Hähnchen-Innenfilet mit Chicorée und Champignons

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob in der asiatischen Küche auch Chicorée verwendet wird. Aber er eignet sich gut dazu.

Als Hauptzutat verwende ich Hähnchen-Innenfilets, die ich nur quer in kurze Streifen schneide.

Dazu, wie erwähnt, der Chicorée. Und noch zusätzlich braune Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer fertigen Chili-Sauce, die auch Mango enthält. Und Fisch-Sauce. Ich verlängere sie mit einer Tasse Wasser, damit man bei diesem Gericht auch genügend Sauce zur Verfügung hat.

Als Beilage wähle ich wie schon des öfteren bei asiatischen Gerichten Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:520]

Marinierte Schweine-Rückensteaks mit Pastinaken-Stampf

Ich wollte es einfach haben. Ein einfaches, aber leckeres Gericht, in kurzer Zeit zubereitet.

Also ging ich zu meinem Discounter und schaute einmal, was er

in der Fleischtheke an Steaks vorrätig hatte. Rumpsteaks waren mir zu teuer. Also griff ich zu marinierten Schweine-Rückensteaks.

Beim Fleisch habe ich es mir somit einfach gemacht.

Bei der Beilage habe ich jedoch etwas Aufwand betrieben. Kein Kartoffelpüree aus der Packung.

Sondern Pastinaken-Stampf aus frischen Pastinaken. Im kochendem Wasser gegart und mit dem Stampfer fein gestampft. Verfeinert mit einem Schuss Olivenöl. Und nur gesalzen.

Für etwas mehr Farbe gebe ich noch kleingewiegte Petersilienknödel in das Stampf hinzu.

[amd-zlrecipe-recipe:518]

Mandarinen-Zitronen-Tarte

Natürlich gibt es auch am 3. Advent einen schönen, leckeren Kuchen. Oder besser gesagt, eine fruchtig-frische Tarte. Zum morgendlichen Frühstück. Zum nachmittäglichen Kaffeetrinken. Oder auch einfach zwischendurch für den kleinen Snack und kleinen Hunger.

Ich hatte sehr viele Mandarinen vorrätig. Und auch noch vier Bio-Zitronen. Mandarinen und Orangen gibt es ja in der kalten Jahreszeit sehr oft im Angebot von Discounter und Supermarkt. Sie stammen, wenn ich das richtig weiß, aus sehr viel sonnigeren, wärmeren Ländern wie Spanien, Portugal oder auch Israel.

Nun, ich verwende beide Obstsorten einfach für eine frische, fruchtige Tarte.

Bei den Mandarinen gebe ich die Mandarinenspalten, die ich quer drittele, in die Füllmasse der Tarte.

Und bei den Bio-Zitronen verwende ich natürlich den Schalenabrieb und auch den Saft der Zitronen.

Da die Füllmasse aufgrund des Zitronensafts doch ein wenig säuerlich werden könnte, gebe ich ausnahmsweise noch zusätzlich 200 g Zucker hinzu.

Und würze die Füllmasse auch noch kräftig mit Zimt.

Nach dem Backen stelle ich allerdings fest, dass aufgrund des Zitronensafts und auch der sehr saftigen Mandarinen die Tarte doch leicht flüssig geworden ist. Es bietet sich also an, doch noch ein 5. Ei zu verwenden.

Bei dieser fruchtig-frischen Tarte bietet es sich auch an, sie im Kühlschrank aufzubewahren, bis sie komplett aufgegessen ist. Denn bei normaler Zimmertemperatur würde diese Tarte sicherlich innerhalb weniger Tage anfangen zu schimmeln und verderben.

[amd-zlrecipe-recipe:517][amd-zlrecipe-recipe:517]

Gefülltes Entenbrustfilet auf Sojasprossen-Bett

Entenbrustfilets, gefüllt. Ich schneide die Filets einfach mit einem sehr scharfen Messer längs flach auf und klappe sie auf. Dann gebe ich eine Menge frisch geriebenen Parmesan hinein. Und pro Filet die Blätter von einem halben Topf Salbei. Dann klappe ich die Filets wieder zu.

Schließlich würze ich die Filets auf jeweils beiden Seiten mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Angebraten wird in Butter. Das Sößchen und die notwendige Flüssigkeit zum Garen der Filets und dann der Sprossen in einer Pfanne mit Deckel liefert mir ein großer Schuss Riesling.

Ich gebe die Sprossen die letzten Minuten der Garzeit der Filets in die Pfanne hinzu, sie werden im Riesling-Sößchen noch ein wenig gegart, sind aber noch knackig.

Und durch das Ablösen der Röststoffe der angebratenen Filets vom Pfannenboden bildet sich ein sehr schmackhaftes Sößchen, das ich über Filets und Sprossen verteile.

Die Filets gelingen bei einer Garzeit von 7–8 Minuten genau so, wie sie sein sollen, zwar well done durchgegart, aber noch ganz leicht rosé.

[amd-zlrecipe-recipe:516]

Champignons-Basilikum-Risotto

Nach längerer Zeit mal wieder ein leckeres Risotto.

Das Kochen als Beruf wird ja meistens als Handwerk bezeichnet. Nun, dies ist in diesem Fall der Zubereitung eines Risottos durchaus richtig, denn es ist tatsächlich Handarbeit.

Ein Risotto dauert etwa 15 Minuten, und um es richtig zuzubereiten, sollte es tatsächlich so lange auf dem Herd mit dem Kochlöffel kräftig gerührt werden.

Zubereitet wird das Risotto mit selbst zubereitetem

Gemüsefond, der nach und nach in mehreren Portionen zu dem Risotto-Reis hinzugegeben wird. Dann wird, wie erwähnt, immer mit dem Kochlöffel kräftig gerührt. Und dann lässt man den Reis den Fond aufnehmen bzw. den Fond zum Teil auch verkochen.

Risotto wird mit einem speziellen Risotto-Reis zubereitet. Die ist ein Mittelkornreis, der die Besonderheit hat, dass das einzelne Reiskorn nach dem Garen außen schön weich ist, der Kern des Reiskorns jedoch noch bissfest.

Und ein Risotto darf weder zu flüssig noch zu fest sein, es muss richtig schön schlotzig sein.

Verfeinert habe ich das Risotto noch mit braunen Champignons, die ich in die Küchenmaschine gebe und zerkleinere. Und mit einem Topf Basilikum, bei dem ich die Blätter abzupfe, kleinwiege und kurz vor dem Servieren unter das Risotto mische.

Gewürzt wird das Risotto nicht, der Fond bringt genügend Würze mit sich.

[amd-zlrecipe-recipe:515][amd-zlrecipe-recipe:515]

Marinierter Putenrollbraten mit Kartoffelklößen

Ein Putenrollbraten, den ich fertig mariniert in einem Netz gekauft habe. Sehr lecker. Der Rollbraten wird bei einer Stunde Garzeit zwar well done durchgegart, ist aber dennoch leicht rosé innen.

Die übrige Marinade gebe ich zu dem Rollbraten in den Topf. Und bilde damit eine Sauce.

Zusätzlich verwende ich eine halbe Flasche Riesling für die Sauce.

Und natürlich leckere, selbst zubereitete Kartoffelklöße.

[amd-zlrecipe-recipe:514]

Marinierter Putenrollbraten mit Bandnudeln

Herrlich! Ganz ein Gericht nach dem Motto meines Foodblogs. Nudel, heiss und hos. Also Bandnudeln, Putenrollbraten und Sauce. Lecker! Ich könnte mich hineinlegen.

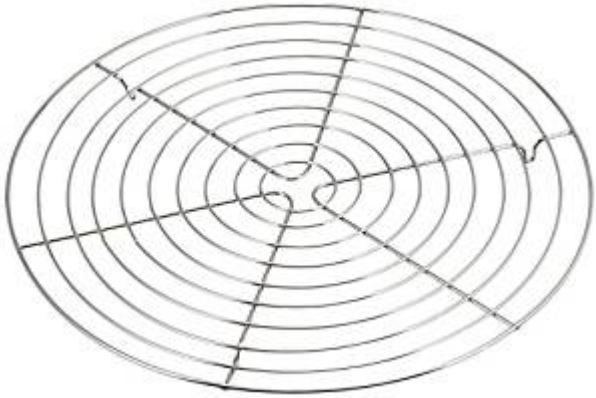
Für das Fleisch verwende ich einen Putenrollbraten in einem Netz. Dieser ist schon in einer Paprika-Marinade mariniert. Die restliche Marinade gebe ich zu dem Putenrollbraten in den Topf, um ein besseres Sößchen zu bilden.

Die Sauce bilde ich aus Riesling.

Und als Beilage wähle ich leckere Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:513]

Kuchengitter



Ein neues Arbeitsgerät für meine Küche. Ein Kuchengitter für Kuchen zum Abkühlen nach dem Backen.

Mein altes, sehr betagtes Kuchengitter, das ich bisher verwendet habe, löste sich so langsam in seine Bestandteile auf. Sprich, es lösten sich immer mehr einzelne Gitterstäbe ab, so dass ich das Kuchengitter fast nicht mehr vewenden konnte.

Hier habe ich ein Kuchengitter der Firma Kaiser gekauft, das wirklich sehr empfehlenswert ist. Es ist definitiv stabiler als mein altes Kuchengitter. Es hat wirklich richtig dicke und feste Gitterstäbe. Und wird somit vermutlich deutlich länger halten als das alte Kuchengitter. Daher ist es seinen Preis von etwa 8,– € vollauf wert.

Marinierte Schweine-Rückensteaks mit Champignons und Basmati-Reis in Balsamico-Sauce

Hier verwende ich einmal schon fertig in einer Kräuter-Marinade marinierte Schweine-Rückensteaks.

Gebe zusätzlich für die Sauce in feine Scheiben geschnittene Champignons mit in die Pfanne.

Und bereite ein leckeres Balsamico-Sößchen zu.

Ich habe für die Sauce Crema di Balsamico verwendet. Ich weiß, dass diese Crema in der gehobenen Küche nicht gern verwendet wird, weil sie Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel usw. enthält. Nun, ich bin irgend einem Weg zu dieser Crema gekommen, weiß, dass man sie nicht verwenden sollte und lieber auf richtigen Balsaaico-Essig zurückgreifen sollte, aber ich will die Crema ja auch irgendwie verwerten und mit ihr einige Gerichte zubereiten. Zum Wegwerfen ist sie mir zu schade.

Ja, und als Beilage wähle ich einfach Basmati-Reis. Dieser Reis, der ursprünglich von den Hängen des Himalayas stammt, hat den Vorteil, dass er auch fast ohne eine Menge an Sauce schmeckt, denn er hat – ähnlich wie der chinesische Duft-Reis – eine markanten, frischen Eigen-Geschmack und -Geruch.

Ich brate die Steaks auf jeweils jeder Seite nur 2 Minuten an, sie werden dadurch well done durchgegart, sind aber innen noch ganz leicht rosé und saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:512]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Jetzt kann ich hier passend zu meinen vor kurzem erschienenen eBook-Ausgaben meines Koch- und Back-Backbuchs „Es ist angerichtet!“ ein Rezept aus demselbigen veröffentlichen, da

ich Chicorée heute gerade in ähnlicher Weise zubereitet habe. Ich poste hier einfach die Beschreibung des Rezepts, wie ich es im Kochbuch aufgenommen habe. Und alternativ dazu die Zubereitung, wie ich es heute abgeändert zubereitet habe. Letztere Zubereitung entspricht dann auch eher den beiden Foodfotos, die ich mit diesem Rezept veröffentliche.

Dieses Chicorée-Gericht ist ein leichtes, schnell zubereitetes, aber auch herzhaftes Gericht, das sich gerade für den Verzehr im Sommer eignet, da es bis auf den Schinkenspeck, der verwendet wird, eigentlich ein rein vegetarisches Rezept ist.

Ich selbst hatte vor ca. 25 Jahren die Gelegenheit, die Erfahrung zu machen, wie Chicorée angebaut wird. Ich habe damals meinen Zivildienst in einer anthroposophischen Psychiatrie-Klinik im Breisgau geleistet und dort in dem angegliederten Gartenbereich gearbeitet. Der Gartenbereich ist bei den Anthroposophen in dieser Klinik nicht nur zur Anzucht und Ernte von Gemüse, Kräutern und auch Blumen gedacht, sondern er ist gleichzeitig auch Therapiebereich. Ich hatte also sowohl mit der normalen Gartenarbeit zu tun als auch mit der fallweisen Betreuung von Patienten.

Der Chicorée wurde auf folgende Weise angebaut: Stellen Sie sich ein Gewächshaus mit einer Länge von ca. 15 Metern und einer Breite von ca. 5 Metern vor. In diesem Gewächshaus wurde das Beet in einer Tiefe von ca. 30–40 cm ausgehoben und die ausgegrabene Erde in einem Hügel links der Mulde aufgeschüttet. Nun wurde von einer Firma, die die Wurzeln für den Chicorée heranzieht, eine große Anzahl von Chicorée-Wurzeln geliefert. Diese Wurzeln sind etwas 20–30 cm lang. Diese Wurzeln wurden in einem Abstand von ca. 10–20 cm in der ausgehobenen Mulde eingegraben, indem sie einfach in die Mulde eingesetzt und diese mit der gelagerten Erde wieder bedeckt wurde. Wichtig dabei ist allerdings, dass dieses Chicorée-Beet

in der gleichen Höhe, wie es tief ist, mit Erde aufgefüllt wird und sozusagen um ca. 20–30 cm erhöht ist.

Sie wissen ja, Chicorée ist ein weitestgehend weißes Gemüse, bis auf die leichte Gelbfärbung der oberen Blattspitzen, die sich aber zum Teil erst nachträglich einstellt. Es ist ebenso wie beim Spargel – der „Königin“ des Gemüses – so, dass er auch unter der Erde heranwächst und somit weitestgehend weiß bleibt. Sobald sich nach einigen Wochen in dem aufgeschütteten Hügel leichte Risse in der Erde zeigen, ist natürlich klar, der Chicorée ist reif, um geerntet zu werden. Dazu wird nach und nach der Erdhügel abgetragen und der Chicorée mit der zugehörigen Wurzel ausgegraben. Der Chicorée wird einfach von der Wurzel abgebrochen und die Wurzel wird für das kommende Jahr für die Aufzucht und Ernte gelagert, meistens in einem kühlen, dunklen Keller. Der Chicorée sollte am besten, wie in dem Fall der Klinik, gleich in die Küche zur Zubereitung gelangen oder eben sofort auf dem Markt zum Verkauf angeboten werden.

Zutaten:

- 4 Stauden Chicorée
- 4 EL Tomatenketchup oder 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- 4 EL Obstessig
- 2 TL grüne Pfefferkörner
- 2 EL geriebener Meerrettich oder 3 EL Meerrettich aus dem Glas
- 2 Msp. Oregano
- 2 Msp. Basilikum Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Scheiben Schinkenspeck

Für die Sauce:

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Weißwein

- 300 g Crème fraîche
- 1 Prise Speisewürze
- 2 EL Estragon
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: 30 Min.

Halbieren Sie den Chicorée und schneiden Sie den meistens sehr harten und bitteren Strunk heraus. Blanchieren Sie die Chicorée-Hälften kurz in kochendem Wasser. Dann rühren Sie in einer kleinen Schüssel das Tomatenketchup mit dem Honig, dem Essig und den anderen Gewürzen an. Bestreichen Sie die Speckstreifen mit der Marinade und legen Sie jeweils eine Chicorée-Hälfte darauf, die Sie nun mit dem Speck umwickeln. Stecken Sie den Speckstreifen mit einem Zahnstocher fest. Bestreichen Sie die Chicorée-Hälften mit der restlichen Marinade. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Hacken Sie für die Sauce die Zwiebeln fein und dünsten Sie sie in einer Kasserolle mit der Butter an. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Schließlich die Crème fraîche und die Speisewürze einrühren und kurz einkochen lassen. Geben Sie die Sauce zusammen mit dem Chicorée in eine große feuerfeste Form, bestreuen Sie den Chicorée mit Käse und überbacken Sie alles ca. 15 Min. im Ofen.

Dazu eignen sich am besten einfach einige Scheiben Baguette. Oder Sie richten den Chicorée zusammen mit Reis an, auf den Sie die restliche Sauce aus der Auflaufform geben.

Zu dem Gericht empfehle ich Ihnen einen kräftigen, französischen Chardonnay, am besten aus dem Burgund, der genügend Säure und auch Eigengeschmack hat, damit er vor der doch kräftigen Marinade, Sauce und auch dem herzhaften Schinkenspeck bestehen kann.

Hier nun das Rezept meines heute zubereiteten Chicorée, wie ich ihn in den beiden Foodfotos zeige.

[amd-zlrecipe-recipe:510]

Gugelhupf-Kaffee-Kuchen

Wie es sich zum 2. Advent gehört, backe ich an diesem Tag auch einen Kuchen. Den ich zum verspäteten Frühstück und nachmittaglichen Kaffee-Trinken reiche.

Ich wähle einen einfachen Kaffee-Kuchen. Also ein Rührkuchen nach dem Grundrezept, in dessen Rührteig noch gemahlener Filter-Kaffee und etwas flüssiger Kaffee kommt.

Als weitere Besonderheit bekommt der Kuchen noch eine Glasur aus Vollmilchschokolade. Normalerweise verwendet man für Glasuren Bitterschokolade, diese bietet sich eigentlich wegen des bitteren Geschmacks besser an. Ich hatte jedoch nur noch eine Tafel Vollmilchschokolade vorrätig, aber diese eignet sich für die Glasur genauso.

Bei einer Gugelhupf-Backform kann man schlecht Backpapier anstelle des Einfettens der Backform verwenden. Also fette ich die Backform eben ein. Zur Sicherheit, damit sich der Kuchen nach dem Backen aus der Backform löst, kann man noch Semmelbrösel hineingeben, damit eine dünne Schicht davon am Fett in der Backform hängen bleibt. Dies habe ich allerdings nicht gemacht. Das hat allerdings das Auslösen aus der Backform etwas erschwert.

[amd-zlrecipe-recipe:511]

Kartoffel-Eintopf

Ein Rezept für einen Kartoffel-Eintopf.

Zubereitet aus Kartoffeln, Wurzeln, Lauch und Knollensellerie.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu.

Damit der Eintopf etwas cremiger wird, nehme ich nach dem Garen die Hälfte des Eintopfs aus dem Topf, gebe ihn in eine Rührschüssel, püriere ihn mit dem Pürierstab fein und gebe ihn wieder in den Topf zurück.

Außerdem verfeinere ich den Eintopf mit Speck und Suppenfleisch. Und kurz vor dem Servieren kommen noch zwei grob zerkleinerte Wiener Würstchen in den Eintopf und werden kurz erhitzt.

Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:509]

Neuerscheinung als eBook: „Es ist angerichtet!“

Nun kann ich endlich mein 2011 erschienenes Kochbuch „chön

charfe chilichoten“ als eBook im ePub- und im Kindle-Format präsentieren.

Ich habe das Buch umbenannt in „Es ist angerichtet!“ und auch das Titelbild geändert. Das in einer Laune entstandene Buchcover hatte viele potentielle Kunden und Leser verwirrt und die Vermutung nahegebracht, das Buch enthalte nur scharfe Rezepte mit Chilischoten. Das trifft jedoch nicht zu.

Das Buch enthält eine sehr ausgeglichene Anzahl an Rezepten. Und zwar deutsche, französische, italienische und asiatische Rezepte.

Jeweils fünf Rezepte in den neun Kategorien Suppen/Vorspeisen, Gemüse, Pasta, Innereien, Geflügel, Fleisch, Fisch, Dessert und Brot, Kuchen und Gebäck.

Das eBook ist in wenigen Tagen in meinem Buch-Shop zum Kauf und Download erhältlich und dann auch bei meinen digitalen Distributoren im Buchhandel.

Wer noch kein passendes Weihnachtsgeschenk gekauft hat, findet hier sicherlich ein schönes Geschenk, das dem Beschenkten viel Freude bereiten wird und zum Nachkochen und -backen anregt.

ISBN 978-3-941695-83-2, ISBN 978-3-941695-84-9

€ 9,99.

Girasoli mit Chili-Sauce

Ein leckeres Pasta-Gericht. Für die Pasta verwende ich frische Girasoli. Gefüllt mit gegrilltem Gemüse.

Als Sauce verwende ich der Einfachheit halber eine asiatische

Chili-Sauce mit Ananas.

Einfach. Schnell zubereitet. Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:505]

Gemüse-Eintopf mit Beinscheibe

Bei Eintopf denkt man zunächst an einen einfachen Gemüse-Eintopf. Mir viel frischem Gemüse. Und einem möglichst selbst zubereiteten Gemüsefond, der dem Eintopf einen kräftigen Geschmack verleiht.

Aber Eintopf ist ja ein urdeutsches Gericht. Somit kennt man auch andere Eintöpfe. Bohnen-Eintopf. Nudel-Eintopf. Oder eben ein Eintopf mit leckerem Fleisch. An Fleisch für einen Eintopf hat man durchaus auch einige Auswahl zur Verfügung. Am geeignetsten ist da Suppenfleisch. Auch Gulasch-Fleisch eignet sich dafür. Aber man kann auch mit Beinscheiben – also einer Scheibe eines Rinderbeines mit Knochen und etwas Fleisch – einen leckeren Eintopf zubereiten. Da Beinscheiben sowieso geschmort werden müssen, bieten sie sich dazu an.

Hier ein Rezept für einen einfachen Eintopf mit Beinscheiben und viel frischem Gemüse.

Die Brühe gelingt nach 1-stündigem Garen hervorragend. Sie übernimmt einfach die Würze, die die in Fett angebratenen Beinscheiben mitbringen. Man braucht auch keinen selbst zubereiteten Gemüsefond oder Wein. Einfach nur Wasser, und die Brühe wird schmackhaft und lecker. Eventuell kann man sie noch

etwas salzen.

Ich habe einfach zwei Beinscheiben gewürzt und in heißem Öl auf jeweils jeder Seite angebraten.

Als weitere Zutaten habe ich diverse Gemüsesorten gewählt, die ich gerade vorrätig hatte und die zu den Beinscheiben passen.

Mit sehr leckerer Brühe

Frische Ravioli mit Gemüse-Pesto

Ein leckeres Pasta-Gericht, für das ich frische, mit Tomaten und Ricotta gefüllte Ravioli verwende.

Das Pesto bereite ich aus diversem Gemüse zu, das ich nach dem Garen einfach salze und mit dem Pürierstab zu einem schönen Pesto verarbeite.

Das Gericht ist sehr schnell in 10 Minuten zubereitet.

Ich garniere das Ganze noch mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:504]