermann

*Rezepte mit freundlicher Genehmigung der [Natur und Tier-Verlag GmbH](#), aus dem Buch *Fritsche Ingo/Gitsaga Bubpa, Das Insektenkochbuch, 2. Auflage, Münster 2009, S. 54**

Chilipaste



Die fertig pürierte Chilipaste

Heute habe ich auch etwas Neues ausprobiert. Ich hatte noch einen ganzen Beutel voll mit grünen, thailändischen Chilis übrig. Sie lagen zwar im Kühlschrank, jedoch war die ein oder andere davon schon schlecht geworden und fing an, vor sich hin zu faulen. Also musste ich damit etwas machen, da ich sonst Gefahr lief, dass alle Chilis im Beutel in den nächsten Tagen verdorben wären.

Ich entschied mich für eine Chilipaste. Ein Kollege sagte mir zwar, dass eine solche pürierte Paste ohne Olivenöl aufgrund dessen Konsistenz nicht herzustellen wäre, aber ich hatte kein Olivenöl zu Verfügung, sondern nur noch von meiner zuletzt gebratenen Ente eine halbe Schüssel Entenfett im Kühlschrank, das bei Zimmertemperatur aber auch wie anderes Öl flüssig ist. Also habe ich es damit versucht.

Zutaten:

50–60 grüne (oder auch rote) thailändische Chilischoten

10 Knoblauchzehen

$\frac{1}{2}$ TL Salz

ca. 200 ml flüssiges Fett (Olivenöl oder auch Entenfett)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Die beiden wichtigsten Zutaten für die Chilipaste

Schneiden Sie die Chilischoten in kleine Stücke. Dann schneiden Sie die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Geben Sie alles in eine schmale, hohe Rührschüssel, wie sie zum Backen verwendet wird. Dann geben Sie das flüssige Öl/Fett hinzu. Nehmen Sie einen Pürierstab und mixen Sie alles ruhig ganze 5 Min. klein, bis eine wirklich gut pürierte und sämige Masse entsteht. Dann geben Sie den $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzu. Verrühren Sie alles miteinander. Bewahren Sie die Paste dann im Kühlschrank auf. Wenn Sie Entenfett wie ich in diesem Fall verwendet haben, wird die Paste vermutlich über Nacht in der Schüssel abhärten. Wenn Sie Olivenöl verwendet haben, wird sie flüssig bleiben und ist genauso verwendbar.

Die Chilipaste schmeckt wirklich lecker. Sie hat den Vorteil, dass sie zwar scharf, aber auch noch schmackhaft ist, und sie ist vor allen Dingen nicht ZU scharf. Ich würde es sogar wagen, diese Paste am Abend auf ein Brötchen als Brotaufstrich zu verwenden. Es brennt zwar ein wenig im Mund, aber wie heißt es so schön: „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen!“

Und die kommenden Tage werde ich mir noch überlegen, was man mit dieser Paste noch machen kann – Zugabe in einer Bratensauce, Verwendung für eine Pastasauce oder sogar zum Einpinseln eines Bratens vor dem Garen im Bräter? Mal schauen.

Gulasch mit Kaffeesauce



Gulasch mit Kaffeesauce und chinesischen Pilzen

Ich war von dem Gericht sehr überrascht. Das schmeckt mit Kaffee in der Sauce durchaus lecker. Zudem hat während des 1-stündigen Köchelns des Gulaschs ein leicht kaffeehaltiger, aber auch bratensauciger Geruch meine Wohnung durchzogen.

Zutaten:

250 gr Rindergulasch
2 Zwiebeln
1 Karotte
3 Chilischoten
6 Knoblauchzehen
eine Handvoll chinesische Mu Err- und Shiitake-Pilze
1 große Tasse Kaffee
300 ml Rinderfond
1 Tasse Wasser
etwas Tomatenmark
süßer Paprika
Salz
Pfeffer
Olivenöl

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

Die chinesischen Pilze 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln, Karotte, Knoblauch und Chilischoten kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse zusammen mit dem Gulasch anbraten. Die Pilze dazugeben. Eine Weile köcheln, bis das Ganze etwas Saft gezogen hat. Mit 1 großen Tasse Kaffee ablöschen. Den Rinderfond und das Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. Mit etwas Tomatenmark binden und mit viel süßem Paprika und etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Eventuell auch mit etwas Senf noch verfeinern. Bei kleiner Hitze 1 Std. köcheln lassen. Dazu gekochte Klöße reichen.

Tofuschnitzel

Ich hatte heute noch vom gestrigen Pfannengericht eine dicke Scheibe Tofu übrig. Diese habe ich in einem verquirlten Ei

gewälzt und anschließend in Panade. Schließlich noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und in der Pfanne in Butter als Tofuschnitzel angebraten.

Das Tofuschnitzel war essbar, aber, schade, leider, mir verschließt sich bei manchen vegetarischen Gerichten vollständig die Lust am Essen und der Essensgenuß!

Das ist mit einem herzhaften Rumpsteak frisch vom Schlachter, 200 g, fingerdick, schön kross in der Pfanne gebraten, anders! Ganz sicher!

Bih-Jolokia-Chilischoten



Bih Jolokia Chilischoten

Ich esse sehr gern sehr scharf: „Es muss brennen!“ Mit thailändischen Chilischoten fängt es an, das ist eine leichte Schärfe, heftiger wird es dagegen mit Habaneros und am schärfsten wird es, wenn man Bih-Jolokia-Schoten aus Indien verwendet. Sie ist die schärfste Chilischote der Welt, steht im Guinnessbuch der Rekorde und wird von indischen Bauern verwendet, die sie an die Absperrungen ihrer Äcker hängen, um wilde Elefanten zu vertreiben. Wenn diese mit ihrem empfindlichen Rüssel an die Schoten kommen, nehmen sie laut trompetend Reißaus. Und die indische Armee forscht schon, daraus einen Kampfstoff wie Pfefferspray zu entwickeln ... ;-)

Auf manchen Verpackungen des Bih-Jolokia-Pulvers steht dieser Warnhinweis: „Zur Verarbeitung Schutzhandschuhe und Schutzbrille tragen.“ Manchmal wird auch davor gewarnt, das Gewürz in Gerichten für Kinder und alte Menschen zu verwenden, weil es Kreislaufprobleme nach sich ziehen kann. Man kann also schon sagen, dass es sich um ein Hard-Core-Gewürz handelt. „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen.“

Nachlesen können Sie hier bei [Wikipedia](#), und bestellen können Sie sie in diesem Shop als [Pulver](#) oder ganze, getrocknete [Schoten](#).

Mit einer halben, getrockneten Bih-Jolokia-Schote in der 3-l-Bratensauce eines schmackhaften Bratens im Bräter im Backofen zaubern Sie in 2 Std. ein herrlich leckeres, schmackhaftes – aber auch höllenscharfes Essen!

Denken Sie daran, nach der Zubereitung mit der Bih-Jolokia-Schote sich sofort hinterher die Hände zu waschen. Gehen Sie niemals mit Ihren ungewaschenen Händen, nachdem Sie eine frische oder getrocknete Chilischote zerkleinert haben, an Ihren Mund, Ihre Nase, Ihre Augen oder an andere Schleimhäute. Sie werden sonst das Brennen, selbst nachdem Sie sich dort nachträglich gewaschen haben, für die nächsten 10–15 Min. nicht wegbekommen.

Und um das Ganze ein wenig literarisch oder filmisch zu hinterlegen, verhält es sich bei der Verwendung von viel Chili in einem Gericht wie in Liselotte Pulvers Filmzitat, es brennt zweimal:

„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. – Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder hinaus.“

(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroshka“, 1955)

Das bedeutet, dass das Chili seine desinfizierende Wirkung auf den ganzen Magen, Darm und die Blase ausweitet und dort sehr

viele schädliche Keime und Bakterien tötet. Denn der Chili-Wirkstoff Capsaicin geht auch in den Urin über. In meinem Bekanntenkreis kursiert hier nur der Ausdruck: „Am kommenden Morgen kannst Du Rasierklingen pinkeln!“ Das Urinieren brennt sehr stark. Sie können sich dann aber zumindest sicher sein, in der darauffolgenden Zeit nicht an einer Blasenentzündung zu erkranken. Und bei dem anderen Vorgang des Ausscheidens werden Sie es auch sehr stark merken – es brennt!

Aber zu Ihrer Absicherung: Chilis sind wissenschaftlich erwiesen sehr gesund. Sie fördern das körpereigene Immunsystem und entspannen die Blutgefäßwände und senken so den Blutdruck. Ebenso wie Knoblauch. Ich kann Sie also nur ermutigen, diese Chilis einmal auszuprobieren. Verwenden Sie als erstes die thailändischen Chilischoten vom Supermarkt um die Ecke, bevor Sie dann vielleicht auf die härteren Kaliber umsteigen ... Viel Erfolg und guten Appetit!

Für die ganz Scharfen: Rote-Linsen-Suppe mit Sriracha



Die angerichtete, sehr scharfe Sriracha-Rote-Linsen-Suppe mit ein wenig Sahne zum Abmildern

Dieses Gericht ist etwas für „heiße Hunde“. Es heißt im Original „Five-Alarm Lentil Soup“ und ist aufgrund der Farbe und der Schärfe der Suppe Feuerwehrleuten gewidmet. „Lentil Soup“ bedeutet „Linsensuppe“. Aber der „Five-Alarm“ ist kein Feuerwehralarm um 5 h oder 17 h. Sondern er spielt auf die Reichweite des Feuealarms und die Anzahl der gerufenen Feuerwehren an. Es handelt sich dann nämlich um einen Großbrand, zu dem gleich fünf Feuerwirstationen angerufen bzw. geordert werden, die mit entsprechend vielen Feuerwehrrwagen zum Brandherd anrücken. So schmeckt auch die Suppe.

Sriracha ist eine thailändische Chilisaucce. Sie ist nur in Asia-Shops oder im Onlinehandel zu bekommen. Am verbreitetsten ist die Sriracha-Sauce der Marke „Flying Goose“. Sie ist für fast alle asiatischen Gerichte verwendbar, sogar für Desserts, oder wenn es sein muss, auch mal für kalte Frikadellen.

Zutaten:

125 g rote Linsen
100 g Tomaten aus der Dose
50 ml Sriracha-Sauce
300 ml Wasser
alternativ: 150 ml Wasser und 150 ml Rotwein
 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Karotte
 $\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich
 $\frac{1}{2}$ Stange Lauch
3 Zehen Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ EL Pul biber (türkischer gebrochener, scharfer Paprika)
 $\frac{1}{2}$ EL Kreuzkümmel
alternativ: $\frac{1}{2}$ TL Garam Massala
1 Lorbeerblatt
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
Crème fraîche
alternativ: Sahne
1 Zweig frischer Koriander
alternativ: 1 Zweig frische Petersilie
Olivenöl

alternativ: 100 g Hackfleisch

alternativ: 50 g Speck

alternativ: 100 g Tortellini

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schneiden Sie das Gemüse, also die Zwiebel, Karotte, den Meerrettich, Lauch und den Knoblauch klein. Erhitzen Sie Olivenöl in einem Topf. Garen Sie das kleingeschnittene Gemüse an und lassen Sie es ein wenig Flüssigkeit ziehen. Geben Sie die Gewürze, also Pul biber, Kreuzkümmel oder alternativ Garam Massala, das Lorbeerblatt, Tomatenmark und den Senf hinzu. Lassen Sie alles nur kurz zusammen anbraten und geben Sie sogleich die Sriracha-Sauce und die Tomaten hinzu. Die Tomaten

aus der Dose können Sie am besten mit einem Kartoffelstampfer, der verwendet wird, um gegarte Kartoffeln zu Kartoffelbrei zu zerdrücken und zerkleinern, klein drücken.

Geben Sie nun noch das Wasser – oder wenn Sie einen leichten Hauch Rotwein an die Suppe geben wollen, alternativ Wasser und einen guten Schuss trockenen Rotwein – hinzu und die roten Linsen. Bringen Sie alles zum Köcheln und lassen Sie es bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. garen.



Die köchelnde Sriracha-Rote-Linsen-Suppe

Sie werden feststellen, dass die Sriracha-Sauce soviel Würze an die Suppe abgibt, dass Sie nicht mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen müssen. Auch kein Gemüsefond anstelle des Wassers ist notwendig, die Suppe hat genug Geschmack und Würze.

Servieren Sie die Suppe in einem tiefen Teller. Wenn Sie nun die Schärfe und damit den „Five-Alarm“ abmildern wollen, weil die Suppe sonst wirklich höllisch scharf ist, geben Sie ein wenig Crème fraîche darauf, alternativ einen Esslöffel Sahne. Ohne diese Zugabe und damit Abmilderung behält die Suppe tatsächlich ihre völlige Schärfe. Garnieren Sie die Suppe noch mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie.

Alternativ können Sie das Ganze auch mit Fleisch zubereiten, indem sie am Anfang Hackfleisch mit anbraten oder Speck. Oder Hackfleisch und Speck. Das würde der traditionellen Linsensuppe im Schwäbischen entsprechen, die dort aus dunklen Linsen, frischen Spätzle und Saitenwürstle (= Wiener oder Frankfurter Würstchen) zubereitet wird. Kochen Sie dazu gleichzeitig frische Tortellini und servieren Sie alles zusammen in einem tiefen Teller.

Ein unspektuläres Rezept: Pfannengericht



Pfannengericht mit Gemüse, Speck, Tofu und Spiegeleiern

Einfach. Unspektakulär. Schnell. Und hei, Vegetarier: Lasst
Ihr den Speck weg, habt ihr ein vegetarisches Gericht!

Zutaten:

150 g Speck

175 g Tofu

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel

2 Lauchzwiebeln

1 kleine Stange Lauch

6 Knoblauchzehen

2 kleine, grüne Chilischoten (für noch mehr Schärfe nehmen Sie
vier Chilischoten)

2 Eier

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Koriander

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Speck und Tofu klein schneiden. Beiseite stellen.

Die Gemüsezwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Lauch und
Chilischoten ebenfalls klein schneiden. Auch beiseite stellen.

Um den Geschmack des Gemüses besser zu erhalten, dieses im Wok
garen. Olivenöl im Wok erhitzen, Gemüse hinzugeben, einige
Minuten pfannenrühren, herausnehmen und warmstellen. Dann den
Speck zusammen (!) mit dem Tofu in den Wok geben und ebenfalls
kräftig anbraten.

Nebenbei in einer normalen Pfanne zwei Spiegeleier braten.

Gegartes Gemüse auf einen Teller geben, dann Speck und Tofu
darauf und die beiden Spiegeleier oben auflegen. Mit frisch
gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Einfach.

Unspektakulär. Schnell. ;-)

Wozu ich keine Zeit mehr hatte: Wenn Sie das Gemüse oder Speck/Tofu anbraten, können Sie ein leckeres Sößchen dazu machen, indem Sie einfach mit Weißwein und/oder Sahne ablöschen, ein wenig Gemüsefond hinzugeben und dies entsprechend nach Ihrem Geschmack würzen. Gegebenenfalls können Sie dazu Gemüse und Speck/Tofu nach dem jeweiligen Garen zusammen nochmals in den Wok geben, erhitzen und dann erst die Sauce zubereiten.

Tagliatelle mit heller Gemüse-Speck-Sauce



Tagliatelle mit einer leckeren Gemüse-Speck-Sauce

Dies ist ein farbenfrohes Pasta-Gericht, das seinen besonderen Geschmack durch die hinzugefügten Kapern erhält, die in einer leicht sauren Marinade eingelegt sind. Unterstützt wird das durch das Hinzufügen von ein wenig trockenem Weißwein am Ende der Zubereitung. Ein frisches Sommergericht. Die Zutaten sind für eine Person.

Zutaten:

125 g Tagliatelle oder Bandnudeln

50 g Speck

100 g frische Champignons

$\frac{1}{2}$ kleine Stange Lauch

$\frac{1}{2}$ Tomate
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
30 g Kapern
 $\frac{1}{2}$ thailändische rote Chilischote
1 Zweig frische Petersilie
100 ml Gemüsefond
100 ml Sahne
trockener Weißwein
Butter
Salz
Pfeffer
Parmesan
Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie Speck, Champignons, Lauch, Tomate, Schalotte, Knoblauch und Chilischote in kleine Stücke bzw. Streifen. Geben Sie etwas Butter in einen kleinen Topf und braten Sie alles darin an. Parallel dazu kochen Sie die Tagliatelle bzw. Bandnudeln. Hat der Speck und das Gemüse ein wenig Flüssigkeit gezogen, geben Sie die Kapern hinzu, dann den Gemüsefond und die Sahne. Köcheln Sie alles 10–20 Min. Geben Sie einen Schuss trockenen Weißwein hinzu und schmecken alles mit Salz und Pfeffer ab.

Servieren Sie die Pasta in einem tiefen Teller mit der Sauce und geben Sie oben die kleingeschnittene Petersilie darauf. Bei Bedarf mit frisch gemahlenem Koriander würzen und geriebenen Parmesan und einige Tropfen Olivenöl daraufgeben.

Kalbsbries pur ...



Rohes Kalbsbries, das gewässert, blanchiert und gepresst wurde

Dies ist ein Innereien-Rezept, das nicht bei jedem kulinarisch Interessierten ankommt. Ich habe das Kalbsbries das erste Mal versuchsweise in der Friteuse zubereitet.

Kalbsbries ist eine der edelsten Fleischsorten in der Küche. Es schmeckt einfach umwerfend. Das Bries ist die Wachstumsdrüse des Kalbes, das es benötigt, um die Muttermilch zu verwerten. 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.

Das Kalbsbries ist somit eine Drüse wie die Leber. Und kein Muskelfleisch. Sie ist nach dem Wässern hellweiß, schmeckt

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

Die Zubereitung ist sehr aufwändig. Sie müssen mindestens einen halben Tag dafür einplanen. Zuerst der Kauf von frischem Bries – eventuell nach Vorbestellung – beim Schlachter Ihrer Wahl. Dann 5–6 Stdn. in kaltem Wasser wässern. Das Kalbsbries wird dadurch schön weiß. Dann in kochendem, gesalzenen Wasser für ca. 4–5 Min. blanchieren. Schließlich von allen faserigen, fetten und knorpeligen Partien säubern. Als letztes wird das Bries zwischen zwei Schneidebrettchen mit einem Gewicht von mind. 2 kg darauf – z.B. ein großer Kochtopf mit mind. 2 l Wasser – für 1–2 Stdn. gepresst. Dies bricht die Fasern des Bries auf und verhindert beim Garen ein Zusammenziehen des Bries.

Zubereitet habe ich Kalbsbries nach dem fast halbtägigen Vorbereitungszenario bisher nur auf zwei Arten: Gegart auf einem Gemüsesud mit frischen Rosmarin- und Oreganozweigen – köstlich. Und das Zubereiten des übriggebliebenen, gegarten Bries am darauffolgenden Tag in Scheiben geschnitten wie ein Steak in der Pfanne in Butter gebraten. Ebenfalls köstlich.



In der Friteuse zubereitetes

Kalbsbries pur

Nun hatte ich am Wochenende gerade meine Friteuse ausgepackt, um Pommes Frites herzustellen. Da dachte ich mir: Quick and dirty – warum nicht das vorbereitete Kalbsbries in die Friteuse werfen? Gesagt, getan. Ein einzelnes Teil des Bries dauert bei 185° C ca. 6 Min., dann war 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 Portion Pasta mit Olivenöl, frisch gemahlenem Salz, Pfeffer, Koriander und Parmesan dazuzugeben. Oder noch einfacher: Ein schöner Feldsalat mit weißem Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

500 g frisches Kalbsbries

Dazu eventuell Pasta oder Feldsalat

Vorbereitungszeit: 7 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Gefüllter Pfannkuchen – Teil I: Mit Pilzfüllung



Mit Pilzfüllung gefüllter und gerollter Pfannkuchen

Dies ist ein Gericht, das nicht viel Aufwand bereitet, relativ schnell zubereitet ist und auch noch sehr lecker schmeckt. Für die Füllung kann man die verschiedensten Variationen verwenden. Ich beschränke mich hier auf drei Füllungen, Teil I zeigt die Zubereitung mit einer Pilzfüllung. Beschränkt man sich generell auf Füllungen ohne Fleisch oder Speck, ist dies sogar ein Gericht, das sich Vegetarier schnell zubereiten können.

Zutaten für den Pfannkuchen:

- *3 gehäufte EL Mehl*
- *1 Ei*
- *Milch*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Olivenöl*
- *1 Zweig frische Petersilie*

Zubereitungszeit: 5 Min.

Wenn Sie den Pfannkuchen zubereiten, sollte die Füllung vorher schon zubereitet und gegart sein, weil der Pfannkuchen insgesamt nur 5 Min. Zeit benötigt. Geben Sie das Mehl, dann das Ei und einen großen Schuss Milch in eine Schüssel, dazu ein wenig Salz und frisch gemahlene Pfeffer. Verrühren Sie alles mit einem Schneebesen in der Schüssel, bis sich eine gebundene, sämige Mischung ergibt.

Sie selbst können bestimmen, ob Sie eher einen festeren, dicken Pfannkuchen zubereiten wollen, indem Sie wenig Milch hinzugeben. Oder ob es eher ein dünnflüssiger, damit auch dünnerer Pfannkuchen in der Pfanne werden soll, der eher an eine Crêpe erinnert, indem Sie viel Milch hinzugeben.



Der frisch gerührte Pfannkuchenteig in Olivenöl in der Pfanne

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie die verrührte Mischung hinzu und verteilen Sie sie durch Schwenken gleichmäßig in der ganzen Pfanne, so dass sie eine große, runde Fläche einnimmt. Auf beiden Seiten ca. 1–2 Min. anbraten, bis der Pfannkuchen etwas gebräunt, aber noch nicht verbrannt ist. Möglicherweise müssen Sie dies einige Male ausprobieren, denn es ist schwierig, den Zeitpunkt herauszufinden, zu dem der Pfannkuchen a) schon gebunden ist und gestockt hat, somit eine feste Konsistenz aufweist, auf der Rückseite gebräunt ist und gewendet werden kann oder b) noch zu dünnflüssig ist und somit beim Wenden zerbricht. Auch wenn der Pfannkuchen beim Zubereiten recht dunkel wird, er aber noch nicht verbrannt ist, können Sie ihn ohne Bedenken verwenden.

Achtung: Verabschieden Sie sich von Vorstellungen, den Pfannkuchen durch ein geschicktes Werfen in die Luft zu wenden, es sei denn, Sie haben eine spezielle Kochlehre abgeschlossen. In der häuslichen Umgebung bedeutet dies nämlich meistens nur, dass der Pfannkuchen entweder an der Decke klebt, sich auf der Arbeitsablage der Küche verteilt oder sogar komplett auf den Fußboden klatscht. Also, das ist nur etwas für Profis, die es gelernt haben.



Der fertig gegarte, etwas dunkle Pfannkuchen

Wenn der Pfannkuchen auf beiden Seiten ein wenig braun gebraten wurde, nehmen Sie ihn heraus und geben Sie ihn auf einen großen flachen Teller. Geben Sie die jeweilige Füllung löffelweise in der Mitte des Pfannkuchens darauf, so dass sie eine Art gehäufte Linie bildet. Dann klappen Sie die beiden Seiten des Pfannkuchens links und rechts dieser gehäuften Linie über die Füllung und bilden somit mit dem Pfannkuchen eine Röhre, die die Füllung beinhaltet. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit kleingeschnittener frischer Petersilie bestreuen.

Zutaten für Pilzfüllung:

- *200 frische Champignons, eventuell aber auch andere Pilze (notfalls aus der Dose)*
- *½ kleine Lauchstange*
- *½ große Gemüsezwiebel*
- *2 Zehen Knoblauch*

- 1 rote Chilischote
- 100 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Mehl

Zubereitungszeit: 20 Min.



Die Pilzfüllung köchelnd im Topf

Schneiden Sie die Pilze und die Lauchstange in Scheiben und die Gemüsezwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote klein. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie den Lauch, die Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin an. Den Deckel auf den Topf geben und ein wenig Flüssigkeit ziehen

lassen. Dann die Pilze hinzugeben, ein wenig mitbräunen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen und danach mit ein wenig Mehl eindicken.

Eh, voilà:



Der mit leckerer Pilzfüllung gefüllte Pfannkuchen

Ungarisches Gulasch



Mein türkischer Lebensmittelhändler ist beim Essen eher konservativ. Er plädiert dafür, Speisen immer so zuzubereiten wie früher, es gebe Grenzen, die man beim Kochen nicht überschreiten darf, und jegliche weitere Zutat zu einem Gericht verfälsche den Geschmack, weil es schließlich schmecken soll wie – „bei Müttern“ oder „bei Oma“. Nur dann ist ein Gericht eben ursprünglich, wie es „schon immer“ zubereitet wurde, und deswegen plädiert er für den sorgsamsten Umgang mit wenigen Zutaten wie Fleisch, Kartoffel, Tomate, Zwiebel und Pepperoni.

Ich selbst kann dem nicht viel abgewinnen und finde dieses Essverhalten eher langweilig. Ich bin eher kreativ. Mir fällt zu den meisten Gerichten noch eine ganze Menge ein, hier noch ein wenig Sahne, da ein Schuss Weisswein, vielleicht noch ein wenig Knoblauch oder auch Chili und dann noch ein paar andere Gewürze. Deswegen kann ich auch solchen Kreationen, die ja schon fast alltäglich sind, wie Schokolade mit Chili, etwas abgewinnen. Und ich habe deshalb auch eine erfolgreiche

Kreation eines Nachtischs mit Erdbeeren, Honig und Chili erfunden. Lecker!

Nur, bei einigen Gerichten muss man dennoch die Kreativität unterbinden und sich an strikte Vorgaben halten, wenn genau das herauskommen soll, was der Name eines Gerichts verspricht. Gulasch kann man in den verschiedensten Arten zubereiten. Man kann immer ein wenig das Rezept variieren, zusätzlich ein wenig Gemüse hinzufügen, mit Senf oder anderen Gewürzen abschmecken, oder auch Sahne oder Sojasauce kann man zum Verfeinern der Sauce verwenden. Aber Ungarisches Gulasch hat ein ganz eigenes, unverwechselbares Rezept, so dass auch immer ein „unverändertes“ Ungarisches Gulasch nach dem Zubereiten herauskommt. Wenn man dies zubereiten will, sollte man am Originalrezept möglichst wenig verändern. Nur so erhält man den ursprünglichen Geschmack.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rindergulasch
- $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 rote Paprika oder auch 2 kleine rote Spitzpaprika
- 1 grüne Paprika oder auch 2 milde grüne Pepperoni
- $\frac{1}{2}$ l Rinderfond
- 1 EL Tomatenmark
- 1 rote Chilischote
- 2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL Kümmel
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Schale einer biologisch produzierten Zitrone oder Saft)
- Salz
- Pfeffer
- scharfer Paprika
- Olivenöl oder Butter

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel und den Knoblauch in Scheiben. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf das Olivenöl oder die Butter. Dünsten Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen darin. Geben Sie das Fleisch dazu und braten sie alles zusammen an. Dann mischen Sie das Tomatenmark unter.

Nehmen Sie den Topf vom Herd. Geben Sie Lorbeerblätter, Paprikagewürz, die Zitronenschale oder den Saft, Kümmel, Salz und Pfeffer hinzu und füllen Sie alles mit dem Rinderfond auf. Dann lassen Sie alles bei kleiner Hitze 40 Min. köcheln.



Scheiden Sie die Paprika oder Pepperoni in kleine Stücke und die Chilischote in Streifen. Geben Sie alles zu dem Gericht hinzu. Dann lassen Sie alles nochmals 10 Min. köcheln. Danach das Gulasch eventuell nochmals mit Salz, Pfeffer oder Paprika abschmecken.

Zum ungarischen Gulasch passen gut Semmelknödel, Kartoffelknödel, Bandnudeln oder Tagliatelle.

Zubereitungszeit: 10 Min. • **Garzeit:** 50 Min.

Im Backofen gegarte Ente



Meine kopflose Ente, die schon lange im Gefrierfach schlummerte ;-), ging den vorbestimmten Weg und wurde an Pfingsten gnadenlos im Backofen gebruzzelt. Grausames Vorgehen, ne? ;-). Ich habe dieses Mal auf eine Füllung verzichtet, da hätte ich wieder etwas Neues kreieren müssen, weil es die letzten zwei Male mit der Füllung nicht gut geklappt hat. Dann noch einkaufen und alles zurechtschneiden. Ne, habe ich verzichtet. Also, Ente pur, mit Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Champignons und Chili in einer Brühe schön lange im Backfoen gegart und zum Schluss mit einer Sojasauce-Honig-Pul-biber-Mischung eingepinselt und noch schön knusprig gegrillt.

Zutaten:

- 1 frische oder gefrorene Ente, ca. 2 kg
- $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
- 6 Zehen Knoblauch

- 1 Lauchzwiebel
- 250 gr frische Champignons
- 2 grüne Chilischoten
- 600–700 ml Entenfond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Pul biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika – fäschlicherweise oft als „Chiliflocken“ benannt)

Zubereitung:

Die Ente, wenn es eine geforene ist, über zwei Tage im Kühlschrank auftauen. Aus der Verpackung nehmen, die Innereien der Ente herausnehmen und aus der Plastikhülle nehmen, die Ente dann unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Dann die Ente mit einem spitzen Messer von allen Seiten einstechen

Vorher schon den Backofen auf 200° C und Umluft einstellen und die Ente im Backofen nur mit etwas Olivenöl für 30 Minuten ohne Deckel im Bräter garen. Dies dient dazu, dass schon beim ersten Anbraten möglichst viel Fett herausfließt.

Währenddessen die Zwiebel, Knoblauchzehen, Lauchzwiebel, Champignons und Chilis kleinschneiden. In einem Topf mit Butter andünsten und bei kleiner Hitze mit aufgesetztem Deckel ca. 15 Min. garen.

Wenn die Ente beim ersten Anbraten schon viel Fett von sich gegeben hat, dieses aus dem Bräter in eine Schüssel ausgießen. Sie können das Entenfett zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren, es eignet sich für alle Gargerichte in der Pfanne oder im Bräter.

Sollte noch nicht viel Fett ausgetreten sein, macht dies nichts. Geben Sie dann auf alle Fälle das angeschmorte Gemüse und die Innereien zur Ente im Bräter hinzu. Dann mit dem Entenfond auffüllen. Die Ente im Bräter mit Deckel in den Backofen geben, warten, bis sich der Fond im Backofen erhitzt hat und köchelt und erst dann die Temperatur auf 160–180° herunterdrehen. Die Ente in der Flüssigkeit 1,5 Stdn. garen.



Danach die Ente aus der Sauce nehmen und die Sauce mit dem Gemüse durch ein Sieb geben. Die vorhandene Sauce geben Sie in eine Fett-Trenn-Kanne, in der sich oben das Entenfett und unten die Sauce absetzt. Sie werden sehen, dass die Ente während des Garens sehr viel Fett abgibt, das Fett macht etwa 1/3 und die Sauce etwa 2/3 der Flüssigkeit aus. Die Sauce aus der Kanne abgießen und mit dem gegarten Gemüse in einen Topf geben. Das Fett in eine Schüssel und diese in den Kühlschrank stellen.

Jetzt pinseln Sie die Ente noch von allen Seiten mit der Sojasauce-Honig-Pul-biber-Mischung ein. Dann nochmals ohne Deckel in den Bräter, bei Umluft und Oberhitze oder Grill, jeweils für ca. 15 Min. von beiden Seiten. Bleiben Sie während des Grillens dabei, je nach Hitze können auch 8–10 Min. ausreichen, mehr würde dann die Entenhaut zu sehr verbrennen.



Jetzt können Sie die Ente herausnehmen, sie portionieren – eine große Ente mit Beilagen sollte für vier Personen reichen. Richten Sie sie mit während der Garzeit zubereiteter Pasta, Kartoffeln oder Knödeln an, zu denen die Sauce mit dem gegarten Gemüse hervorragend schmeckt. Alles eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und auch ein Salat ist dazu angebracht. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: 20 Min. • **Garzeit:** 2,5 Stdn.