

# Schweine-Koteletts mit Wurzeln

Ich habe Koteletts zubereitet.

Diese brate ich auf jeder Seite zwei Minuten in der Pfanne. Damit die Koteletts mehr Aroma erhalten, gebe ich zusätzlich frischen Rosmarin und Thymian, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einige Cocktail-Tomaten und einige Pilze mit in die Pfanne.

Die Koteletts gelingen wunderbar. Selbst, wenn sie durchgegart sein sollten, was ja bei Schweine-Fleisch geraten wird, schmecken sie saftig und lecker.

Beim Servieren bekommen die Koteletts noch jeweils eine Scheibe Kräuterbutter oben auf.

Als Beilage gibt es ein einfaches Wurzel-Gemüse. Zu diesem gebe ich eine große Menge an frischer, kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:810]

---

## Penne Rigate mit Avocado-Olive-Aubergine-Pesto

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit einem Pesto, das ich vor kurzem als Brot-Aufstrich zubereitet habe.

Und in dieser Weise nochmals zubereite, diese Mal allerdings als heißes Pesto für die Pasta.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:807]

---

## **Pikante Tarte mit Ananas, Speck und Käse**

Zu dieser pikanten Tarte hat mich doch tatsächlich eine Werbesendung eines namhaften Lebensmittel-Herstellers animiert. In dieser Werbesendung wurde ein neues Produkt gezeigt, für das Ananas und Speck verwendet wurde, überbacken mit Käse.

Nun, ich dachte mir, wenn diese Zutaten für ein Baguette verwendet werden können, dann sind sie allemal für eine pikante Tarte tauglich.

Und so habe ich diese Zutaten für die Tarte verwendet.

Und siehe da, die Tarte gelingt und mundet sehr gut. Die Ananas gibt der Tarte ein gewisse Süße. Der Speck ein wenig Würze. Und auch der Käse gibt Würze und Stabilität für die Tarte.

Da dies eine pikante und herzhaft Tarte ist, auf alle Fälle den im Grundrezept für eine Tarte beschriebenen, geriebenen Käse mitverwenden. Anders als bei einer süßen Tarte, wo dieser außen vor bleibt.

*Mein Rat:* Beim Hefeteig ist eines sehr wichtig, unbedingt die Milch auf dem Herd, in dem man die Hefe auflöst, nicht zu heiß werden lassen. Dies tötet die Hefebakterien ab und hat zur Folge, dass der Hefeteig nicht richtig aufgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:809]

---

## Quinoa-Bulgur-Linsen-Eintopf mit Chinakohl

Ich bin auf Umwegen zu einer Packung eines namhaften Lebensmittel-Herstellers gekommen, mit dem man einen sehr delikaten Salat zubereiten können sollte.

Im Koch-Set waren enthalten eine Packung mit einem Quinoa-Bulgur-Linsen-Gemisch. Und eine Packung mit Kräutern und Gewürzen.

Hinzufügen sollte man jedoch noch eine ganze Menge frischer Zutaten. Wie z.B. Mango, Paprika, diverse Salate und Joghurt und Zitrone. Alles Zutaten, die ich nicht vorrätig hatte. Und es war mir zu aufwändig und zu teuer, all diese Zutaten für diese Zubereitung eines Salates zu kaufen.

Also entschied ich mich, einfach mal umzudenken und zu überlegen, was man mit den vorhandenen Zutaten dieses Koch-Sets sonst noch zubereiten und wie man es variieren könnte.

Nun, ich zweckentfremdete zwei Dosen indonesische Bihun-Suppe als Grundlage und Basis für einen Eintopf. Und garte die Mischung darin eine halbe Stunde. Dann gab ich für mehr Frische etwas frischen Chinakohl, in feine Streifen

geschnitten, dazu.

Fertig war ein leckerer Eintopf.

Die Packung mit den Kräutern und Gewürzen verwendete ich ausdrücklich nicht, denn sie enthielt mit Sicherheit eine große Menge an Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Sie wanderte ungeöffnet in den Abfalleimer.

Es siegte somit die Phantasie bei der Zubereitung dieses Gerichts.

[amd-zlrecipe-recipe:808]

---

## Weißwürste, Brez'n und süßer Senf

Jetzt hoffe ich, dass ich dieses Mal nichts falsch gemacht habe.

Ein original bayerisches Weißwurst-Gericht. Passend zum derzeitigen Oktoberfest in München.

Ich bin sogar noch extra zu meinem Discounter, der eine Brottheke hat, und habe Brez'n erstanden.

Und den Senf hatte ich mir schon seit Wochen im Kühlschrank aufbewahrt, um ihn traditionsgerecht zu diesem geplanten Essen zu servieren.

Dann braucht man eigentlich nur noch die Weißwürste in siedendem Wasser oder Brühe 10 Minuten ziehen lassen.

Dann schön anrichten und servieren.

Nur bei den Weißwürsten habe leider etwas Abstriche machen müssen, bekomme ich diese doch weder frisch bei meinem Schlachter noch echte bayerische Weißwürste. Diese sind leider aus der Dose und in Norddeutschland hergestellt. Aber ich gehe doch davon aus, das ein Fleischwaren-Produzent sowohl das richtige Rezept für Weißwürste als auch das nötige Know-How für die Produktion hat, um gute Weißwürste zu produzieren.

Mir hat das Essen auf alle Fälle gut geschmeckt.

Aber zwei Fragen müssen mir als Fischkopf zu dem Gericht doch erlaubt sein.

Zum einen, warum müssen es Brez'n zu den Weißwürsten sein? Reichen da ordentliche Schrippen – norddeutsch für Brötchen – nicht aus?

Und zum anderen, ein traditionelles Gericht, schön und gut. Aber warum dieses Gericht nicht auch in die Moderne führen und ergänzen oder erweitern? Mit Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Pasta? Auch ein Traditionssessen in Norddeutschland, die in einer Sahne-Sauce eingelegten Matjes-Heringe, gibt es mittlerweile bei weitem nicht nur in dieser traditionellen Zubereitungsart, sondern der Matjes-Hering ist auf das Vielfältigste variiert und modernisiert worden. Warum also nicht auch die Weißwürste?

[amd-zlrecipe-recipe:804]

---

# Brot-Aufstrich mit Avocado, Olive und Aubergine

Ein Aufstrich, für den ich Avocados, schwarze Oliven und eine Aubergine verwende.

Ich püriere diese Zutaten mit dem Pürierstab fein.

So erhält man einen leckeren Aufstrich, der mit frischem Chiabatta oder Baguette besonders gut schmeckt.

Auf diese Weise kann man sich auch mit anderen leckeren Zutaten, die hierfür geeignet sind, einen leckeren Aufstrich zubereiten – als Alternative zu Wurst und Käse.

Und der Aufstrich hat noch einen Vorteil: Sie können ihn auch heiß verwerten. Wie? Als Pesto für Pasta. Einfach Pasta zubereiten, Kochwasser abschütten, Pesto dazugeben, verrühren und erhitzen. Dann in zwei tiefen Pasta-Tellern servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:806]

---

## Weißwurst-Suppe mit Croutons

Da zur Zeit Oktoberfest in München ist, veröffentliche ich dazu passenderweise heute und morgen zwei Weißwurst-Gerichte.

Heute eine schöne Suppe mit Weißwurst.

Ich hoffe, dass der Weißwurst-Polizist, Besucher und Leser in meinem Foodblog, mit diesem Gericht einverstanden ist und es sozusagen absegnet. Denn ich habe dieses Gericht aus einer

Kochsendung übernommen, die in Biergärten in Bayern spielt, wo u.a. dieses Gericht serviert wurde. Also sollte das Gericht schon authentisch sein und passen.

Ich bereite die Suppe natürlich mit selbst zubereitetem Genüsefond zu, den ich eingefroren habe. Dieser wird noch kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Weißwürste bereitet man ja zu, indem man sie in voller Größe etwa 10 Minuten in siedendem Wasser ziehen lässt. Nun, ich gebe bei diesem Gericht einfach die in Scheiben geschnittenen Weißwürste in die Brühe und lasse sie dort ziehen und garen.

Frische Weißwürste sind hier im Norden nur schlecht oder auch gar nicht zu bekommen. Ich greife daher zu Weißwürsten aus der Dose, die eine gute Qualität haben.

Dazu kommt viel frische Petersilie noch in die Suppe.

Und garniert wird die Suppe mit frisch in Butter in der Pfanne gebratenen Croutons.

Hhhmmmm, lecker, die Suppe mundet sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:805]

---

## Pilz-Ragout mit Basmati-Reis

Für dieses Ragout habe ich eine bunte Mischung aus Pilzen verwendet. Champignons, Pfifferlinge und Austerpilze.

Das Ragout habe ich verfeinert mit frischem Thymian und Rosmarin.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Cremefine.

Ich habe das erste Mal Cremefine verwendet, eine Variante, die Crème fraîche ersetzt und nur 15 % Fett hat, im Gegensatz zu Crème fraîche, die immerhin 30 % Fett hat. Der weitere Vorteil von Cremefine ist, dass man mit den entsprechenden Zutaten, wie in diesem Fall, ein veganes Gericht zubereiten kann.

Es gelingt auch eine schmackhafte Sauce. Ganz überzeugt hat sie mich aber nicht, ich bleibe wohl eher bei Crème fraîche und nehme den höheren Fettanteil gern in Kauf.

Als Beilage wähle ich einfachen, aber schmackhaften Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:803]

---

## Frischer Salat

Ein einfacher Salat, den es als Beilage zu einem Eintopf gibt.

Zubereitet aus zwei Salatherzen, rot und grün.

Einfach angemacht mit einem Salat-Dressing aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:801]

---



# **Orientalischer Couscous-Gemüse-Eintopf mit Geflügel-Würstchen**

Ein einfacher, leckerer, orientalisch anmutender Eintopf.

Hauptzutaten sind Couscous und Gemüse.

Sie können den Eintopf variieren, indem Sie nicht das unten aufgelistete Gemüse verwenden, sondern einfach das, das Ihr Kühlschrank gerade hergibt.

Dazu einige Geflügel-Würstchen, kleingeschnitten und im Eintopf kurz erhitzt.

Die Brühe bilde ich selbstverständlich aus selbst zubereitetem, eingefrorenem Gemüsefond.

Der Eintopf ist aufgrund des verwendeten Couscous, vor allem aber wegen der Geflügelwürstchen – und keinen Schweinewürstchen – und auch der frischen Minze ein Gericht, das sehr gut für Muslime geeignet ist.

[amd-zlrecipe-recipe:802]

---

## **Schokoladen-Pudding mit Ananas-Kompott**

Schokolade und Ananas passen geschmacklich gut zusammen.

Also habe ich zu diesem Schokoladen-Pudding, ein industriell gefertigtes Produkt, ein leckeres Ananas-Kompott zubereitet.

Ich schneide die halbe Ananas in kleine Würfel, gebe sie mir etwas Zucker in eine Schüssel und lasse sie über Nacht im Kühlschrank etwas Flüssigkeit ziehen. Dann wird sie mit dem Pürierstab fein püriert, aber nicht zu fein, damit noch kleine Ananas-Stückchen im Kompott vorhanden sind.

Mit dieser Beigabe zum Pudding kann man also auch aus einem Convenience-Produkt etwas sehr leckeres zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:800]

---

## **Tagliolina al limone mit Ananas-Chili-Tomatensauce**

Zuerst wollte ich eigentlich ganz normale Spaghetti Bolognese zubereiten.

Die erste Variation gab es, als ich entdeckte, dass ich noch Tagliolina vorrätig hatte. Das ist längliche, aber im Vergleich zu Spaghetti ein klein wenig breitere Pasta, die sehr lecker ist. Also entschied ich mich dafür.

Die zweite Variation ergab sich, als ich von einem Dessert noch etwas Ananas-Kompott übrig hatte. Ich dachte mir, dass dies gut in die Tomatensauce passen würde. Und da die Ananas etwas Fruchtigkeit zur Sauce gibt, entschied ich mich, als Gegenpart einige getrocknete Chilischoten für Schärfe noch dazuzugeben.

Die Sauce, die ich bei geringer Temperatur auf dem Herd 2 Stunden köcheln lasse, ist zwar stückig. Ich habe sie aber mit dem Pürierstab fein püriert.

Für die Sauce verwende ich frische Tomaten. Kein Tomatenmark. Bei der Zubereitung der Tomaten gibt es unterschiedliche Ansichten. Der eine sagt, unbedingt häuten, da die Haut der Tomaten schlecht verdaubar ist. Der andere sagt, auch zusätzlich noch die Kerne der Tomaten entfernen und nur das Fruchtfleisch verwenden.

Nun, ich habe mich zumindest dazu entschieden, die Tomaten kurz zu blanchieren und die Haut zu entfernen. Ich verwende aber Fruchtfleisch und Kerne, um mehr Masse der Tomaten in der Sauce zu haben.

Das Ergebnis ist tatsächlich eine wohlschmeckende Tomatensauce, die Fruchtigkeit und Schärfe hat.

Und die Pasta, die mit Zitronen hergestellt ist, duftet nach dem Garen schon allein nach Zitrone.

*[amd-zlrecipe-recipe:799]*

---

## **In eigener Sache: Hunde- und Katzenrezepte**



Gebratene Hunde

Ein kurze Geschichte dessen, wie sich meine kulinarischen Einstellungen im Laufe der Zeit geändert haben. Wahrheitsgemäß und chronologisch.

Ich habe schon seit jeher gern Innereien gegessen. Alle möglichen Produkte. In den unterschiedlichsten Zubereitungsarten. Schon allein dadurch habe ich als Foodblogger eine gewisse Ausnahmestellung. Die Kategorie „Innereie“ beinhaltet in meinem Foodblog mittlerweile die meisten Rezepte aller Kategorien-Typen. Es ist eben nicht so, wie ein Kollegin einmal sagte: „Bei mir kommt kein Stück Leber auf den Tisch!“ Warum eigentlich nicht? Ich esse Kalbsleber auch roh. Gerade im Zuge einer Kochbewegung, die ein britischer Koch ins Leben gerufen hatte, die „From noise to tail“ lautet. Er hatte sich darüber ärgerte, dass seine Kollegen immer nur die so genannten „guten“ Fleischstücke in der Küche verwendeten, aber den ganzen Rest von z.B. Innereien eben nicht verwerteten. Der Chefredakteur einer bekannten deutschen Koch-Zeitschrift lehnte aber dennoch meine Anfrage

auf eine redaktionelle Zusammenarbeit leider ab. Die vielen Rezepte mit Innereien würden leider seine Werbekunden-Klientel kulinarisch überhaupt nicht ansprechen.

Dann ergab es sich, als ich, gebürtig aus Süddeutschland stammend, vor 22 Jahren nach Hamburg zog, ich feststellen musste, dass es in nahezu jedem Hamburger Stadtteil einen Ross-Schlachter gibt. Dies ist in Süddeutschland nicht so, dort sind Ross-Metzger, wie man dort sagen würde, nahezu unbekannt. Nun, ich ging also dann vor zig Jahren das erste Mal zu einem Ross-Schlachter und kaufte Pferdefleisch. Und zwar Braten, Gulasch und Steak. Und bereitete dieses Fleisch in den unterschiedlichsten Weisen zu. Es mundete und schmeckte vorzüglich. So bereite ich, der ich vor sehr vielen Jahren selbst einmal Reitstunden genommen hatte, heute Pferdefleisch zu und esse es. Auch hierbei würde ich sicherlich bei jungen Girllies, deren pinkfarbenes Kinder- oder Jugendzimmer diverse Pferdeposter zieren und die, so die Eltern gut betucht sind, sicherlich auch Reitstunden haben, keine positive Resonanz erhalten. Sondern eher ein jugendhaftes Gekreische, „dass das doch nicht geht!“.

Schließlich stieß ich durch ein Youtube-Video, das die Verwertung von Heuschrecken bei einer Heuschrecken-Plage in einem Dorf in Schwarzafrika als gebratener Hamburger zeigte, auf die Idee, dass man ja Insekten schließlich auch essen könne. Noch dazu, da die Insekten, die für die Fütterung von Reptilien angeboten werden, allesamt unter sehr hygienischen Bedingungen gezüchtet werden und somit frei sind von Schadstoffen, Schädlingen oder Krankheiten. Gesagt, getan, ich ging sofort in das nächste Zoo-Geschäft in meinem benachbarten Stadtteil und kaufte dort diverse Insekten. Für diese ließ ich mir dann unterschiedliche Zubereitungsarten einfallen. Und auch hier stelle ich fest: Es mundet und schmeckt vorzüglich. Ein Resultat meiner Kochbemühungen mit Insekten war unter anderem, dass ich dann meine Rezepte mit Insekten in einem Kochbuch sammelte und in meinem eigenen Klein-Verlag

veröffentlichte. Es ist ist eines der wenigen Kochbücher dieser Art auf dem Buchmarkt. Hier hat sich meine Einstellung zu einem Produkt diametral geändert. Aus Insekten, zu denen man früher vielleicht „Bäääh!“ sagte, sie als Schädling empfand und eventuell mit dem Finger zerdrückte, wurde ein Nutztier, das auf dem Speisezettel landete. Merkwürdig, nicht wahr?

Nachdem ich hier eine afrikanische Zubereitungsweise übernommen hatte, kam ich auf die Idee, einmal weiter über den kulinarischen oder besser lokalen Tellerrand zu schauen. Ich überlegte, warum, wenn schon Insekten vom Schädling zum Nutztier werden, nicht auch andere Tiere zu Nutztieren werden können. Daher begann ich, das Ganze einmal global zu betrachten.

Und ich stellte fest, dass man für ein Katzen-Gericht nur zu unseren Nachbarn in die Schweiz fahren muss. Dort ist diese Zubereitung nämlich erlaubt. Für den Genuss von Hundefleisch muss man jedoch etwas tiefer in die Tasche greifen und seinen nächsten Urlaub in Asien planen. Dort, in Thailand, Südkorea oder China, bekommt man in speziellen Restaurants auch dieses Fleisch zubereitet zum Essen. Und auch andere Haustiere bekommt man in anderen Ländern auf dem Teller serviert. So ist gebratenes Meerschweinchen in Peru sogar das Nationalgericht. Die oben erwähnten Girlies würden wieder aufschreien. Auch der als Haustier weit verbreitete Wellensittich – ich hatte früher selbst einen solchen in meinem Zimmer – ist ein weit verbreitetes Nutztier bei den Aborigines in Australien und kommt dort regelmäßig auf den Teller. Merkwürdig, nicht wahr?

Und je länger ich darüber nachdachte, umso mehr änderte sich meine Einstellung zu diesen Tieren, so dass ich sie schließlich nicht nur (!) als Haustier, sondern durchaus auch als Nutztier betrachtete. Wie es eben auch bei den Pferden geschah. Und somit entschloss ich mich, da bei Hunde- und Katzenfleisch die Zucht und der Verkauf dieser Tiere zum Verzehr in Deutschland leider verboten ist, zumindest solche

Rezepte in mein Foodblog aufzunehmen. Und diese Rezepte und Fotos habe ich aus anderen Ländern übernommen.

Und nun drehen wir bei der globalen Betrachtungsweise den Spieß einmal um. Kein Inder würde auf die Idee kommen, Mordpläne gegen die westliche Hemisphäre zu schmieden, weil in deren Ländern des öfteren ein dickes Rindersteak auf dem Teller landet. Und dies dennoch nicht, obwohl in Indien die Kuh ein heiliges Tier ist.

Auch kein Muslim würde abwertende Gedanken gegen Christen hegen, in der Weise, dass diese ja doch die Ungläubigen wären, denn bei diesen kommen ja des öfteren Schweineprodukte auf den Teller. Denn der Koran verbietet einem Muslim den Genuss von Schweinefleisch, da in seinen Augen das Schwein ein schmutziges Tier ist.

Wo wollen wir fortfahren? Bei dem Verbot des Alkoholgenusses bei Muslimen aus vergorenen Trauben oder Getreide, nicht jedoch aus Honig? Beim Verzehr nur von kosher gezüchteten, getöteten und zubereiteten Tieren bei Juden? Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Somit kommen wir zum Fazit dieser kleinen Geschichte. Essen ist Kopfsache. Und die Einstellung somit auch Kopfsache. Was wir als Haustier und was wir als Nutztier betrachten, sagt uns alles nur unser Kopf. Und unsere Einstellungen kann man ändern. Man muss sich somit eigentlich nur einmal vor Augen führen, was andere Menschen, Länder, Kulturen und Völker zubereiten und verspeisen. Und schon stellt man fest, dass Produkte, die früher einmal ein „Bäääh!“ und „Igitt!“ auslösten, nun plötzlich auf dem eigenen Speisezettel landen. Merkwürdig, nicht wahr?

---

# Hähnchenschenkel mit Stangensellerie

Ich verwende gern Hähnchenschenkel mit Rückenstück. Da hat man etwas mehr Fleisch zu essen.

Und ich habe bei den Schenkeln mittlerweile die optimale Gardauer herausgefunden, um sie in einer Pfanne mit Deckel in einer Sauce aus Weißwein oder Rotwein zu garen. 15 Minuten sind genau die richtige Gardauer, um die Schenkel innen noch saftig und leicht rosé zu garen. 20 Minuten wären schon zuviel und würden das Fleisch völlig durchgaren und trocken machen.

Ich habe den Stangensellerie einfach nur kleingeschnitten, in etwas Butter gebraten und in einem Schluck Weißwein gegart. Nichts besonderes, aber lecker als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:798]

---

## Hähnchen-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce mit Bohnen-Pilz-Gemüse

Zubereitet habe ich als erstes das Gemüse. Dazu gare ich Buschbohnen. Und brate die in Scheiben geschnittenen Pilze in Fett in der Pfanne. Alles zusammen gebe ich in den Topf mit den Bohnen, würze dort alles, vermische es und halte es warm.

Erst dann bereite ich das Geschnetzelte zu. Denn die



Hähnchenbrustfilet-Streifen sollen diesmal nur einige wenige Minuten angebraten werden, damit sie noch saftig sind.

Als Gewürze verwende ich gemahlenen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

Und die leckere Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Chardonnay.

Die Sauce gelingt dieses Mal wirklich exzellent und hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:797]

---

## Frittierte Spitzpaprika im Teigmantel

Ich habe ein wenig experimentiert, weil ich noch eine große Packung Spitzpaprika vorrätig hatte. Zuerst dachte ich an ein gegartes Gemüse mit Crème fraîche, dann fiel mir die Idee mit der Friteuse ein. Und mit dem Teigmantel.

Ursprünglich wollte ich die Spitzpaprika in einen Bierteig tauchen. Dann fiel mir ein, dass ich ja keinen Alkohol trinke und gar kein Bier vorrätig hatte. ☹

Also habe ich eine normalen, etwas dickflüssigen Pfannkuchenteig zubereitet. Diesen aber sehr pikant und herzhaft mit vielen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Meersalz gewürzt.

Der in Teig gehüllte Paprika muss in der Friteuse nur kurz frittiert werden, jeweils nur drei Minuten. Aber aufgrund der Menge des Paprikas muss man das Frittieren in mehreren Durchgängen vornehmen und den schon frittierten Paprika jeweils gut warmhalten.

Die Paprika passen von der Menge her nicht auf normale Teller, also sollte man sehr große Teller verwenden. Ich habe zu Pizza-Tellern gegriffen.

Und optisch sieht der angerichtete Teller nicht so besonders aus, aber es ist ein Abend-Snack, oder besser doch eine ganze Mahlzeit, und da kann man schon einmal auf gute Optik verzichten.

[amd-zlrecipe-recipe:796]