

Karfreitag: Fisch



Schmackhaftes Pilzgemüse

Am Karfreitag ging es traditionell zu. Es gab Fisch in Form von frittierten Forellen. Dazu Pilzgemüse mit Shiitakepilzen und Champignons.

Und natürlich wurde beim Kochen und späteren Genießen Mozarts Requiem gehört, die Totenmesse. Zur Feier des Tages habe ich sogar ein Jackett aus dem Kleiderschrank geholt und getragen.

Ich habe vor Jahrzehnten meine Fritteuse gekauft und damals wohlweislich keine gewöhnliche, quadratische oder runde Fritteuse gekauft. Sondern eine ovale, längliche. Genau unter dem Gesichtspunkt, nicht nur Pommes frites, Fleisch oder Gemüse darin zu frittieren, was man ja in jeder Fritteuse machen kann. Sondern auch längliche Fische gut darin zu frittieren. Zwei Forellen sind ein wenig viel für eine Fritteuse, aber mit ein wenig Einpassen in den Frittierraum der Fritteuse mit dem siedenden Fett klappt dies schon.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Regenbogenforellen
- 250 g Shiitake
- 250 g braune Champignons
- 100 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross frittiert

Zubereitung:

Schwanz und alle Flossen (Rücken, Seiten, Bauch) der Forellen mit einer Küchenschere abschneiden.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pilze jeweils halbieren und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Wokpfanne erhitzen und Pilze einige Minuten pfannenrühren. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit Sahne ablöschen. Soße mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Parallel dazu Forellen in der Fritteuse bei 170 °C 6 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Jeweils eine Forelle auf einen Teller geben. Pilzgemüse dazu verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Futjes



Leckerer norddeutsches Gebäck

Futjes sind ein nordfriesisches Gebäck. Das aber sehr variiert wird. Es wird traditionell auch zu Weihnachten oder Sylvester gegessen.

Beim Recherchieren fand ich Rezepte der Insel Sylt, der Stadt St. Peter-Ording und auch vom Nordfriesland-Tourismus. Alle trafen nicht das, was ich über dieses Gebäck wusste.

Fündig wurde ich dann bei einem Rezept der Halbinsel Nordstrand, von Großmutter Duewel. Darin fanden sich sowohl die beiden verschiedenen Teige – Brandteig als auch Hefeteig – als auch die Zugabe von Rosinen wieder. Als buk ich dies einmal nach.

Rezepten für Süßspeisen und Gebäck soll man eigentlich immer wort- und vor allem mengengetreu folgen. Sie können sonst schnell schief gehen. Aber auch bei dem gefundenen Rezept fand ich Ungereimtheiten. Ein Brandteig nur mit Milch und Mehl, danach die Zugabe von Eiern? In anderen Grundrezepten für einen Brandteig fand sich zumindest auch noch Fett vor. Also habe ich das Rezept abgeändert.

Und Hefe mit Zucker, Salz und Backpulver verrühren, damit sie sich auflöst? Ohne Flüssigkeit? Erschien mir nicht schlüssig. Wobei ich den aufgeführten Natron schon durch Backpulver ersetzt hatte.

Und diese Hefemischung zum Brandteig geben, damit vermischen und alles 3 Stunden gehen lassen? Aber danach zusätzlich nochmals Mehl untermischen und nochmals gehen lassen? Auch das ist nicht schlüssig.

Also habe ich nochmals modifiziert: 1 Esslöffel Wasser zur Hefe zum Auflösen. Und das Mehl direkt zur Hefe-Brandteig-Mischung und dann 3 Stunden gehen lassen. Und als Finishing die Rosinen untermischen und nochmals 1 Stunde gehen lassen.

Wichtig ist aber noch der folgende Umstand: Die wenigsten privaten Amateur-Küchen verfügen über zwei Fritteusen, wie sie

Profiköche in ihren Küchen im Restaurant haben. Eine für die pikanten, herzhaften, salzigen Produkte zum Frittieren. Und die zweite für süße Produkte für Süßspeisen oder Gebäck. Machen Sie auf keinen Fall den Fehler, die Futjes als Süßspeise in einer Fritteuse zu frittieren, in der Sie Tage zuvor Pommes Frites, Fleisch oder Innereien frittiert haben. Und das Frittierfett entsprechend braun und gebraucht aussieht und die Aromen dieser Speisen angenommen hat. Verwenden Sie auf alle Fälle nur eine Fritteuse, die a) nur für Süßspeisen verwendet wird oder b) in der Sie das Frittierfett frisch erneuert haben. Und das somit goldgelb, frisch, rein und aromenfrei ist.

Sie haben sonst das gleiche Ergebnis, wie wenn Sie mit einem Messer auf einem Schneidebrett, mit und auf dem Sie zuerst die Zwiebeln für den Braten geschnitten haben, nun auch das Obst für das Dessert schneiden: Die Süßspeise schmeckt nach Zwiebeln!

Die Arbeit und das Hantieren mit dem Brandteig macht Spaß, es ist anders, als wenn man einen Hefeteig oder Mürbeteig zubereitet. Und die oben aufgeführten Änderungen im originalen Rezept haben sich als gut bewahrheitet. Denn der Brandteig und somit die Futjes gelingen wirklich hervorragend.

Sie formen übrigens aus dem Hefe-Brandteig keine Kugeln, sondern drücken oder zupfen die mit dem Backlöffel abgestochenen Stückchen in etwa kugelförmig zurecht. Es entstehen somit eher unförmige Brocken oder Teilchen. Aber das macht das Gebäck gerade so ansprechend und liebenswert.

Futjes sind kein leichtes Gebäck wie ein Blätterteig oder ein Soufflé, sondern ein eher schweres Gebäck. Das hängt allein schon damit zusammen, dass sie ja frittiert werden und somit eher fett sind. Aber sie sind lecker. Und sie schmecken aufgrund der Zutaten für den Hefeteig sowohl süß als auch salzig. Nachbacken!

Wenn Sie nachlesen wollen, was ein Exil-Nordfrieese zu den Futjes zu schreiben hat, lesen Sie [hier](#) in der Cellerscher Zeitung nach – wohlgemerkt die Bildunterschrift des verwendeten Fotos beachten.

Zutaten für etwa 15 Futjes:

Für den Brandteig:

- 125 ml Milch
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 200 g Mehl
- 4 Eier

Für den Hefeteig:

- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Natron
- 1 EL Salz
- 1 EL Wasser
- 250 g Mehl

Zusätzlich:

- 125 g Rosinen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 4 Stdn. | Frittierzeit 6–8
Min. pro Durchgang je nach Größe der Futjes*



Kross und knusprig

Zubereitung:

Für den Brandteig:

Milch, Wasser, Salz und Butter in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Mehl auf einmal hinzufügen und sofort mit einem Koch- oder Backlöffel zu einem kompakten Teig verrühren.

Teig bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis er sich zu einem Kloß formt und vom Topfboden ablöst. Teig mit dem Koch- oder Backlöffel mehrmals auf den Topfboden drücken und einige Minuten „abbrennen“, wodurch sich eine weiße Schicht auf dem Topfboden bildet. Dann Topf vom Herd nehmen.

Brandteig in eine Schüssel geben und mehrere Minuten ruhen und erkalten lassen. Es ist wichtig, dass Sie die Eier einzeln aufschlagen, verquirlen und dann unter den Brandteig rühren und vermischen. Geben Sie die Eier auf einmal hinzu, ist der Brandteig nicht in der Lage, alle Eier aufzunehmen und sich mit ihnen zu vermischen und die beiden Teile trennen sich.

Also jedes Ei einzeln aufschlagen, in eine Schale geben, mit dem Schneebesen verquirlen, zum Brandteig geben und untermischen. Das Prozedere noch drei Male wiederholen. Dann den Teig so lange kneten oder rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Der Brandteig ist fertig, wenn er einen schönen Glanz hat und zäh vom Löffel fällt.

Für den Hefeteig:

Hefe, Zucker, Backpulver und Salz in eine Schale geben. Wasser dazugeben und alles gut auflösen und verrühren. Unter den Brandteig mischen. Mehl dazugeben, alles vermischen und verkneten und den Teig in der Schüssel zugedeckt 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Zum Schluss:

Rosinen in den Teig geben und untermischen. Die gesamte Masse nochmals in der Schüssel 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Für das Frittieren:

Fett in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Mit dem Backlöffel grobe Stückchen aus dem Teig herausdrücken und grob kugelförmig zusammendrücken. Sie sollen die Größe eines Golfballs oder maximal Tennisballs haben. Je nach Größe der Brocken die oben angegebene Frittierzeit in das siedende Fett geben. Futjes in mehreren Durchgängen frittieren. Jeden Durchgang auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Variation von Kimchi



Rote Farbe aufgrund eines Anteils Rotkohl

Es ist tatsächlich über 35 Jahre her, seitdem ich einmal Kimchi selbst zubereitet habe. Es war noch zu Studienzeiten in einer Wohngemeinschaft in Heidelberg.

Ich weiß aus dieser Zeit über Kimchi noch die folgenden Fakten: Kimchi ist in der koreanischen Küche DIE Beilage für jedes Gericht. Es wird traditionell aus Chinakohl und weißem Rettich hergestellt. Die Zubereitung ist eine Milchsäuregärung oder Fermentation des verwendeten Gemüses. Dazu wird das Gemüse kleingeschnitten, möglichst in feine, dünne Streifen, und in eine Flüssigkeit für diesen Prozess eingelegt. Verwendet werden in der Regel Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch. Wenn man es ganz traditionell zubereiten will, sollte man in einem Asia-Geschäft ein spezielles, koreanisches Chilipulver kaufen, das nur für die Zubereitung von Kimchi verwendet wird.

Ich verzichte jedoch hierauf und verwende normales, handelsübliches Chilipulver. Dazu frisches Meersalz. Frischen, feingeriebenen Bio-Ingwer (mit Schale verwendbar). Und frischen, kleingepressten Knoblauch.

Beim Gemüse weiche ich von den traditionellen Gemüsesorten ab und verwende einen kleinen Rotkohl, kleinen Wirsingkohl und Chinakohl. Das Gemüse wird – wie erwähnt – in der Küchenmaschine oder manuell mit einem Messer klein in feine, dünne Streifen geschnitten. Dann kommt es in ein abdeckbares Gefäß und wird mit der Hand vermischt. Darauf kommt die Flüssigkeit aus Wasser, Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch, die vorher in einer Schüssel vermischt wird. Alle Zutaten werden dann mit der Hand nochmals gut vermischt. Es ist wichtig, das Gemüse mit einem Teller und einem schweren Gewicht zu belasten, damit das Gemüse zusammengepresst wird und in der Lake gären kann. Der Gärungsprozess kann bis zu 4 Wochen dauern. Dazu stellt man das abgedeckte Gefäß in den Kühlschrank.

Nach 2 Wochen kann man das Ganze einmal prüfen und das Gemüse wieder mit der Hand etwas vermischen. Und nochmals 2 Wochen gären lassen.

Ich esse nicht unbedingt gern sehr scharf, sondern nur mäßig scharfe Gerichte. Aber Kimchi esse ich ab und zu doch sehr gern, auch wenn es eine kräftige Schärfe hat. Aber auf diese Weise kann man restlichem Kohlgemüse noch einer weiteren Verwendung zuführen.

Zutaten:

- ein kleiner Rotkohl
- ein kleiner Wirsingkohl
- ein kleiner Chinakohl

Jeweils etwa 300–400 g.

Zusätzlich:

- 1 l kaltes Wasser
- 4 EL Chilipulver
- 6 EL grobes Meersalz
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- 8 Knoblauchzehen

Zum Dekorieren:

- etwas Schwarzkümmelsamen oder schwarzer Sesam

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Gärdauer 4 Wochen

Zubereitung:

Die Zubereitung ist in der Einleitung schon im Groben beschrieben.

Currywurst mit Pommes frites



Auch Convenience kann lecker sein
Ein Klassiker der Fastfood-Gerichte. Ein sehr traditionelles Essen. Hier aber in einer anderen Variante. Nämlich vegan.

Ob die vegane Currywurst geschmacklich einem Vergleich mit einer traditionellen Currywurst standhält, kann ich nicht sagen. Nur so viel, die vegane Variante schmeckt!

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Gläser vegane Currywurst
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: 4 Min.



Fastfood-Klassiker

Zubereitung:

Eine kleine Portion Petersilie kleinschneiden.

Jeweils den Inhalt eines Glases auf einen Teller geben.

Pommes frites in der Fritteuse bei 180 °C etwa 4 Minuten kross und knusprig frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen.

Parallel dazu Currywurst jeweils etwa 2 Minuten bei 800 W in der Mikrowelle erhitzen.

Pommes frites dazugeben.

Currywurst mit Petersilie betreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Kasbubespitzle



Mit leckerem, würzigem Käse

Ein Rezept meiner Vorfahren mütterlicherseits, die aus dem Schwabenland stammen. Ich habe also durchaus die Berechtigung, hier ein traditionelles, regionales Rezept aus erster Hand zu präsentieren.

Idealerweise hätte ich die Bubespitzle noch selbst zubereiten sollen. Aber da es abends gern auch mal etwas schneller zugehen darf, habe ich auf ein gutes Convenience-Produkt aus der Packung zurückgegriffen.

Sie fragen sich sicher, was der Titel des Rezeptes genau bedeutet. Nun, der Begriff '„Kas“' bedeutet erwartungsgemäß „Käse“ und das Bubespitzle, na, das ist eben einfach von der Form her vergleichbar mit einem lütten Schniedel eines kleinen

Jungen. Das Spitzle des Buben.

Seien Sie bitte vorsichtig mit dem Würzen des Gerichts. Der verwendete Käse bringt genügend Würze mit, so dass Sie mit dem Salz gern etwas sparen können.

Das Gericht ist zwar auch vegetarisch, aber auch sehr mächtig. Der verwendete Emmentaler hat immerhin 40 % Fettanteil. Dazu die Sahne. Es ist also kein leichtes Essen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Bubespitzle (im Geschäft unter „Schupfnudeln“ zu finden, 1 Packung)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 100 g geriebener Quattro Formaggi
- 100 g geriebener Emmentaler
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas frische Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Schmackhafte Bubespitzle

Zubereitung:

Zwiebel putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Lauchzwiebeln putzen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bubespitzle dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur kräftig anbraten, damit sich Röststoffe bilden. Mit der Sahne ablöschen. Geriebenen Käse dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen, damit sich der Käse gut auflöst. Petersilie untermischen. Abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Die Geschichte und Tradition hinter Teigtaschen

[Exploring the History and Tradition Behind Dumplings](#)

Teigtaschen sind mehr als nur ein Gericht – sie sind ein kulturelles Symbol, eine Verbindung zur Vergangenheit und ein beliebtes Komfortessen weltweit. Ihre Vielseitigkeit hat es ihnen ermöglicht, Grenzen zu überschreiten und zu einem universellen Gericht in unzähligen Varianten zu werden. Von Russlands herzhaften, fleischgefüllten Teigtaschen, bekannt als Pelmeni, bis hin zu vegetarischen Alternativen, die mit frischem Gemüse gefüllt sind, haben sich diese Gerichte zu Symbolen für Gemeinschaft, Tradition und Familienerbe entwickelt. In vielen Kulturen werden diese Leckerbissen nicht nur gegessen, sondern auch geschätzt und von Generation zu Generation weitergegeben, wobei sie stets ein Stück Geschichte mit sich tragen.

Im Laufe der Geschichte haben diese schmackhaften Leckerbissen als praktische Mahlzeit für Reisende, als Möglichkeit zur Lebensmittelaufbewahrung und als Möglichkeit, übrig gebliebene Zutaten zu verwerten, gedient. Sie haben ihren Weg in verschiedene Küchen gefunden, darunter chinesische Jiaozi, italienische Ravioli, polnische Pierogi und japanische Gyoza. In Russland stechen Pelmeni als ein herzhaftes Gericht hervor, das traditionell bei Familienzusammenkünften und Feierlichkeiten genossen wird. Im Laufe der Jahre sind sie auch in modernen Küchen aufgrund ihres reichen Geschmacks und der tiefen kulturellen Bedeutung immer beliebter geworden.

Da sich die Ernährung zunehmend in Richtung pflanzlicher Lebensweisen verschiebt, hat sich dieses Gericht weiterentwickelt und vegetarische Alternativen aufgenommen. Diese pflanzlichen Teigtaschen bieten die gleiche befriedigende Textur und den gleichen Geschmack wie ihre fleischgefüllten Varianten und sind bei Vegetariern und denen, die leichtere, gesündere Mahlzeiten suchen, sehr beliebt. Egal, ob Sie traditionelle russische Pelmeni entdecken oder eine vegetarische Version ausprobieren möchten, der Kauf dieser Leckerbissen war noch nie so einfach. Es ist eine großartige Möglichkeit, den Komfort und die Fülle dieses traditionellen Gerichts in Ihr Zuhause zu bringen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen.

In diesem Artikel nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte, Tradition und weltweite Beliebtheit dieser geschätzten Leckerbissen und zeigen Ihnen, wie Sie authentische Aromen genießen können, indem Sie Pelmeni oder vegetarische Versionen bequem zu Hause kaufen.

Die weltweite Beliebtheit dieser herzhaften Leckerbissen

In der ganzen Welt haben verschiedene Kulturen ihre eigene Version dieses Gerichts entwickelt, jede mit einzigartigen Füllungen und Zubereitungsmethoden. Von Chinas Jiaozi bis hin zu Italiens Ravioli, diese Leckerbissen können mit einer Vielzahl von Füllungen zubereitet werden – sowohl mit Fleisch als auch pflanzlich. In Russland beispielsweise wird ein Gericht, das tief in der Geschichte und Kultur verwurzelt ist, aus einem dünnen Teig hergestellt, der mit Hackfleisch oder Gemüse gefüllt ist und oft mit Sauerrahm, Essig oder Senf serviert wird. Diese Gerichte sind besonders bei Familienfeiern beliebt. Wenn Sie die traditionelle russische Variante genießen möchten, können Sie [Pelmeni kaufen](#) und das authentische Geschmackserlebnis zu Hause genießen.

In den letzten Jahren hat der Anstieg des vegetarischen Konsums dazu geführt, dass pflanzliche Varianten dieser Leckerbissen immer beliebter werden. Gefüllt mit Zutaten wie Pilzen, Kartoffeln, Kohl oder Käse bieten sie eine leichtere, aber genauso geschmackvolle Alternative zu den klassischen, fleischgefüllten Varianten. Dieser Trend hat dazu geführt, dass immer mehr pflanzliche Optionen auf den Markt gekommen sind, die es einer breiteren Zielgruppe ermöglichen, diese herzhaften Gerichte zu genießen.

Ursprung: Eine Reise durch die Zeit

Diese herzhaften Leckerbissen haben tiefe historische Wurzeln, die mehr als 1.800 Jahre zurückreichen und auf China während der Han-Dynastie datiert werden. Die ersten Teigtaschen wurden hergestellt, indem Füllungen wie Fleisch oder Gemüse in Teig gehüllt wurden. Diese einfache, aber effektive Kreation verbreitete sich schnell, da sie praktisch war, leicht zu essen und zu transportieren.

In Russland wird vermutet, dass dieses Gericht von den uralischen Stämmen eingeführt wurde, wobei traditionelle Varianten im 18. Jahrhundert entstanden. Diese Leckerbissen, oft mit Rind-, Schweine- oder Lammfleisch gefüllt, wurden zu einem Grundnahrungsmittel im Land. In kälteren Regionen wie Sibirien ermöglichte die Praxis, diese Teigtaschen einzufrieren, dass sie auch in den kalten Wintermonaten genossen werden konnten.

Als dieses Gericht weltweit verbreitet wurde, entwickelte sich das Rezept weiter, wobei verschiedene Gewürze, Fleischsorten und Gemüse je nach den regionalen Vorlieben und den verfügbaren Zutaten hinzugefügt wurden.

Ein Symbol der Tradition

In vielen Kulturen stellen diese herzhaften Leckerbissen mehr

dar als nur eine Mahlzeit; sie sind ein wesentlicher Bestandteil von Familientraditionen und Feierlichkeiten. In Russland zum Beispiel ist es eine lange Tradition, diese Gerichte zu Silvester zuzubereiten, wobei sich die Familien versammeln, um sie gemeinsam zu machen. Diese Praxis stärkt die Familienbindung und verbindet die Menschen mit ihren kulturellen Wurzeln.

Ähnlich wird in China die Zubereitung dieser Leckerbissen zum chinesischen Neujahr als Weg angesehen, Wohlstand für das kommende Jahr zu bringen. Familien verstecken oft Münzen oder Glücksbringer in den Teigtaschen, was dem Gericht eine zusätzliche symbolische Bedeutung verleiht.

In Italien ist Ravioli ein beliebtes Gericht, das an Feiertagen wie Weihnachten und Ostern serviert wird, während in Polen Pierogi während verschiedener Feste im Mittelpunkt stehen. In all diesen Kulturen repräsentieren diese Gerichte das Zusammensein, das Erbe und die Freude am gemeinsamen Mahl.

Der Herstellungsprozess: Eine Arbeit der Liebe

Obwohl einige Menschen es bevorzugen, fertige Teigtaschen zu kaufen, ist die Zubereitung von Hand ein lohnender Prozess, der eine tiefere Verbindung zu dem Gericht ermöglicht. Der Teig wird typischerweise aus einfachen Zutaten wie Mehl, Wasser und Eiern hergestellt, wobei einige Rezepte auch Milch oder Butter hinzufügen, um die Textur zu verfeinern.

Nach der Zubereitung des Teigs kommt der nächste Schritt: die Herstellung der Füllung. Traditionelle fleischgefüllte Varianten verwenden Hackfleisch aus Rind, Schwein oder Lamm, das mit Gewürzen und Kräutern gewürzt wird. Vegetarische Füllungen hingegen können aus pürierten Kartoffeln, Kohl, Pilzen oder Käse bestehen und bieten eine leichtere, aber ebenso befriedigende Option.

Sobald die Füllung bereit ist, wird sie in kleine Teigkreise gelegt, die dann gefaltet und versiegelt werden. Anschließend werden die Teigtaschen in Wasser gekocht, bis sie an die Oberfläche schwimmen und signalisieren, dass sie fertig sind. Manche entscheiden sich sogar dafür, sie anschließend zu frittieren, um eine knusprige Textur zu erzielen.

Dieser arbeitsintensive Prozess, sei es für ein Feiertagsmahl oder ein Familienfest, macht das Gericht so besonders und voller Bedeutung.

Varianten und Anpassungen weltweit

Obwohl russische Pelmeni weltweit bekannt sind, haben auch andere Länder ihre eigenen Varianten entwickelt. Chinesische Jiaozi zum Beispiel sind typischerweise mit Schweinefleisch und Gemüse gefüllt, während japanische Gyoza oft für eine knusprige Textur auf der einen Seite gebraten werden. In Polen kommen Pierogi mit einer Vielzahl von Füllungen, darunter Kartoffeln, Käse oder Obst, je nach Region.

Heute werden diese herzhaften Leckerbissen weltweit in Restaurants, Foodtrucks und zu Hause genossen. Das wachsende Interesse an pflanzlicher Ernährung hat auch zu einer erhöhten Nachfrage nach vegetarischen Varianten geführt, die dieselbe angenehme Textur und den gleichen Geschmack bieten. Zutaten wie Pilze, Tofu und Spinat können in den Füllungen verwendet werden, um schmackhafte und zufriedenstellende pflanzliche Alternativen zu schaffen.

Warum diese Teigtaschen kaufen?

Wenn Sie keine Lust haben, sie selbst zu machen, ist der Kauf eine großartige Möglichkeit, diese Gerichte bequem zu Hause zu genießen. Durch den Kauf von Pelmeni oder vegetarischen Varianten aus vertrauenswürdigen Quellen stellen Sie sicher, dass Sie hochwertige Zutaten und authentische Aromen erhalten,

die das reiche kulturelle Erbe dieses Gerichts widerspiegeln.

Der Kauf von Pelmeni oder vegetarischen Teigtaschen bietet die beste Lösung: eine köstliche Mahlzeit mit minimalem Aufwand. Egal, ob Sie den traditionellen Geschmack der russischen Pelmeni genießen oder eine pflanzliche Option suchen, diese fertigen Varianten bieten dasselbe Genusserelebnis. Zudem spart der Kauf Zeit und Aufwand, was es einfacher macht, dieses schmackhafte Gericht regelmäßig in Ihre Mahlzeiten einzubauen.

Gesundheitsvorteile

Wenn sie aus frischen, hochwertigen Zutaten zubereitet werden, können diese herzhaften Leckerbissen eine gesunde Ergänzung Ihrer Ernährung sein. Pelmeni, die mit magerem Fleisch, Vollkorn und frischem Gemüse gefüllt sind, bieten eine ausgewogene Mischung aus Protein, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen. Vegetarische Varianten hingegen können reich an pflanzlichen Nährstoffen und Antioxidantien sein, insbesondere wenn sie mit Gemüse wie Pilzen, Kohl oder Spinat gefüllt sind.

Wenn Sie auf Ihre Kalorienzufuhr achten, können Sie diese Gerichte leichter machen, indem Sie sie kochen oder dämpfen anstatt sie zu frittieren, was den Fettgehalt reduziert. Für diejenigen, die mehr Gemüse in ihre Ernährung aufnehmen oder ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, ist der Kauf von vegetarischen Pelmeni eine gute Wahl, um einen gesunden Ernährungsplan zu unterstützen.

Fazit: Eine Tradition, die es zu bewahren gilt

Diese herzhaften Leckerbissen haben sich über Jahrhunderte hinweg entwickelt und sind weltweit immer populärer geworden. Von ihren Ursprüngen in China bis hin zu ihrer Verbreitung in Ländern wie Russland, Italien und Polen haben sie Grenzen überschritten und sind zu einem Symbol für gemeinschaftliche

Kultur und Tradition geworden.

Ob Sie nun die traditionellen fleischgefüllten Varianten oder die leichtere vegetarische Option bevorzugen, diese herzhaften Leckerbissen sind zu einem festen Bestandteil vieler Kulturen geworden. Durch den Kauf von Pelmeni oder vegetarischen Pelmeni können Sie dieses reiche kulturelle Erlebnis ganz einfach von zu Hause aus genießen und die Aromen schätzen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden.

Kohlwürste auf Wirsing-Gemüse



Auf einem Wirsingbett

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Kohlwürste (2 Packunegn à 5 Stück)

- 10 Blätter Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Sehr würzige Würste

Zubereitung:

Speck in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Feste Strünke der Wirsingblätter herausschneiden. Blätter grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Wirsing darin 10 Minuten garen. Wirsing mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel geben.

Würste im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten erhitzen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin anbraten. Wirsing dazugeben und kurz miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gemüse auf zwei Teller verteilen. Jeweils 5 Würste darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Tote Oma



Klassiker aus der DDR

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Grützwurst
- 2 große Zwiebeln
- 6 Kartoffeln
- 2 Portionen Weinsauerkraut (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Würzige Grützwurst

Zubereitung:

Grützwurst in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Dann mit dem Stampfgerät zu einem Stampf zerdrücken. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Warm halten.

Parallel dazu Sauerkraut nach Anleitung in einem Topf erhitzen und garen.

Ebenfalls parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Grützwurst dazugeben, ebenfalls anbraten und schmelzen.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Das Sauerkraut dazugeben. Grützwurst ebenfalls dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Tonkabohne-Vanille-Plätzchen



Mit Tonkabohne und Vanille

Zutaten (80 Plätzchen):

- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 4 Tonkabohnen
- 2 Vanilleschoten
- 2 Msp. Backpulver
- 1 große Prise Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 2 x 15 Min. bei 180 °C Umluft

Zubereitung:

Tonkabohnen auf einer feinen Muskatreibe in eine Schale reiben. Vanilleschoten längs halbieren, das Mark herauskratzen und ebenfalls in die Schale geben. Vanilleschoten quer

kleinschneiden und zusammen mit Zucker in ein wiederverschließbares Gefäß geben, um frischen Vanillezucker zuzubereiten.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Zwei Stücke Backpapier auf zwei Backbleche legen.

Ein großes Arbeitsbrett bemehlen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hälfte des Teigs auf dem Arbeitsbrett 2–3 mm dick mit dem bemehlten Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Restlichen Teig der Teighälfte dann in mehreren Arbeitsschritten wieder mit dem Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Hälfte des Teigs ergibt etwa 40 Plätzchen. Jeweils 20 Plätzchen auf ein Backblech legen.

Backbleche auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Backbleche herausnehmen, Plätzchen vom Backblech nehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Einen zweiten Durchgang für die zweite Hälfte des Teiges für weitere insgesamt 40 Plätzchen vornehmen.

Brownies



Leckere, schokoladige Brownie

Zutaten (für 100 Plätzchen)

- 700 g Zartbitterschokolade (7 Tafeln à 100 g)
- 700 g Butter oder Margarine
- 16 Eier
- 800 g (Puder-)Zucker, davon 2 TL Vanillezucker
- 560 g Mehl
- einige Prisen Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backdauer 30 Min. bei 170 °C Umluft

Zubereitung:

Am besten sich eine Fettpfanne, die bei einem Küchenherd mit Backofen als Standard mitgeliefert wird. Diese hat einen höheren Rand als ein Backblech. Diese mit zwei Backpapier auslegen.

Schokolade klein zerbrechen und in einen Topf geben. Das Fett

dazugeben. Alles unter Rühren mit dem Schneebesen schmelzen. Vom Herd nehmen. Die Masse soll nur noch lauwarm sein.

Eier aufschlagen und in eine Küchenmaschine geben. (Puder-)Zucker und Vanillezucker dazugeben. Alles schaumig rühren. Schokolade-Fett-Mischung tröpfchenweise dazu geben und alles gut verrühren. Schließlich das Mehl mit dem Salz dazugeben und ebenfalls alles gut verrühren.

Teig in die Fettpfanne geben und gut verteilen. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

In kleine Rechtecke schneiden und in eine Schüssel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Lebkuchen-Plätzchen



Die Weihnachtsbackstube ist eröffnet – die Ausbeute

Zutaten (80 Plätzchen):

- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 20 g Lebkuchengewürz
- 1 gehäufte TL Zimt
- 2 Msp. Backpulver
- 1 große Prise Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 2 x 15 Min. bei 180 °C Umluft

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Zwei Stücke Backpapier auf zwei Backbleche legen.

Ein großes Arbeitsbrett bemehlen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hälfte des Teigs auf dem Arbeitsbrett 2–3 mm dick mit dem bemehlten Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Restlichen Teig der Teighälfte dann in mehreren Arbeitsschritten wieder mit dem Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Hälfte des Teigs ergibt etwa 40 Plätzchen. Jeweils 20 Plätzchen auf ein Backblech legen.

Backbleche auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Backbleche herausnehmen, Plätzchen vom Backblech nehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Einen zweiten Durchgang für die zweite Hälfte des Teiges für weitere insgesamt 40 Plätzchen vornehmen.

Variation **einer** **Hochzeitssuppe**



Gehaltvoller Teller

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l frischer Gemüsefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)
- 10 Suppenmaultaschen (Packung)
- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

▪ Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine vollständige Mahlzeit

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben. Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten

köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Ceviche mit Seelachs, Wildlachs und Black-Tiger- Garnelen

Essen Sie gerne Fisch und Meeresfrüchte? Dann wird Sie dieses traditionelle Gericht aus Südamerika und mutmaßlich Peru sicherlich interessieren. Vielleicht haben Sie davon auch schon einmal gehört, es aber noch nicht gegessen geschweige denn zubereitet. Aber es ist eigentlich sehr einfach zuzubereiten.



Traditionelles, peruanisches Gericht

Ich gestehe, dass ich es in meinen 63 Jahren auch noch nie weder zubereitet noch gegessen habe. Es ist somit auch eine Neuheit für mich. Aber es schmeckt sehr gut, muss ich konstatieren. Eben sehr frisch, sehr sauer und sehr scharf. Und lecker nach Fisch und Meeresfrüchten.

Ich habe bei der Zubereitung nicht nach einem Rezept gesucht, sondern mich an eine Anweisung eines Spitzenkochs aus einer Kochsendung gehalten. Er sagte dabei, in seiner ursprünglichen Zubereitung enthält ein gutes, traditionelles Ceviche nur vier Zutaten: frischen Fisch/Meeresfrüchte, Limettensaft, Chili und Salz. Womit er vermutlich recht hat. Alle anderen Zutaten wie Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer, Tomaten, Paprika oder anderes kann man zugeben, muss man aber nicht. Es sind dann nur jeweils regional unterschiedliche Zubereitungsarten, wenn noch andere Zutaten in das Ceviche kommen.

Ceviche stammt aus Peru und ist ein dortiges traditionelles Fischgericht, das aber in ganz Lateinamerika verbreitet ist. Der exakt genaue Ursprung von Ceviche ist aber nicht ganz

eindeutig bekannt. Es wird aber mehrheitlich mit Peru verbunden, eventuell auch mit Ecuador.

In Peru ist Ceviche ein Nationalgericht – ebenso wie gegrilltes Meerschweinchen, zu dem Sie über das Suchfeld oben rechts in meinem Foodblog auch ein ansprechendes Rezept finden. Seit 2008 wird in Peru jährlich am 28. Juni der nationale Ceviche-Tag gefeiert.

Ceviche besteht aus kleingeschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten und aus ebenfalls kleingeschnittenen, rohen Meeresfrüchten. Diese werden in einem „Leche de Tigre“ (*Tigermilch*) genannten Sud mariniert wird. Der Sud besteht – wie oben erwähnt – im Originalrezept aus Limettensaft, Salz und Chilis.

Sie werden sich sicherlich fragen, wie denn der Fisch und die Meeresfrüchte gegart oder ob sie tatsächlich roh gegessen werden, was nicht jedermanns Sache ist. Sie werden erstaunt sein, hier werden die Zutaten tatsächlich gegart, ohne dass irgend eine Form der Hitzezufuhr wie von einer Herdplatte oder eines Backofens benötigt wird. Der Trick ist die Säure der Limetten.

Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es chemisch gesehen zu einer Denaturierung des Eiweißes – die Zutaten werden also gegart, ähnlich wie beim Kochen. Das gleiche Prinzip wendet man auch beim Beizen von z.B. Lachs an. Die Beize enthält fast immer große Mengen von Salz und Zucker, die ebenfalls eine Denaturierung des Eiweißes des Lachs und somit chemisch gesehen ein Garen bewirken.

Die Marinierzeit hängt von der Festigkeit des verwendeten Fisches und der Meeresfrüchte ab. Meistens reichen jedoch 10–15 Minuten, in denen man Fisch und Meeresfrüchte im Limettensaft gart.

Sie werden sicherlich feststellen, dass das Gericht zwar sehr frisch schmeckt und daher gerade für heiße Sommertage sehr gut

geeignet ist. Aber es schmeckt eben auch sehr ungewohnt sauer und scharf. Aber sie müssen im Grunde auch nicht komplett den ganzen Limettensaft mit den kleinpürierten, getrockneten Chilis auflöffeln. Er dient ja nur zum Garen. Es reicht aus, wenn Sie sich auf die Fisch- und Meeresfrüchtestückchen beschränken und diese aus dem Sud herauslöffeln oder -picken.



Mit Limettensaft gegart
Für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 2 Wildlachsfiletstücke (250 g)
- 12 Black-Tiger-Garnelen
- 6 Limetten
- 6 getrocknete Chilischoten
- Salz
- 2 Rundstücke (Hamburger Ausdruck für Brötchen)

Fisch und Garnelen sind jeweils Tiefkühlware.

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Chilischoten putzen, quer kleinschneiden, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Limetten halbieren, in der Zitruspresse auspressen und Saft in eine Schale geben.

Garnelen quer halbieren. Fisch quer zum Filet in kurze schmale Streifen geben. Garnelen und Fisch auf zwei Bowls verteilen.

Garnelen und Fisch gut mit Salz würzen. Chili darauf verteilen. Jeweils die Hälfte des Limettensafts darüber geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen.

10 Minuten garen.

Servieren. Jeweils ein Rundstück dazu reichen.

Guten Appetit!

Fish 'n' Chips



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind

im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

Für 2 Personen:

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Kutteln mit Bratkartoffeln



Kross und schlotzig zusammen

Sauere Kutteln ist ein traditionelles, schwäbisches Gericht. Es wird besonders gerne während der Fastenzeit oder auch das ganze Jahr über immer wieder gerne gegessen.

Ich benenne dieses Gericht deswegen auch ausnahmsweise mit

„Kutteln“, denn es gibt auch noch andere Begriffe wie „Pansen“ oder dergleichen.

Kutteln oder Pansen ist der gut gereinigte Magen des Rindes. Man bekommt in daher auch in diesem Zustand, also gereinigt und weiß oder leicht gräulich, in Supermärkten oder beim Schlachter.

Kutteln werden vor der eigentlichen Zubereitung mehrere Stunden in Gemüsebrühe gar gekocht. Dann kann man sie weiterverarbeiten und kochen, braten, backen oder frittieren.

Kutteln werden meistens vor dem Kochen in schmale Streifen geschnitten und in dieser Form verwendet.

Beim Recherchieren nach einem geeigneten Rezept für saure Kutteln stieß ich immer wieder darauf, dass diese gerne mit Bratkartoffeln als Beilage serviert werden. Mir erschließt sich diese Zubereitungsart nicht so ganz, denn einerseits habe ich krosse und knusprige Bratkartoffeln. Und andererseits in einer leckeren, leicht sauren Sauce zubereitete Kutteln. Die ja dann eher nach einer Beilage wie Salzkartoffeln, Klößen, Nudeln oder Reis schreien, damit die Sauce auch ihren Sinn und ihre Funktion hat. Aber anyway, wenn dies traditionell so zubereitet wird, verschließe ich mich dem nicht, es soll so sein und es gibt die sauren Kutteln eben mit Bratkartoffeln.

Für 2 Personen

- 500 g Kutteln (3–4 Stunden in Gemüsebrühe vorgegart)
- 10 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 1 1/2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Merlot
- mind. 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3–4 EL Tomatenmark
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Zucker
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Leckere Kutteln

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kutteln in kurze, schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Warmhalten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und in der Butter kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein ablöschen und eine Mehlschwitze zubereiten. Dazu die Sauce kurz aufkochen und mit dem Mehl abbinden lassen. Eventuell mit einem Schneebesen etwas verquirlen, damit das Mehl keine Klümpchen bildet.

Den Essig dazugeben. Ebenfalls das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Kutteln dazugeben und nur noch einige Minuten erhitzen. Sauce abschmecken.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Kutteln mit Sauce daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Nieren mit Kartoffelstampf



Nieren muss man nicht wässern ...

In diesem Rezept eine Spezialität aus der Heimat der Vorfahren meiner 92-jährigen Mutter, dem Schwabenland,

Sauere Nieren sind eine schwäbische Spezialität und dort ein traditionelles Gericht.

Ich räume aber gleich einmal mit dem Irrglauben auf, man müsse Nieren vor der eigentlich Zubereitung einige Zeit in Wasser oder Milch einlegen, um den Uringeschmack und -geruch zu entfernen. Das ist Unsinn. In der französischen Küche – und das ist bekanntermaßen eine Haute Cuisine – wird dies nicht gemacht und die Nieren sofort verarbeitet. Gründliches Waschen unter kaltem Wasser reicht also völlig aus.

Bei der Recherche nach einem passenden Rezept fand ich zwar ein solches, jedoch waren alle Rezepte für saure Nieren mit Kartoffelstampf als Beilage. Eigentlich waren Klöße oder Nudeln als Beilage geplant, aber ich schwenkte schnell um, schälte und kochte einige Kartoffeln und bereitete mit einer

großen Portion Butter und einigen Gewürzen einen leckeren Kartoffelstampf zu und servierte ihn als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Nieren
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl
- 2 EL Crème fraîche
- 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für das Kartoffelstampf:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leckerer, saurer Sauce

Kartoffeln schälen und 15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Kochwasser abschütten. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker kräftig würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Nieren unter kaltem Wasser waschen und längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Nieren dazugeben und kurz mit anbraten.

Mehl darüber stäuben und kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben, alles gut vermischen und 5 Minuten leicht köcheln

lassen.

Essig und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Sauce abschmecken. Nicht mehr weiter köcheln lassen, sonst werden die Nieren durch das zu lange Kochen hart.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Nierchen mit Sauce dazugeben.

Jeweils einige Esslöffel der Sauce über den Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!