Spaghetti Carbonara



Frisch zubereitete Spaghettini Carbonara, mit Sauce und Petersilie im Teller angerichtet

Das eigentliche Spaghetti-Carbonara-Rezept gibt es nicht. Selbst in Italien bereitet man das Gericht in fast jeder Region anders zu: Mit Knoblauch oder ohne, mit oder ohne Zwiebel, mit luftgetrocknetem Schinken wie italienischem Pancetta, mit Speck oder mit gekochtem Schinken, mit echtem italienischem Käse wie Parmesan, Pecorino oder Gran Padano oder anderem und mit Sahne oder ohne.

Dies ist eher ein Rezept, falls Sie nicht gleich alle echten italienischen Zutaten bei Ihrem Lebensmittelhändler oder Discounter um die Ecke finden. Die Originalzutaten sind nämlich manchmal schwierig zu bekommen. Echte italienische Pasta sollte es aber schon sein, beim Schinken oder Speck kann man auch gern – wie es viele aus der Fernsehwerbung kennen – stattdessen auch auf gekochten Schinken zurückgreifen, der echte italinienische Käse muss kein Parmesan oder ähnliches sein, wenn der Supermarkt nur geriebenen Gouda oder Emmentaler hergibt, geht es auch damit. Die Sahne ist bei diesem Rezept eigentlich ein Muss, aber nur Eigelb unterzurühren, um der

Sauce Bindung und Farbe zu geben, ist eleganter als ganze Eier zu verwenden.

Und als wichtiger Hinweis: Ich stand am Wochenende im Laden meines Lebensmittelhändlers vor den Saucen aus dem Beutel und dachte mir, dass ich an diesem Tag eigentlich keine große Lust zum langen Kochen hatte, sondern gern schnell und einfach in 10 Min. ein fertiges Gericht haben wollte. Bevor ich jedoch zu der fertigen Beutelsauce für Spaghetti Carbonara griff, schaltete sich mein kulinarischer Verstand ein, weil die letzten Versuche mit einer Beutelsauce vor Bindemitteln nur so strotzten, und sagte mir: „Das kann ich mit frischen Zutaten auch selbst zubereiten!“ Gesagt getan, der Griff zur einfachen, billigen Beutelsauce blieb glücklicherweise aus, ich kaufte alle für das Gericht notwendigen und frischen Zutaten und bereitete dann dieses Gericht zu.

Zutaten:

• 125 g Spaghetti oder Spaghettini
• 50 g gekochten Schinken
• 1 kl. Zwiebel oder Schalotte
• 2 Knoblauchzehen
• 100 ml Sahne
• Gemüsefond
• 2 Eigelb
• 40 g geriebener Käse
• Salz
• Pfeffer
• Muskat
• frisches Basilikum oder Petersilie
• Butter

alternativ: 50 g frische, gepuhlte Krabben

Zubereitungszeit: 20 Min.

Geben Sie die Spaghetti oder Spaghettini in einen Topf mit kochendem Salzwasser und kochen Sie sie entsprechend der

Angaben zur Kochzeit. Schneiden Sie den gekochten Schinken, den Sie vermutlich abgepackt in Scheiben kaufen, in kleine, 1×1 cm große Stücke. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Geben Sie 1 EL Butter in einen Topf, erhitzen Sie diese und geben Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen dazu. Lassen Sie alles im zugedecktem Topf eine Weile köcheln, bis alles weichgedünstet ist. Dann geben Sie den Schinken dazu und erhitzen ihn darin. Alternativ bietet sich noch an, frische Krabben zur Sauce dazuzugeben, weil diese mit dem gekochten Schinken und dann der Sahne, dem Eigelb und dem Käse sehr gut harmonieren.

Löschen Sie alles mit der Sahne ab und geben Sie einen Schuss Gemüsefond hinzu. Dann mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen. Vorsicht: Der Schinken bringt schon genügend Würze mit sich, also sehr mässig salzen. Sollte die Sauce zu kräftig sein, einfach mit ein wenig Wasser ablöschen. Ich bin ein Verfechter von viel Sauce an die Pasta, deshalb sollten Sie also großzügig verfahren, mit viel Sahne und Gemüsefond ablöschen und notfalls noch mit Wasser.

Nehmen Sie den Topf vom Herd, damit die Sauce nicht mehr kocht. Geben Sie zwei Eigelbe darunter und verrühren sie in der Sauce. Die Sauce erhält dadurch Bindung und eine schöne, gelbe Farbe. Dann noch den geriebenen Käse dazu geben und ebenfalls unterrühren.

Ich bin kein großer Freund davon, Pasta mit einer Sauce in einer Schüssel zu vermischen und dann anzurichten. Ich gebe lieber die Pasta in große Nudelteller und dann darüber die Sauce. Das Ganze mit kleingeschnittenem Basilikum oder Petersilie noch garnieren.

Puristische Hühnerbrühe



Gegarte Hühnchenteile in der Hühnerbrühe im Bräter

Es geht auch einfach. Mit ganz wenigen Zutaten und ganz minimalistisch. Kollegin Petra Hammerstein hat das Rezept auf ihrem Blog gepostet, ich habe es nachgekocht und variiert, bin begeistert und poste es nun hier nochmals in meinem Blog.

Für Hühnerbrühe braucht man zwar ein Suppen- oder Brathuhn/hähnchen, aber kein großes Suppengemüse, Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch oder sogar noch kräftige Gewürze wie Sternanis, Koriander, Kardamon oder Loorbeerblätter. Nein, im Grunde bedarf es nur vier Zutaten: Ein Huhn, Wasser, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

1 Brathähnchen
3 l Wasser
1 TL Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 5 ½ Stdn. respektive 2 ½ Stdn.

Wenn Sie ein frisches Brathähnchen beim Geflügelschlachter auf Ihrem Wochenmarkt kaufen, nehme Sie gleich noch zusätzlich 2–3 Mägen und 2–3 Herzen mit. Außerdem: Ein Paar Hühnerfüße! Diese sind zwar meistens schwer zu bekommen, aber sie geben der Hühnerbrühe zum einen eine schöne gelbe Farbe und zum anderen noch mehr Geschmack.

Oder Sie verwenden ein tiefgefrorenes Brathähnchen, das Sie über Nacht auftauen. Gießen Sie bei dem aufgetauten Hähnchen das überschüssige Wasser ab.

Waschen Sie dann das Hähnchen unter fließendem Wasser. Zerteilen sie es mit einem großen Messer in 6–7 Teile.

Setzen Sie einen Bräter oder einen sehr großen Topf mit 3 l Wasser auf den Herd auf. Achten Sie bei einem Topf darauf, dass er keine Plastikteile hat, weil er dann in den Backofen kommt. Erhitzen Sie das Wasser bis zum Kochen. Parallel dazu erhitzen Sie den Backofen auf 200 °C. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die einzelnen Hähnchenteile und die Innereien wie Herz, Leber, Hals („Kragen“) und Füße hinzu, dann einen gestrichenen TL Salz und 1 TL schwarze Pfefferkörner. Dann stellen Sie den Bräter oder Topf in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene. Der Bräter und die Inhaltsstoffe werden ca. 15 Min. brauchen, bis sie die Temperatur des Backofens angenommen haben und die Brühe anfängt zu köcheln. Wenn sie kocht, drehen Sie den Backofen auf 160 °C herunter, da die Brühe nur leicht köcheln soll. Dann die Zeitschaltuhr auf 5 Stdn. stellen und alles kochen lassen. Schon nach wenigen Minuten wird ein leichter Hühnerbrühegeruch durch die Küche und die ganze Wohnung ziehen. Die Hühnerbrühe reduziert sich

während der Garzeit um ca. 50 %, was aber ihr Aroma verbessert. Nach dem Garen werden Sie die Brühe sicherlich mit Salz noch etwas nachwürzen müssen.



Die köstliche, frische Hühnerbrühe mit zerkleinertem Hühnchenfleisch in einem großen Suppenteller

Da eine reine Hühnerbrühe ein klein wenig zu fade ist, wenn die Brühe keine Inhalte hat, können Sie entweder nach dem Fertigstellen der Brühe kleine Suppennudeln kochen und hinzugeben. Oder Sie verwenden einfach das Fleisch der Brathähnchenteile, die Sie ausnehmen, das Fleisch kleinschneiden und in die Brühe geben. So haben Sie eine gehaltvolle und sehr schmackhafte Suppe.

Wem die 5 Stdn. Garzeit für eine reine Hühnerbrühe zu lang sind und Energie sparen will, der kann es auch mit einem Dampfkochtopf versuchen. Der fasst in den normalen Größen nicht so viel Flüssigkeit wie ein Bräter, meistens nur 1–2 l, aber mit ihm reduziert sich die Garzeit auf ca. 2 Stdn. Bei der Garzeitreduzierung gehe ich ausnahmsweise mit meiner

Mutter konform, die mir den Dampfkochtopf für solche Gerichte schon seit Jahrzehnten empfiehlt.

Aber eigentlich mag ich Dampfkochtöpfe nicht. Deshalb investiere ich auch gern mehr Zeit und auch Energie, um ein Gericht 5–6 Stdn. auf dem Herd oder im Backofen zuzubereiten. Bei Dampfkochtöpfen hat man keinen Einblick ins Innere. Es ist eine Art „Closed Shop“, wie die in sich geschlossenen Gewerkschaften in England genannt werden. Ich kann weder sehen, ob die Zutaten im Topf schon ausreichend genug gegart sind, noch kann ich sehen, ob sie noch weiter gegart werden müssen. Ich kann zwischendurch nicht abschmecken, ob eine Bratensauce gut oder noch nicht gut gewürzt ist und mit Salz, Pfeffer, Paprika oder anderem nachwürzen. Mir fehlt einfach der öftere Eingriff, wie es ein Bräter mit Glasdeckel oder ein ebensolcher Topf bietet, bei denen ich alle viertel Stunde nachschaue oder den Deckel lüfte, abschmecke und dann entscheide, wie es weitergeht: Noch weiter garen und wie lange? Nachwürzen und mit was? Oder erst einmal fertig garen und dann weiter sehen?

Einen Dampfkochtopf mit beispielsweise einer Hühnerbrühe zu überprüfen, erfordert immer einen ungewöhlichen hohen Aufwand: Temperatur drastisch senken, den im Inneren des Topfs vorherrschenden Druck langsam senken und entweichen lassen, dann den Topf öffnen, den Inhalt prüfen und dann entscheiden, wie lange dieser bei welcher Temperatur noch gegart werden soll. Also, das ganze Prozedere ist hierbei nicht so optimal, weshalb ich den Dampfkochtopf – wie gesagt – nur äußerst ungern einsetze.

Bei diesem Rezept ist die Vorbereitung des Gerichts mit dem Dampftopf aber ähnlich wie im Bräter: Brat- hähnchen zerteilen, Wasser in den Dampfkochtopf geben und die Hähnchenteile hineinlegen, damit der Topf bis knapp unter die Topfkante gefüllt ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Der Inhalt des Topfs braucht nach oben zum Deckel ein wenig Freiraum, damit sich Dampf bilden und das Garprinzip –

Dampfbildung, erhöhter Innendruck und Temperatur im Topf – funktioniert. Dann bei der geringen Temperaturstufe 2 auf dem Herd, der kleine Dampfkochtopf bleibt dann bei Ringstufe zwei – im Inneren des Dampfkochtopfs ca. 180 °C –, 2 Stdn. köcheln lassen.

Die Zubereitung im Dampfkochtopf liefert aber nur befriedigende Ergebnisse. Für diejenigen, die Energie sparen wollen, sind natürlich 2 Stdn. bei ganz geringer Hitze auf dem Herd gegenüber 5 Stdn. bei 160 °C im Backofen eine große Ersparniss. Nur, die Brühe im Dampfkochtopf zubereitet ist nicht so gut wie diejenige aus dem Bräter. Das hat einen einfachen Grund: Im Bräter reduziert die Brühe in 5 Stdn. auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit, also von 3 l auf 1 ½ l. Damit dickt sie leicht ein und verstärkt den Geschmack. Das kann der Dampfkochtopf nicht leisten, weil bei ihm keinerlei Flüssigkeit entweicht. Meiner Mutter muss ich nach wie vor eine Absage erteilen, dass der Dampfkochtopf doch so toll sei. Ich ziehe den Bräter vor. Ich will schmackhaftes und genussvolles Essen, auch wenn es mehr Aufwand und Energieverbrauch bedeutet.

Weitere Zubereitung nach dem Garen wie beim weiter oben stehenden Kochvorgang mit dem Bräter.

Indisches Gulasch mit Aprikosen



Indisches Gulasch

Ein indisches Gericht, das viel Chili enthält und ziemlich scharf ist. Das Fleisch und die Pilze passen sehr gut zu den Aprikosen und den scharfen Chlilpasten – süß und scharf wirkt dann zusammen harmonisch. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

• 500 g Schweinefleisch
• 200 g Pilze (Stockschwämmchen, Shiitakepilze, Champignons oder Pfifferlinge, frisch oder aus der Dose)
• 1 große Zwiebel
• 4 Knoblauchzehen
• 1 Lauchzwiebel
• 8–10 Aprikosenhälften aus der Dose
• 3 EL indische Tikka-Paste (aus dem Asia-Shop)
• 1 EL indische Tandoori-Paste (aus dem Asia-Shop)
• 200 ml Wasser

• Salz
• Pfeffer
• Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel klein schneiden. Zusammen mit dem Gulasch und den Pilzen im heißen Öl anbraten. Köcheln lassen, damit sich Flüssigkeit ansammelt. Aprikosenhälften, Tikka- und Tandoori-Paste und das Wasser hinzugeben. 20–30 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Basmatireis.

Verwundert, dass hier keine Chilischoten hinzugefügt werden? Das lässt sich ganz schnell klären, wenn man auf dem Glas der indischen Tandoori-Paste auf die Bestandteile schaut. Hauptbestandteil: 90 % Chili! ;–)

Pfifferlinge-Erdbeeren-Ragout

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte neue Ware besorgt. Ich stand lange Zeit vor seinem Tresen, auf dem er die neueste Ware mit Obst, Gemüse und so weiter aufgefahren hatte. Lange wanderte mein Blick zwischen frischen Pfifferlingen, Chilischoten, Erdbeeren, frischen Champignons und anderen Lebensmitteln umher. Bis mir dann eine Idee kam und ich merkte, dass man da doch ein kreative Kraft walten lassen kann.

Warum Pfifferlinge nur mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten für einen Braten oder ein Pastagericht? Warum sollte das nicht mit süßem Obst auch gehen, in diesem Fall den Erdbeeren? Je länger ich dies überlegte, desto mehr verdichtete sich bei mir eine Zusammenstellung.

Die weißen Champignons waren zu farblos, zu schwach, sie hätten zu wenig Eigengeschmack. Pfifferlinge sind fest, hart, erdig, fast ein wenig nussig und bringen genügend Eigengeschmack mit. Dies kombiniert mit einer Lauchzwiebel, einer einzelnen Zehe Knoblauch, einigen Chilischoten für die Schärfe und vielleicht noch ein ganz klein wenig Speck für die Würze dazu – und dann natürlich die süßen Erdbeeren als Gegenpart. Somit Erdig-Scharf-Würzig-Süß. Das sollte doch als Nachspeise auch schmecken.

Verfeinert werden sollte das Ganze mit ein wenig Honig, ein wenig Crema di Balsamico Rosso und ein wenig Pfeffer und Salz. Diese Zusammenstellung war auch für mich eine ganz neue kulinarische Kreation, denn erstmals sollte ein Obst nicht als Obst, sondern als Lebensmittel fungieren und somit auch in einer bisher nicht bekannten Weise in einem Gericht verarbeitet werden.

Das bringt immer wieder ganz neue Sichtweisen auf die Küche und die Zubereitung mit sich. Denn dann fängt man in diesem Fall plötzlich an, auch mit süßen Zutaten z. B. für Bratensaucen oder Pastazubereitungen zu jonglieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 200 g frische Pfifferlinge
- 200 g frische Erdbeeren
- 2 Lauchwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 frische Chilischoten
- ca. 50 g geräucherter Speck
- Honig
- Crema di Balsamico Rosso
- Pfeffer
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Schneiden Sie die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den geräucherten Speck in kleine Stücke. Ebenso zerteilen Sie die Erbeeren in kleine Stücke. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf ein großes Stück Butter. Darin braten Sie die Pfifferlinge, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den Speck an. Nachdem diese Zutaten angebraten und ein wenig Flüssigkeit gesammelt haben, geben Sie die Erdbeeren dazu. Diese sollen eigentlich nicht angebraten, sondern nur kurz erhitzt werden. Die Erdbeerstücke werden dennoch Flüssigkeit ziehen und das Ganze damit versüßen.

Verteilen Sie das Gericht auf zwei Teller. Geben Sie ein wenig Honig darüber, dann ein wenig des Balsamico-Essigs. Schließlich würzen Sie alles mit ganz wenig frischem Pfeffer und Salz.

Bulgogi



Auf dem Tisch angerichtetes Bulgogi mit Beilagen

Bulgogi ist ein traditionelles **koreanisches** Gericht, das gern an Festtagen verzehrt wird. Es lässt sich mit Rinder- oder Schweinfleisch zubereiten. Das ursprüngliche Gericht wird jedoch mit Rindfleisch gegart.

Asiatische Zubereitungen werden nie – wie es in den westlichen Ländern üblich ist – alleine am Tisch serviert. Vielfach wird gleichzeitig eine Suppe dazu gereicht, verschiedene Gemüsesorten, die in kleinen Schälchen mariniert oder mit Essig und Öl angerichtet sind – Sojabohnen, Mungobohnen- oder Bambussprossen, klein geschnittener Lauch, Spinat, Algen oder Ingwer – oder das berühmte Kimchi. Letzteres ist eine Beilage, die in Korea seit 2000 Jahren bekannt ist.

Für Kimchi werden Chinakohl und Rettich mit einigen Kräutern und einer speziellen, koreanischen Paprikapaste, die nur in Asia-Shops zu bekommen ist, eingelegt. Es entsteht eine scharfe, pikant schmeckende und kalt zu essende Gemüsebeilage,

die zu jedem koreanischen Gericht gereicht wird. Von der Herstellung ist Kimchi mit dem deutschen Sauerkraut zu vergleichen.

Zutaten für Kimchi:

- 1 Chinakohl
- 1 großer, weißer Rettich
- 3 Bund Schnittlauch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 4 EL (koreanisches) Paprikapulver (scharf)
- 6 EL Sambal Oelek
- 2 EL Zucker
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Min. | **Einweichzeit:** 3 Stdn. | **Ruhezeit:** mindestens 3 Tage

Zubereitung:



Kimchi

Chinakohlblätter halbieren und einige der äußeren Blätter beiseite legen. Die restlichen weißen, halbierten Blätter in eine Schüssel legen und mit einer Lake, zubereitet aus 2 l Wasser und 8 EL Salz, übergießen. Für 3 Stdn. einweichen. Den Rettich waschen, in dünne Scheiben und feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreut 10–15 Min. ziehen lassen. Beides nach der Einweichzeit abspülen. Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken. Rettichstreifen mit dem Paprikapulver vermengen. Knoblauch, Ingwer, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker und Sambal Oelek damit vermischen. Zwischen die nochmals halbierten Chinakohlblätter jeweils etwas von der

Rettichmischung füllen und die Blätter somit mit der Rettichmischung stapelweise übereinander in einen Steinguttopf – eine ausreichend große Schüssel, die alle Zutaten fasst, tut es auch – geben. Mit einigen äußeren Kohlblättern abdecken. Genügend Salzwasser – 4–5 EL Salz pro Liter Wasser – darüber gießen, sodass die Chinakohlblätter bedeckt sind. Auf das Ganze einen schweren Gegenstand legen, abdichten und kühl stellen. Mehrere Tage ziehen lassen.

Zutaten für Bulgogi:

- 800 g Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch oder 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Champignons
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Reiswein
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Zubereitung:

Das Fleisch möglichst 1–2 mm dünn im gefrorenen Zustand in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe und die Champignons in dünne Scheiben schneiden, den Lauch fein zerkleinern, dann den Knoblauch klein reiben und zum Fleisch geben. Den Zucker, das Sesamöl, die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben. Alles händisch kräftig vermengen, 1–2 Stdn. in den Kühlschrank geben und durchziehen lassen.

Traditionell wird das marinierte Fleisch auf einem Tischgrill scharf angebraten („Feuerfleisch“) und kurz gegart. Es geht natürlich auch in allen handelsüblichen Pfannen oder im Wok. Gereicht wird es mit gekochtem Reis und den erwähnten Suppen- und Gemüsebeilagen.

Fotos: © dasreiskorn

Pizza Margherita



Pizza Margherita

Pizza ist neben Pasta sicherlich der erfolgreichste kulinarische Export Italiens. Wobei Italien vermutlich nicht das Ursprungsland der Pizza – also eines gebackenen Teigfladens mit Belag – ist. Vermutlich geht diese Zubereitungsart auf die Griechen zurück. Eine entscheidende Veränderung bei dieser Zubereitungart ergab sich jedoch im 16. Jahrhundert, als die Tomate ihren Weg aus Amerika nach Europa und damit auf den Boden der Pizza fand. Und der Name der eigentlichen Urpizza, der Pizza Margherita, geht vermutlich auf die italienische Königin Margherita im 19. Jahrhundert zurück, die bei einer Präsentation von verschiedenen Pizzen die Version mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum als Favoriten wählte. Diese Pizza wurde somit zum eigentlichen Klassiker der Pizzen und enthält trotz ihren nur drei Zutaten

– abgesehen von den Gewürzen – alles, was eine Pizza ausmacht. Und: Sie trägt mit den Farben Rot, Weiß und Grün auch die Farben der italienischen Nationalflagge in sich.

Pizzen werden ja heute in jedem größeren Supermarkt oder Discounter angeboten, entweder als küchenfertige gefrorene Variante für gerade ein paar Euro. Oder eben als fertige Backmischung für den eigenen Backofen, mit der man mit zusätzlichen Zutaten als Beläge seine eigene Pizzavariation herstellen kann. Auch jeder Pizzalieferservice liefert Pizzen heutzutage relativ schnell nach Hause, manchmal auch in den abwegigsten Variationen, was die Beläge angeht. Das geht manchmal über die traditionelle italienische Küche weit hinaus und es ist fraglich, ob diese stark belegten Pizzen mit vielen unterschiedlichen Belägen im Geschmack eigentlich noch harmonieren.

Aber es bleibt nach wie vor wie bei jedem selbst zuhause aus frischen Zutaten zubereiteten Gericht: Eine komplett selbstgemachte Pizza kommt ohne industrielle Zusätze aus und schmeckt auch unvergleichlich viel besser.

Zutaten für den Teig:

• 500 g Mehl (ein schwereres Weizenmehl als Typ 405, nämlich z. B. Typ 550)
• 200 ml Wasser
• ½ Würfel frische Hefe
• 1 EL Olivenöl
• 1 TL Salz
• 1 TL Zucker
• 100 ml Milch

Zubereitung:



Zubereitung des Pizzateigs

Alle Zutaten sollen lauwarm sein – auch Hefe und Wasser –, nur dann entsteht ein harmonischer Teig. Lösen Sie in einer großen Schüssel die Hefe in einem Teil des Wassers auf und verrühren Sie sie. Dann lassen Sie das Ganze einige Minuten stehen. Nun nach und nach die anderen Zutaten hinzufügen. Es entsteht eine weiche, nicht zu klebrige Masse, die Sie dann aus der Schüssel nehmen und 10 Min. auf einem mit Mehl bestäubten großen Backbrett kneten. Den Teig immer wieder viertelweise drehen und kräftig mit den Händen durchkneten. Danach den Teig je nach Menge portionieren und in eine gefettete Schüssel legen. Bei Zimmertemperatur etwa drei Stunden gehen lassen. Sie können ihn in der kalten Jahreszeit auch zugedeckt über der Heizung aufgehen lassen. Rollen sie den Teig dann zu einer Scheibe in der Größe aus, wie Sie die Pizza haben möchten oder Ihr Backblech fasst. Alternativ können Sie auch eine „Backblech“-Pizza machen und den Teig rechteckig füllend auf dem Backblech ausrollen. Der Teig soll insgesamt dünn sein,

nur der Rand darf etwas höher sein.

Die Bilder von Pizzabäckern in Pizzarestaurants, die bei der Zubereitung des Teigs diesen hochwerfen und kreisrund in der Luft drehen, sollten Sie ganz schnell vergessen. Jeder normalsterbliche private Koch, der zuhause eine Pizza zubereitet, ist zu so etwas nicht in der Lage – der Pizzateig würde vermutlich auf dem Fussboden oder der Küchenablage landen. Diese Fertigkeiten und Zubereitungsmöglichkeiten haben nur speziell ausgebildete Pizzabäcker.

Zutaten für den Belag:

- Tomaten
- eventuell Tomatenmark
- Mozzarella
- Salz
- Pfeffer
- frischer Oregano
- Olivenöl
- frisches Basilikum

Zubereitung:



Bestreichen des Pizzateigs

Nehmen sie für die Tomatensauce entweder sehr aromatische, gehäutete, frische Tomaten oder Flaschentomaten aus der Dose, abgetropft – ggf. sogar ausgedrückt – und fein gehackt. Pürieren Sie die Tomaten in einem Mixer klein und schmecken Sie sie mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischem Oregano ab. Die Sauce sollte noch sehr dick sein. Sie können bei Bedarf auch etwas Tomatenmark hinzugeben. Streichen Sie 2–3 Esslöffel der Sauce dünn auf den Pizzaboden und lassen Sie am Rand etwa 3 Zentimeter frei.

Als Normalverbraucher können Sie ruhig die günstige Variante des Mozzarella als Kugel aus Kuhmilch verwenden. Schneiden Sie die Kugel – oder bei mehr Bedarf weitere Kugeln – in kleine Würfel, drücken Sie in einem Sieb aus und lassen Sie im Kühlschrank noch einige Stunden stehen. Dann eine gute Handvoll auf dem Pizzaboden verteilen. Für die Margherita kann man einige Scheiben Mozzarella auch noch kurz vor Ende der Backzeit mit auf die Pizza geben. Einige Tropfen Olivenöl vor dem Backen machen sich auf der Pizza auch gut.

Die Pizza Margherita mit ihren drei Zutaten ist die klassischste und stilvollste Pizza. Sie benötigt nicht mehr an Zutaten, um zu munden. Improvisieren und Experimentieren ist bei einer Pizza immer möglich. Aber es sollte im Rahmen bleiben. Alle Abweichungen sollten nur in den Grenzen guten Geschmacks oder kulinarischer Verantwortlichkeit des Zubereitenden geschehen. Manche überbordenden Beläge auf einer Pizza harmonieren nicht miteinander, machen die Pizza zu schwerlastig, und sie schmeckt dann nicht mehr. Eine typisch italienische Pizza ist nie überbordend belegt oder extrem gewürzt. Der Teig steht im Vordergrund und die Zutaten sollen harmonieren. Hier gilt der Spruch: Weniger ist mehr.

Da italienische Restaurants oder Pizzabäcker mit Pizzaöfen arbeiten, die Temperaturen von 350–400° C erzeugen, dies ein heimischer Backofen aber nicht erreichen kann, muss er auf höchster Stufe vorgeheizt werden. Auf das Backblech kann können Sie vor dem Daraufgeben der Pizza etwas Maismehl streuen, das ein Anbrennen verhindert. Die Pizza benötigt bei 270° C knapp 10 Minuten. Die Oberfläche sollte einige Blasen werfen. Der Rand sollte unregelmäßig gebräunt und aufgegangen sein. Portionieren Sie die fertige Pizza am besten mit einem Pizzaschneider. Dann geben Sie vor dem Anrichten und Servieren noch ein paar Tropfen Olivenöl und etwas kleingeschnittenes, frisches Basilikum darauf.

Zubereitungszeit: 30 Min. | **Ruhezeit:** 3 Std. | **Garzeit:** 10 Min.

Fotos: © pizzeria-rialto.com, stefan-kocht.de, freepic.com

Döner



Döner – Variation I

Auf Anregung einer Kollegin nehme ich nun das ultimative Fastfood- und Ausländer-Gericht in das Foodblog auf: den türkischen Döner. Diesmal nicht am Döner-Imbissstand gekauft, mit Döner vom Drehspieß. Sondern in der heimischen Küche nach einem Originalrezept in der Pfanne zubereitet. Eigentlich esse oder empfehle ich keinerlei Junk- oder Fastfoodgerichte, aber beim Döner kann man da immer eine Ausnahme machen, denn: Er wird frisch aus frischen Zutaten wie Salat/Gemüse, Fleisch und Sauce/Gewürzen zubereitet. Das Rezept ist für einen Döner für eine Person gedacht.

Zutaten:

- 75 g Rotkohl
- 75 g Weißkohl
- 1 TL Weißweinessig

- 1 Blatt Eisbergsalat
- 1 kleine Tomate

- 100 g Hähnchenbrust- oder Putenbrustfilet
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl

- 125 g fettarmer Joghurt
- 100 g Salatgurke
- 50 g Fetakäse
- 1 Knoblauchzehe
- eventuell Zitronensaft
- 1 EL frische Kräuter

- Salz und Pfeffer
- Gyrosgewürz (Gewürzmischung)
- Curry
- Pul biber (türkischer, gebrochener, scharfer Paprika)

- 1 kleines Fladenbrot

Zubereitung:



Döner – Variation II

Kohl in Streifen schneiden. Essig dazugeben. Das Blatt Eisbergsalat und die Tomate klein schneiden. Alles zusammen durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln in Scheiben und Hähnchenbrust-/Putenbrustfilet in kleine Streifen schneiden, dann Fleisch und Zwiebeln mit Gyrosgewürz, Curry, Pul Biber und Öl mit den Händen gut vermischen.

Gemüse/Salat und Fleisch jeweils ca. 1 Std. kalt stellen.

Gurke halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte raspeln.

Knoblauch fein hacken. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Knoblauch, Fetakäse, geraspelte Gurke, kleingeschnittene Kräuter und eventuell Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Pfanne erhitzen, Öl wird keines benötigt, weil die

Fleischmischung schon Öl enthält. Fleischmischung unter Wenden 4–5 Minuten braten. Fladenbrot im Toaster oder im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° C Umluft 3 Minuten rösten.

Eine Seite des Fladenbrots aufschneiden und abwechselnd mit dem Gemüse/Salat, den Hähnchenbrust- bzw. Putenbruststreifen und der Sauce befüllen.

Zubereitungszeit: 25 Min. | **Ruhezeit:** 1 Std. | **Garzeit:** 5 Min.

Fotos: © chefkoch.de

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:

• ½ l Milch
• 1 ½ EL Butter (ca. 60 g)
• 1 fein gehackte Schalotte oder 1 EL fein gehackte, milde Zwiebel
• 1 Prise Muskat
• 1 frischen, zerriebenen Thymianzweig oder ¼ 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 Austernfleich 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 Kennnis der Speisen. Ernährungwissenschaftler 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 Zuaten 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
- ½ Tasse kleine gedörrte Chilis
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 ½ EL Tamarindensaft
- ⅓ TL Salz

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen, Schalotten und Knboblauch 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 ½ EL Knoblauch, frisch gehackt
• ⅓ Tasse Öl
• 5 rote Chilis
• 2 EL geröstete Chilipaste
• 2 TL helle Sojasauce
• 1 große Hand voll Basilikumblätter
• ½ 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 geschnittten. 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
½ 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 ½ 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, dasss 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 Kaffesauce 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 ½ 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 Guinessbuch 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 Stdn. 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 Piroschka“, 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 Vorgangs 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 Koblauch. 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 Feueralarms und die Anzahl der gerufenen Feuerwehren an. Es handelt sich dann nämlich um einen Großbrand, zu dem gleich fünf Feuerwehrstationen angerufen bzw. geordert werden, die mit entsprechend vielen Feuerwehrwagen zum Brandherd anrücken. So schmeckt auch die Suppe.

Sriracha ist eine thailändische Chilisauce. Sie ist nur in Asia-Shops oder im Onlinehandel zu bekommen. Am verbreitesten 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
½ rote Zwiebel
½ Karotte
½ Stange Meerrettich
½ Stange Lauch
3 Zehen Knoblauch
½ EL Pul biber (türkischer gebrochener, scharfer Paprika)
½ EL Kreuzkümmel
alternativ: ½ 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 eine 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 festellen, 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
½ 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 Söße̊chen 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
½ kleine Stange Lauch

½ Tomate
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
30 g Kapern
½ 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.