Pochierte Schweinenackenkoteletts mit Kartoffel-Wurzel-Stampf

Pochierte Koteletts und farbenfroher Stampf

Ein experimentelles Essen. Und, ich muss sagen, es ist mir gelungen. Aber ich fange von vorne an zu berichten.

Als ich vor einigen Tagen pochiertes Kabeljaufilet zubereitet habe, fragte ich mich, ob man denn auch Fleisch pochieren kann. Pochierte Eier kennt man ja. Auch Knödel, Würste oder eben auch den Fisch kann man pochieren. Und normales Fleisch?

Es gibt ja auch die Zubereitungsart des Sous-vide-Garens, also des Vakuumgarens. Aber das ist aufwändig und man benötigt eine gewisse Ausrüstung dazu. Zum einen hitzebeständige Plastikbeutel und ein Vakuumiergerät, um ein Vakuum im Plastikbeutel mit dem zuzubereitenden Produkt herzustellen. Alternativ reicht dazu vielleicht auch die eigene Lunge. Dann

ein Wärmebad-Gerät, mit dem man die notwendige, niedrige Wassertemperatur von meistens 60–80 Grad Celsius längere Zeit konstant beibehalten kann. Und dann ist diese Zubereitung sehr zeitintensiv. Fleisch im Sous-vide-Verfahren zuzubereiten kann schon einmal bedeuten, es 6–7 Stunden im heißen Wasserbad zu garen. Klaus von Nur das gute Zeugs hat auf diese Weise vor kurzem Schweinebauch sous-vide zubereitet.

Ich wechsele jedoch die Methode und probiere das Pochieren aus. Eigentlich wollte ich auch Schweinebauch verwenden, aber mein Discounter hatte ihn nicht mehr im Sortiment. Also habe ich Schweinenackenkoteletts verwendet. Schmorfleisch bietet sich ja nicht besonders gut zum Pochieren an, denn dann könnte ich ja gleich Suppenfleisch kochen und hätte ein ähnliches Ergebnis. Also habe ich einfaches Fleisch zum Kurzbraten gewählt, Koteletts. Wasser wird im Kochtopf erhitzt, Herdplatte abgeschaltet und das Fleisch im nur noch siedenden Wasser etwa 15 Minuten pochiert. Das Ergebnis ist gut, noch schön gesalzen und gepfeffert ist das Fleisch sehr schmackhaft.

Man kann nun überlegen, die Zubereitung noch zu variieren und die Rückwärtsgarmethode für ein Steak darauf anzuwenden. Also die Zeit zum Pochieren zu verkürzen. Und das Fleisch danach für Farbe, Kruste und Geschmack noch ganz kurz in Fett anbraten. Das sollte auch gute Ergebnisse liefern.

Gelungen ist auch der Karzoffel-Wurzel-Stampf. Da kein fertiges Industrieprodukt, auch nicht mit dem Pürierstab püriert, sondern nur mit dem Kartoffelstampfer zerstampft, ist es etwas grob und hat noch einzelne, kleine Kartoffel- und Wurzelstücke. Normalerweise gibt man etwas Milch zum Stampf, damit es geschmeidiger wird, bei meiner Zubereitung hat es ein Stück Butter auch getan. Vermischt mit frischer, kleingehackter Petersilie, kräftig gesalzen und gepfeffert, ist es farbenfroh und lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)
- 2 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- etwas Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, wenn das Wasser kocht, die Herdplatte ausschalten und das Fleisch in das dann nur noch siedende Wasser legen. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte, die etwas die Temperatur hält, 15 Minuten pochieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln und Wurzeln darin etwa 10 Minuten kochen. Petersilie kleinhacken. Kartoffeln und Wurzeln aus dem Wasser herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Ein Stück Butter dazugeben. Petersilie hineingeben, kräftig mit Salz und weißem Pfeffer würzen und gut vermengen.

Koteletts aus dem Wasser nehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Kartoffel-Wurzel-Stampf dazugeben und servieren.

Schweinerilette

Meine Ausbeute aus 700 g Schweinebauch

Bei dieser Zubereitung habe ich mich an dem Rezept von Petra von Der Mut Anderer orientiert. Da ich Schweinebauch schon in allen möglichen Varianten zubereitet habe, interessierte mich diese Zubereitung, da er als gegartes Fleisch mit Fettanteil auf dem Brot sicherlich gut schmeckt. Als einzige Änderung habe ich statt Thymian einen Zweig Rosmarin zum Garen dazugegeben.

Nach dem Garen im Backofen zerrupft man den Schweinebauch mit Gabel und Messer, besser noch mit zwei Gabeln. Das ist wichtig bei einer Rillette, dass man das Fleisch, das ja mit dem ausgetretenen Fett zu einer streichfähigen Masse vermischt wird, nicht mit dem Messer zerschneidet und zerkleinert und

schon gar nicht mit dem Pürierstab püriert. Sondern zerrupft, denn es sollen die Fleischfasern noch intakt sein.

Die Ausbeute an Fett war nach 3-stündigem Garen im Bräter im Backofen bei 160 ºC nicht sehr groß. Für eine Rilette, um sie mit dem Fleisch zu mischen und in Gläschen für eine streichfähige Masse erkalten zu lassen, war es eigentlich zu wenig. Ich griff zu einer Notlösung und löste einfach noch – da vom gleichen Tier stammend – 100 g reines Schweineschmalz in dem zerrupften Fleisch auf. Das ergab eine gute Mischung aus Fett und zerrupftem Fleisch, so dass ich es in Gläschen geben konnte. Vielleicht muss ich das nächste Mal beim Einkauf für eine Schweinerilette meinem Schlachter sagen, dass er mir explizit sehr fetten Schweinebauch verkauft, der genügend Fett hat.

Die Menge des zubereiteten Schweinebauchs ergab Rilette für drei kleine Gläschen. Ich habe dazu zwei kleine Einmachgläser verwendet und ein für diese Zwecke aufbewahrtes Marmeladenglas mit Deckel. Eigentlich eignet sich dieses Gericht, wenn man schöne Gläser verwendet, sehr schön für ein Geschenk.

Zutaten:

- 700 g Schweinebauch mit Knochen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz

Zubereitungszeit: 3 Stdn.

Backofen auf 160 ºC Umluft erhitzen. Knoblauchzehen schälen. Schweinebauch auf allen Seiten gut salzen und etwas einreiben. In einen Bräter legen, Knoblauchzehen und Rosmarinzweig daneben legen und Bräter zugedeckt für 3 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben.

Herausnehmen und Knoblauchzehen und Rosmarin entfernen. Schwarte ebenfalls entfernen. Knochen und Knorpel entfernen,

das Fleisch ist so butterweich, dass man dies fast mit der Hand tun kann. Dann das Fleisch am besten mit zwei Gabeln klein zerrupfen. Wenn der verwendete Schweinebauch zu wenig Fett hatte und es zu wenig ausgelassenes Fett gibt, einfach wie in der von mir geschilderten Notlösung etwas Schweineschmalz im zerrupften Fleisch auflösen. Das Fleisch mit dem Fett zusammen in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Erkaltete Rilette in Vorratsgläsern

Portionsweise in Vorratsgläser geben. Die oberste Fleischschicht am besten mit einer Schicht flüssigem Fett bedecken, das dann, wenn es im Kühlschrank erhärtet, gleichzeitig auch eine konservierende Schicht für längere Haltbarkeit ist. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen und das Fett erhärten lassen.

Als fester, aber streichfähiger Brotaufstrich mit Brot servieren und mit Salz und Pfeffer – möglichst frisch gemahlen aus der Mühle – würzen.

Gerollte Schweinekoteletts mit Ofengemüse

Farbenfroh auf dem Teller angerichtet

Ich wollte zwei Schweinekoteletts zubereiten. Die übliche Methode ist ja, sie in Fett in der Pfanne auf beiden Seiten anzubraten. Aber das hatte ich schon vor einigen Tagen für ein Gericht gemacht. Also wollte ich sie anders zubereiten. Längs flach füllen geht nicht, dazu sind Koteletts zu flach. Also habe ich jeweils den Knochen entfernt, sie mit etwas Parmesan und Rosmarin gefüllt, zusammengerollt und im Backofen gegart. Dazu etwas Gemüse, das ich nur grob zerkleinere und mitgare. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote. Die Tomate gibt etwas Flüssigkeit für eine Sauce. Es bietet sich auch an, Kartoffeln mitzugaren, ich hatte keine mehr vorrätig. Nach 30 Minuten Garen im Backofen bei 180 ºC sind die Koteletts gegart und das Gemüse noch schön knackig.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinekoteletts
- ½ grüne Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- Parmesan
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Kräuter, Chili, Knoblauch)
- 4 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und nur grob zerkleinern. In eine mittlere Auflaufform geben und salzen und pfeffern.

Knochen der Koteletts entfernen. Koteletts auf ein Arbeitsbrett legen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan dicht bestreuen. Jeweils einen Rosmarinzweig quer an ein Ende der Koteletts legen. Koteletts zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern zusammenhalten. Etwas Platz in der Mitte der Auflaufform schaffen und die gerollten Koteletts mit der Naht nach unten hineingeben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Vor dem Garen

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Dann herausnehmen, gerollte Koteletts auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen und Rosmarinzweige herausziehen. Ofengemüse um die Koteletts herum anrichten. Die Sauce über Koteletts und Gemüse verteilen.

Schweinekoteletts mit Mett-Sauce und frittierten Brechbohnen

Koteletts mit viel Sauce und Bohnen

Ich hatte eine grobe Mettwurst übrig, die ich für die Zubereitung einer Sauce verwenden wollte. Da sie vorwiegend aus Schweinefleisch hergestellt wird, bot es sich an, dazu auch Schweinefleisch zuzubereiten. Ich entschied mich für Schweinekoteletts.

Für die Sauce dünste ich Schalotte und Knoblauch an, gebe dann die Mett-Wurst hinzu und verfeinere mit trockenem Weißwein und Crème fraîche. Dann püriere ich sie noch mit dem Pürierstab, einfacher ist es natürlich, wenn jemand gleich eine feine Mett-Wurst verwendet. Die Sauce ist sehr schmackhaft.

Vor einigen Tagen habe ich ja frittierte Rosenkohlröschen zubereitet, das sollte auch mit Brechbohnen gehen. Also gibt es als Beilage frittierte Brechbohnen. Sie blähen sich beim Frittieren etwas auf, sind dann aber frittiert sehr schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinekoteletts

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 125 grobe Mett-Wurst
- trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche
- 200 g Brechbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mett-Wurst hinzugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles verrühren und mit dem Pürierstab fein pürieren. Etwas köcheln lassen. Warmhalten.

Brechbohnen putzen und quer vierteln. Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen und die Brechbohnen darin nur etwa 3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Mit leckerer Mett-Wurst-Sauce

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schweinekoteletts darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Frittierte Brechbohnen daneben. Und Sauce über die Koteletts verteilen.

Hackfleisch-Bulgur-Frikadellen

Leckere Frikadellen

Dies ist Resteverwertung, da ich von der Hackfleisch-Bulgur-Mischung vom gestrigen Tag noch übrig habe. Ich habe einfach Eier hinzugegeben, die Masse etwas mit Paniermehl gebunden und als Frikadellen in Fett angebraten. Ein kurzes, schnelles Abendessen.

Zutaten für 1 Person:

- Hackfleisch-Bulgur-Mischung
- 2 Eier
- 4–5 EL Paniermehl
- Öl
- Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Min.

Eier zu der Hackfleisch-Bulgur-Mischung geben und alles verrühren. Paniermehl dazugeben, um die Masse etwas zu binden. 4–5 kleine Frikadellen daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen hineingeben. Mit dem Pfannenwender ein wenig flach drücken. Auf beiden Seiten

jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas kleingeschnittene Petersilie darüber streuen.

Hackfleisch-Bulgur mit gebratenem Rosenkohl

Hackleisch, Bulgur, Sauce und gebratene Röschen

Dies ist ein reines Phantasie-Rezept. Ich brate Schalotte und Knoblauch an, dann ebenfalls Hackfleisch und Bulgur. Hinzu kommt fruchtige Currysauce, dann so viel Wasser, wie der Bulgur normalerweise zum Garen braucht. Das Hackfleisch gare ich in der Sauce einfach mit. Dazu Rosenkohl, den ich in Wasser gare, die Röschen halbiere und in Butter anbrate.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Bulgur
- 3 Tassen Wasser
- 2–3 EL fruchtige Currysauce
- 200 g Rosenkohl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und den Rosenkohl darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen, Röschen halbieren. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch und Bulgur dazugeben und auch mit anbraten. Currysauce dazugeben und das Wasser. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann nochmals unzugedeckt bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und die Röschenhälften mit der Schnittfläche nach unten einige Minuten kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch-Bulgur-Mischung mit Sauce in einen tiefen Teller geben und die Röschenhälften darauf verteilen.

Schweinegeschnetzeltes in Sahne-Sauce auf Bandnudeln

Geschnetzeltes mit Sauce und Bandnudeln im Nudelteller

Ein weiteres Gericht mit Bandnudeln. Das Geschnetzelte bereite ich natürlich wie ein Gulasch mit viel Zwiebeln zu. Und lasse es auch eine Stunde köcheln. Die Sauce wird mit Sahne zubereitet, und zusätzlich noch etwas Gemüsefond. Sie bekommt Schärfe durch die Habanero und ein wenig Würze durch Ingwer. Außerdem Aroma durch den Cognac, mit dem ich das angebratene Fleisch und den Speck flambiere. Auch der Rosmarin gibt der Sauce noch Geschmack, verkocht aber beim Garen fast vollständig.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 Schweinegeschnetzeltes
- 120 g Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

- ein Stück Ingwer
- ½ Habanero
- 2 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 100 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Rosmarin
- Butter

- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Speck in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden, Ingwer beiseite legen. Habanero putzen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Habanero, Geschnetzeltes und Speck zusammen hineingeben, ein wenig anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Cognac darüber geben und flambieren. Ingwer und Pfefferkörner hinzugeben. Mit Sahne ablöschen und Fond dazugeben. Rosmarin hinzugeben. Zugedeckt bei kleiner Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Leckeres Geschnetzeltes mit Speck, Habanero und Pfefferkörnern

15 Minuten vor Ende der Garzeit Bandnudeln nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken, vermutlich ist Salzen nicht notwendig wegen der Würze von Speck und Fond. Nudeln in zwei tiefe Nudelteller geben und großzügig vom Geschnetzelten mit viel Sauce darüber geben.

Schulterbraten in Bier-Merrettich-Sauce auf Pasta

Herrlicher Braten mit Champignons, Pasta und Sauce

Ich hatte ja noch eine Flasche Hefeweißbier übrig. Für die Zubereitung wählte ich einen Schweineschulterbraten mit Knochen, etwa 600 g schwer, eine 3–4 cm dicke Scheibe mit Kruste. Da ich auch noch Meerrettich-Frischkäse übrig hatte, versuchte ich diese Variante, mit dem Bier und Frischkäse eine schmackhafte Sauce zuzubereiten. Eine halbe Peperoni, im Ganzen in der Sauce mitgegart, liefert etwas Schärfe. Für mehr Aroma sorgen frische Kräuter wie Lorbeer, Thymian und Rosmarin. Letztere Zutaten werden nach dem Garen wieder aus der Sauce genommen. Dazu gibt es Hörnchennudeln als Pasta.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Schweineschulterbraten (mit Knochen)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 große, weiße Champignons
- ½ Peperoni
- 0,33 l Hefeweißbier
- 150 g Meerettich-Frischkäse
- 1 Scheibe Zitrone (Bio, mit Schale)

- 2 frische Lorbeerblätter
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und im Ganzen lassen. Champignons vierteln. Zitronenscheibe halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Braten auf beiden Seiten jeweils einige Minuten anbraten, damit er ein wenig kross wird. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin etwas andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Braten hinzugeben, ebenso den mittlerweile ausgetretenen Bratensaft. Mit dem Bier ablöschen. Frischkäse dazugeben und im Bier auflösen. Peperoni, Zitronenscheibe und Kräuter im Ganzen dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Braten herausnehmen, den Knochen entfernen und den Braten halbieren. Entweder den Braten warmstellen und die Sauce alleine reduzieren. Oder der Einfachheit halber den Braten in die Sauce zurücklegen und dann die Sauce unzugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten reduzieren.

Schmeckt sehr lecker

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Peperoni, Zitronenscheibe und Kräuter aus der Sauce nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Bratenstücke auf zwei Teller geben, Pasta daneben geben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Geschnetzeltes in Bier-Rahm-Sauce auf Pasta

Geschnetzeltes mit Champignons auf Bandnudeln

Ich hatte zwei helle Hefeweizen übrig, von denen ich eines für die Sauce verwendet habe. Geschmack gibt der Sauce auch das mitgegarte Suppengemüse, das nach dem Garen wieder entfernt wird. Verfeinert habe ich die Sauce noch mit etwas Sahne. Als Fleisch nahm ich Schweinegeschnetzeltes, zu dem noch einige Champignons kamen. Dazu als Pasta Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schweinegeschnetzeltes
- 3 große, weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Stange Lauch
- 1 Wurzel
- ein Stück Knollensellerie
- 0,33 l helles Hefeweißbier
- 100 ml Sahne
- Kümmel
- süßes Paprikapulver

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Diesmal in Sauce ertränkt

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Lauch, Wurzel und Sellerie putzen und jeweils halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Geschnetzeltes darin anbraten. Champignons hinzugeben und mit anbraten. Bier dazugeben und das Suppengemüse. Mit einer Prise Kümmel würzen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben und ohne Deckel bei geringer Temperatur nochmals 30 Minuten köcheln lassen und reduzieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung

zubereiten. Suppengemüse aus der Sauce heben und wegwerfen. Sauce abschmecken. Bandnudeln in zwei tiefe Nudelteller geben und Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Ragout mit Obazter-Sauce auf Pasta

Ragout auf Hörnchennudeln und Sauce

Ein schmackhaftes Ragout, aus Schweinegulasch, Schweinebauch, Speck und Champignons. Etwas Schärfe und auch Farbe liefern eine grüne Jalapeño und eine rote Chilischote. Die Sauce wird zubereitet aus Obazter-Frischkäse und Weißwein. Dazu habe ich Mini Conchiglie Rigate als Pasta gewählt, kleine Hörchennudeln.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Schweinegulasch
- 125 g Schweinebauch
- 60 g Speck
- 2 große, weiße Champignons
- ½ Zwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño
- 1 rote Chilischote
- 150 g Obazter-Frischkäse
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- Butter

- Mini Conchiglie Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Ragout angerichtet im Pastateller

Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneisen. Jalapeno und Chilischote längs vierteln und quer kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Gulasch in kleinere Würfel schneiden. Schwarte beim Schweinebauch wegschneiden, Knochen entfernen und in kurze Streifen schneiden. Speck ebenfalls in Streifen schneiden.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Jalapeno, Chili und Champignons dazugeben und mit anbraten. Gulasch, Schweinebauch und Speck hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Frischkäse hinzugeben und auflösen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und das Ragout mit viel Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Schweinefilet in Pilz-Speck-Pfeffer-Sauce mit Sommergemüse

Aufgeschnittenes Filet mit Sößchen und Gemüse

Schweinefilet ist ein edles Stück Fleisch, fein, zart und schmackhaft. Ich habe es medium zubereitet, also innen etwas rosé, und dem Filet beim Anbraten bei mittlerer Temperatur jeweils 5–6 Minuten auf beiden Seiten gegeben. Dazu habe ich Pilze, Speck und eingelegte Pfefferkörner angebraten und mit etwas Bratenfond und einem Schuss Cognac zum Aromatisieren ein dunkles Sößchen zubereitet. Dazu gibt es ein leichtes Sommergemüse, verschiedenes Gemüse in Butter angebraten und in ein wenig Weißwein geköchelt. Das aufgeschnittene Filet wird vor dem Servieren noch mit etwas Kräuterbutter gekrönt.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweinefilet
- 4 weiße Champignons
- 30 g Speck
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 5–6 EL Bratenfond
- Rémy Martin Cœur de Cognac
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)

- 1 große Fenchelschale
- ½ Wurzel
- ein Stück roter Paprika
- ein Stück gelber Paprika
- ½ Tomate
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Wurzel in kurze Streifen schneiden. Fenchel und Paprika putzen und in 2×4 cm große Stücke schneiden. Tomate in grobe Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchel und Wurzel dazugeben und etwas dünsten. Dann Paprika dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Dann Tomate dazugeben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Speck hineingeben und einige Minuten anbraten. Dann Pfefferkörner dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Nochmals Öl in die Pfanne geben. Schweinefilet auf einer Seite gut anbraten und etwa 5–6 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Gleich zu Beginn die Rosmarinzweige neben das Filet in das Öl geben und nahe an oder fast unter das

Filet schieben, damit das Fleisch das Aroma aufnehmen kann. Dann wenden und nochmals 5–6 Minuten braten. Filet herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarinzweige wegwerfen und Öl aus der Pfanne abschütten. Filet und Pilz-Speck-Pfeffer-Mischung wieder in die Pfanne geben, mit Bratenfond ablöschen, einen Schuss Cognac hinzugeben und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Filet herausnehmen, in dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Pilz-Speck-Pfeffer-Mischung mit dem dunklen Söße̊chen daneben geben. Das Gemüse mit der wenigen Sauce daneben auf den Teller geben. Etwas Kräuterbutter auf das Schweinefilet legen.

Nackenkoteletts mit Kräuterbutter und Zwiebelbaguette

Koteletts, medium, mit Käse, Kräuterbutter und einigen Champignons

Ich wollte heute etwas Einfaches, Schnelles zubereiten. Mir war einfach nach Fleisch, also Steak, ohne viel Drumherum oder Beilagen, die ich erst zubereiten müsste. Ein qualitativ hochwertiges, „fettes“ (Jugendsprache), aber eben teures Steak hatte ich nicht vorrätig. Aber eben noch einige Nackenkoteletts. Es heißt ja, Schweinefleisch immer gut durchzubraten. Ich gehe davon ab, es gibt die Koteletts zwar nicht rare, aber ich bereite sie medium, innen also noch etwas rosé zu.

Einen kleinen Aufwand betreibe ich, indem ich frische Kräuterbutter aus Knoblauch, Kräutern, Gewürzen und Butter zubereite, denn davon werde ich noch einige kleine Portionen einfrieren. Dann sind noch einige Champignons vorrätig, und eine halbe Mozzarellascheibe muss verwertet werden.

Und dazu einfach ein frisches Zwiebelbaguette. Schon ist der Abend gerettet.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Nackenkoteletts vom Schwein
- 5–6 weiße Champignons
- ½ Mozzarellakugel (60 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schmalz

Für die Kräuterbutter:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g weiche Butter

- ½ Zwiebelbaguette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Kräuterbutter:
Blättchen vom Rosmarin und Basilikum abzupfen. Alle Kräuter zusammen mit einem Wiegemesser sehr klein wiegen. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Kräuter und Knoblauch in eine Schale geben. Butter dazugeben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel kräftig vermischen. Zwei Portionen im Kühlschrank kaltstellen, die restliche Kräuterbutter portionsweise einfrieren, z.B. in Eiswürfelbehältern.

Champignons halbieren. Mozzarella in vier dünne Scheiben schneiden. Koteletts jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Champignons an den Rand der Pfanne geben, Koteletts jeweils auf beiden Seiten 2 Minuten kräftig anbraten. Beim ersten Wenden gleich jeweils zwei Mozzarellascheiben auf die Steaks geben, damit der Käse

etwas schmelzen kann.

Koteletts mit dem Mozzarella auf einen Teller geben, Kräuterbutter darauf geben, Champignonshälften daneben legen und mit geschnittenem Zwiebelbaguette servieren.

Marinierte Schweinshaxe mit Rotweinsauce, 2 Dips und Tagliatelle

Haxe mit Currysaucen- und Marmeladen-Dip und Pasta

Das Team des „Fillet of Soul“ hatte mich zu einem Besuch in seinem Restaurant und einem Essen eingeladen. Ich hätte dann in einem Blogbeitrag darüber berichtet. Ich bin allerdings zur Zeit in einer zahnmedizinischen Behandlung und scheue etwas die Öffentlichkeit. Deshalb habe ich leider abgesagt.

Das „Fillet of Soul“ ist ein Restaurant und Cateringservice direkt in den Deichtorhallen in Hamburg. Die Deichtorhallen sind als einer der renommiertesten Kunstausstellungsorte der Welt bekannt. Das Restaurant bietet eine frische und abwechslungsreiche Küche.

Das Team des Restaurants hat mir nun aber einen Präsentkorb mit einigen Leckereien zugeschickt, die ich verkosten und das Ergebnis bloggen will. Leider waren im Korb in meiner ersten Assoziation zum Namen des Restaurants kein(e) Steak(s) – eingefroren mit einigen Kühlakkus oder auch eingeschweißt –, aber dennoch einige schöne Produkte. Und so wende ich es ob der fehlenden Hauptzutat – die ich aus dem Tiefkühlschrank dazugebe – doch ins Positive und verwende alle sechs Produkte in einem Gericht. Dabei hätte ich auch an einem Kochwettbewerb teilnehmen können, mit eben der Auflage, alle Produkte im Gericht zu verkochen.

Der Präsentkorb besteht aus einem französischen Rotspon aus Hamburg (!), Jahrgang 2011. Da ich keinen Alkohol trinke, verwende ich ihn für die Marinade und die Sauce. Das Olivenöl natürlich zum Anbraten der Eisbeine. Der Honigessig passt ebenfalls gut in die Marinade. Und dann sind noch drei selbstgemachte Produkte, in schönen, wiederverwendbaren Weck-Einmachgläsern, dabei. Eine Gewürzmischung, deren Aufschrift ich als „Soul-Girl“ entziffere, die aufgrund von u.a. Koriander, Cayennepfeffer und roten Pfefferbeeren fruchtig-würzig schmeckt, und die natürlich auch in die Marinade wandert. Und die fruchtig-süße – keinesfalls scharfe – Currysauce und die Erdbeer-Vanille-Marmelade eignen sich doch hervorragend als Dip für das Fleisch. Wer sagt denn, dass gebratene oder gegrillte Schweinshaxe immer herzhaft-würzig genossen werden muss?

Den Besuch im Restaurant und ein Essen hole ich aber bei Gelegenheit gerne nach.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinshaxen-Scheiben (800 g)

Für die Marinade:

- 2 EL Rotspon aus Hamburg, 2011
- 2 EL Honigessig
- 2 gehäufte TL Soul-Girl-Gewürzmischung (weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 3 EL Olivenöl

- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Rotspon aus Hamburg, 2011
- Salz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Dips:

- Currysauce
- Erdbeer-Vanille-Marmelade

- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 4 Stdn. | Garzeit 2 Std.

Schweinshaxe-Scheibe mit Dips, Pasta und Rotweinsauce

Für die Marinade Rotwein, Honigessig, Olivenöl und Gewürzmischung in eine Schale geben und alles verrühren. Kräftig salzen. Schweinshaxen-Scheiben in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, Marinade dazugeben, Luft gut herausdrücken und Beutel verschließen. Dann die Marinade gut in das Fleisch einkneten. Vier Stunden bei Zimmertemperatur marinieren, dabei die Scheiben bzw. Den Plastikbeutel jede Stunde wenden.

Sellerie, Wurzel, Tomate, Zwiebel und Knoblauchzehen grob schneiden, Schälen usw. ist nicht notwendig, das Gemüse kocht nur in der Sauce für mehr Geschmack mit und wird danach entfernt. Schweinshaxen-Scheiben aus der Marinade nehmen. Öl in einem Topf stark erhitzen und die Scheiben auf den Fleischseiten sehr kräftig anbraten. Gemüse dazugeben und etwas mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Einmal nach 1 Stunde die Fleischscheiben wenden.

Danach Gemüse herausheben und wegwerfen. Die Sauce braucht nicht mehr viel an Würze, ein wenig Salz, etwas Pfeffer.

Eventuell die Schweinshaxen-Scheiben herausnehmen, warmstellen und die Sauce einige Zeit für mehr Geschmack reduzieren. Vor dem Servieren empfiehlt es sich für einen einfacheren Essgenuss, die Knochen der Fleischscheiben zu entfernen. Ein einfacher Vorgang, das Fleisch ist so butterweich, dass es fast allein von den Knochen fällt. Und wenn man in den Knochen etwas Mark findet, kann man natürlich diese „Auster des Schlachters“ vor dem Servieren des Gerichts auslöffeln und essen.

Zum Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Jeweils eine Fleischscheibe auf einen Teller geben und Currysauce und Marmelade als Dips zum Fleisch geben. Pasta daneben geben, Sauce darüber verteilen und servieren.

Gebratene Brustrippe auf Gemelli

Brustrippenfleisch in Scheiben mit Pasta

Ich wollte die Brustrippe erst in einer Fleischbrühe mit Gemüse garen und als Suppe oder Eintopf essen. Dann recherchierte ich nach „Brustrippe“ und stieß auch auf Rezepte, in der sie wie ein Braten in dunkler Sauce zubereitet wird. Eigentlich verständlich, denn die Brustrippe ist ja Schmorfleisch, da ist es einerlei, ob in Brühe gegart oder in Fond geschmort. Am meisten sprach mich eine Zubereitung in einer Rahmsauce an. Also ließ ich mir ein entsprechendes Rezept einfallen und verwendete für die Zubereitung frisch zubereiteten Fleischfond und einen ganzen Becher Crème fraîche, um eine zwar dunkle, aber doch aufgehellte und gebundene Sauce zu erhalten. Die Brustrippe ist auf diese Weise zubereitet sehr schmackhaft. Und noch dazu eine sehr preiswerte Alternative zu dem üblichen Bratenfleisch, das bei einem Kalbsbraten durchaus das 2–3-Fache kosten kann. Vor dem Servieren löst man am besten die Rippenknochen vom Fleisch. Dazu gibt es saucensüffige Gemelli. Und natürlich ist dies Gericht so richtig passend zum Namen meines Foodblogs und ganz meinem Geschmack entsprechend.

Zutaten für 2 Personen:

- 850 g Brustrippe vom Schwein
- 2 Wurzeln
- ½ roter Paprika
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 l Fleischfond
- 200 ml Crème fraîche
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- ¼ Sternanis
- Salz
- 2 TL Schweineschmalz

- 250 g Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 15 Min.

Wurzeln, Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Wurzeln in etwa 5 cm lange dickere Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Brustrippe auf der Fleischseite kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Topf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce fast komplett einreduzieren. Fond hinzugeben. Brustrippe wieder hineingeben. Sternanis, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweige hinzugeben. Crème fraîche hinzugeben und verrühren. Schließlich noch Pfefferkörner hinzugeben. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Gemelli nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Ist die Sauce noch nicht richtig schmackhaft, die Brustrippe herausnehmen, Knochen ablösen und warmstellen. Dann die Sauce gut 15–30 Minuten auf 2/3 der Ausgangsmenge reduzieren. Nochmals abschmecken. Chilischote und Rosmarinzweige entfernen, wenn möglich auch den Sternanis.

Brustrippenfleisch in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Pasta daneben geben, kräftig von der Sauce mit dem Gemüse darüber verteilen und servieren.

Schulterbraten mit Mozzarella und Weinsauerkraut

Mit Mozzarella überbackener Braten und Sauerkraut

Vom Schulterbraten hatte ich eine etwa 5–6 cm dicke Scheibe mit Knochen gekauft, die 600 g wog. Zubereitet habe ich sie ganz klassisch mit einer Sauce aus Rotwein und Bratenfond.

Zusätzliches Aroma geben gemahlener Kreuzkümmel und ein mitgegarter Rosmarinzweig, etwas Schärfe eine Chilischote, die ich im Ganzen mitkochte. Die Schulterbratenscheibe habe ich mit etwas Mozzarella im Backofen überbacken. Die sehr schmackhafte Sauce kommt bei dem Gericht leider nicht so sehr zur Geltung, will man nicht unnötigerweise das Sauerkraut darin ertränken.

Beim Sauerkraut habe ich auf fertig zubereitetes zurückgegriffen, das ich aber mit Wacholderberen, Kümmel und Lorbeerblättern verfeinert habe.

Das Gericht ist für eine Person mit großem Appetit, wenn man etwas mehr Sauerkraut zubereitet, kann man die Bratenscheibe auch in zwei Portionen teilen und das Gericht auf zwei Tellern für zwei Personen servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Schweineschulterbraten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 125 g Weinsauerkraut
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- ½ TL Kreuzkümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Schulterbraten auf beiden Seiten mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Bratenscheibe auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Braten wieder hineingeben und mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Chilischote und Rosmarinzweig dazugeben. Ebenso Kreuzkümmel. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Danach Chilischote und Rosmarinzweig herausnehmen und Sauce abschmecken

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Sauerkraut darin etwas andünsten. Dann 300 ml Wasser dazugeben. 6 Wacholderbeeren, eine Prise Kümmel und zwei Lorbeerblätter für etwas Würze hinzugeben. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

Backofengrill auf 220 ºC erhitzen. Bratenscheibe in eine Auflaufform geben, Sauce dabei warmhalten. Mozzarella in drei flache Scheiben schneiden, auf den Braten legen und den Braten einige Minuten auf oberster Ebene im Backofen überbacken. Der Mozzarella verträgt gern 4–5 Minuten bei dieser Temperatur, bis er verläuft und leicht gebräunt ist.

Beim Sauerkraut Lorbeerblätter entfernen und – wenn gewünscht – die Wacholderbeeren. Überbackene Bratenscheibe auf einen Teller geben, Sauce dazugeben und das Sauerkraut daneben.

Panierte Nackensteaks mit Bohnenmus

Paniertes Steak mit Mus

Für die Nackensteaks habe ich mir eine ausgefallene Panade einfallen lassen, ich wollte nicht das übliche Paniermehl verwenden. Also habe ich eine Mischung aus Ei, Senf und Crème fraîche für die Haftung zubereitet. Die Zutaten ergeben – mit einem Schneebesen verquirlt – eine wunderbar gelbliche und sämige Mischung. Und für das eigentliche Panieren habe ich das Paniermehl ganz weggelassen und eine Mischung aus zerstoßener Sesamsaat, gemahlenen Mandeln und geriebenem Emmentaler verwendet. Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig. Vor dem Panieren werden die Nackensteaks einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Senf gibt den Steaks eine gute Würze und die Panade schmeckt kräftig knusprig. Wenn von der Panade noch etwas übrig ist, kann man diese für weitere Verwendung aufbewahren – Panieren oder Füllen von anderem Fleisch, zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Eiern gebraten oder anderes.

Das Bohnenmus bereite ich aus Stangenbohnen zu und verfeinere es mit etwas getrocknetem Bohnenkraut.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Stangenbohnen
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Ei
- 40 g Sesamsaat
- 40 g Mandeln
- 50 g geriebener Emmentaler
- ½ TL getrocknetes Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen putzen und vierteln. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Bohnen darin 15 Minuten garen. Währenddessen Nackensteaks vom Knochen befreien und auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Sesamsaat in einen Mörser geben, fein mörsern und in eine Schüssel geben. Mandeln kann man von Hand auf einer Küchenreibe fein reiben, ich habe jedoch diesmal die Küchenmaschine dafür verwendet. Ebenfalls in die Schüssel geben. Dann noch Emmentaler hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Ei in eine kleine Schüssel geben, Senf und Créme fraîche hinzugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Auf einen großen Teller geben und darauf verteilen. Ebenso die Panade auf einen zweiten großen Teller geben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks nacheinander auf jeweils beiden Seiten erst durch die Flüssigkeit ziehen, dann in die Panade drücken und sofort in das heiße Öl geben. Temperatur herunterdrehen und bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten einige Minuten

kross anbraten. Bohnen aus dem Wasser heben, in eine schmale Rührschüssel geben, Bohnenkraut dazugeben, mit etwas Salz würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Steaks mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne heben, damit die Panade nicht abfällt und auf einen Teller geben. Das Bohnenmus daneben anrichten.