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 diie 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 Kochotpf 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 Vorbereitungsszenario 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 kösltich.



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 Variatonen 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 gemahlenen 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 verrühte Mischung hinzu und verteilen Sie sie durch Schwenken gleichmässig in der ganzen Pfanne, so dass sie eine große, runde Fläche einimmt. 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, nehem 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, der 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 daür, 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 Muttern“ oder „bei Oma“. Nur dann ist ein Gericht eben ursprünglich, wie es „schon immer“ zubereitet wurde, und deswegen plädiert er für den sorgsamen 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*
- *½ Gemüsezwiebel*
- *4 Zehen Knoblauch*
- *1 rote Paprika oder auch 2 kleine rote Spitzpaprika*
- *1 grüne Paprika oder auch 2 milde grüne Pepperoni*
- *½ l Rinderfond*
- *1 EL Tomatenmark*
- *1 rote Chilischote*
- *2 Lorbeerblätter*
- *½ TL Kümmel*
- *½ 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.

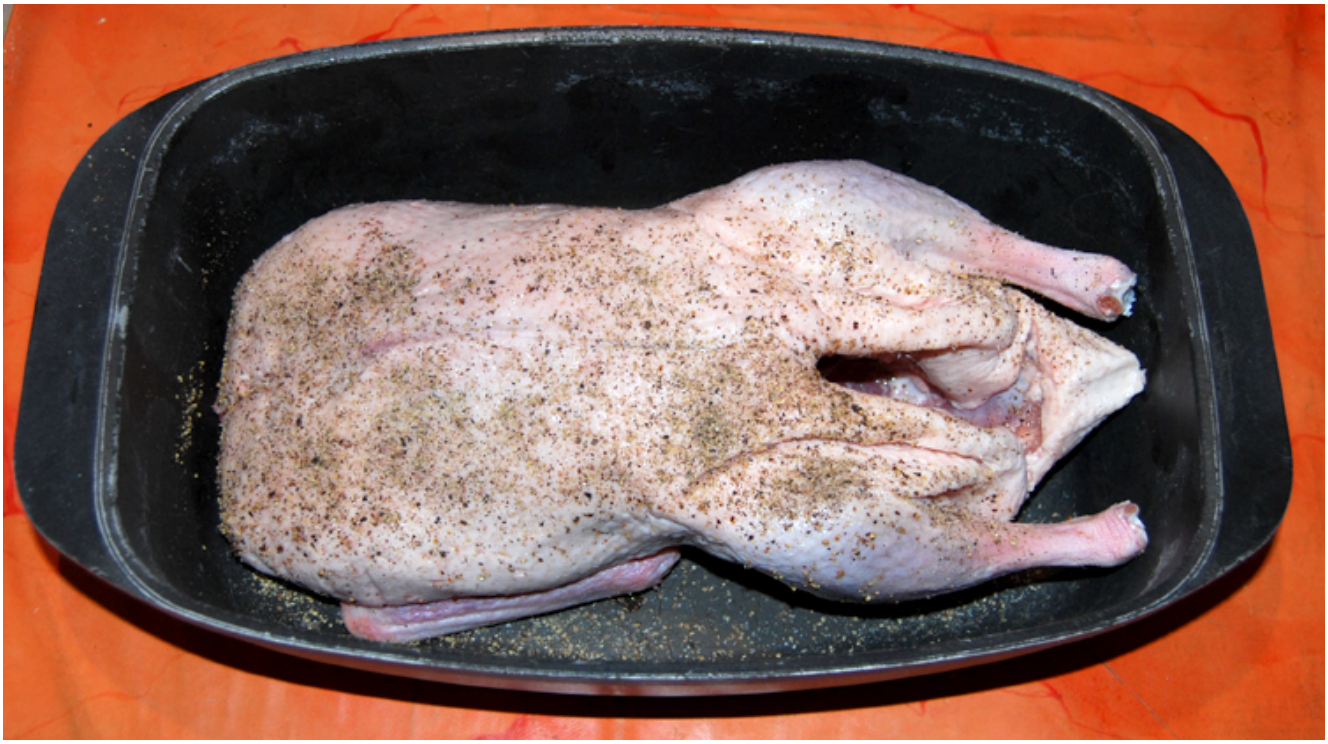


Scheiden Sie die Paprika oder Pepperoni in kleine Stücke und die Chilischote in Streifen. Geben Sie alles zu dem Gericht hinzu. Dann lassen Sie alles nochmals 10 Min. köcheln. Danach das Gulasch eventuell nochmals mit Salz, Pfeffer oder Paprika abschmecken.

Zum ungarischen Gulasch passen gut Semmelknödel, Kartoffenknödel, 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*
- *½ 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 auffülen. 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 wärend 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.