

Gemüsefond



Heller Fond

Gemüsefond habe ich ja schon des öfteren zubereitet. Es dürfte den meisten bekannt sein, wie man ihn zubereitet. Ich verweise einfach auf das Grundrezept zur Zubereitung von Gemüsefond und fasse die Zubereitung einfach nur kurz zusammen.

Für etwa 2 l Gemüsefond 2 kg Suppengemüse (Sellerie, Wurzeln, Lauch) und Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel – ungeputzt und ungeschält – in grobe Stücke zerteilen. Öl in einem Bräter erhitzen und Gemüse darin kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe auf dem Bräterboden bilden. Mit Wein und/oder Wasser ablöschen und Bräter bis zum oberen Rand mit Wasser auffüllen. Ganze Gewürze (Pfefferkörner, Senfsaat, Sternanis, Kardamom, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Gewürznelken) und Kräuter (Petersilie) hinzugeben. 4 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Gemüse, Kräuter und Gewürze mit dem Schaumlöffel herausheben. Filtern und eventuell klären. Portionsweise abfüllen und einfrieren.

Zubereitung:

Grundrezept

Mein Rat: Bei diesem Gemüsefond ist die Zubereitung etwas besonders, weil ich das angebratene Gemüse mit einer Flasche Sauvignon ablösche, um dem Fond etwas Fruchtigkeit zu geben.

Noch ein Rat: Man kann noch diverse andere frische Kräuter im Ganzen hinzugeben, wie Oregano, Majoran, Thymian oder Rosmarin.

Ein letzter Rat: Fond wird nicht gewürzt oder gesalzen. Er wird erst gewürzt oder gesalzen bei einer weiteren Verwendung für die Zubereitung von Suppen, Eintöpfen oder Saucen.

Pferdefleisch-Gerichte



Herrlicher Pferdebraten

So richtig war ja die letzte Woche nicht unbedingt eine „Woche der Innereien“. Ich habe nur einige Innereien-Gerichte zubereitet. Andere Gerichte kamen dann dazwischen.

Nun war ich endlich einmal wieder beim Pferdeschlachter und habe schönes Pferdefleisch eingekauft. Die kommende Woche wird es daher einige Pferdefleisch-Gerichte geben. Beginnen werde ich vermutlich mit einem Pferde-Gulasch in Rotwein-Sauce.

Die Ausbeute meines Einkaufs:

- 2 Pferde-Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- 500 g Pferde-Gulasch
- 500 g Pferde-Braten

Lecker! Ich freue mich schon auf die Gerichte.

Schweinehirn in Weißwein-Sauce mit Linguine

Schweinehirn sollte vor der eigentlichen Zubereitung immer schon etwas vorgegart sein. Dazu gibt man es in siedenden Gemüsefond und lässt es etwa 10 Minuten ziehen. Es wird dadurch etwas fester und bekommt eine bessere Konsistenz. Im rohen Zustand ist es ja eher weich und wässrig.

Ich zerkleinere das Schweinehirn nach dem Blanchieren in grobe Stücke und brate es mit Schalotte und Knoblauch in Butter an. Abgelöscht wird mit einem trockenen Weißwein, für den ich dieses Mal einen Sauvignon wähle, damit man etwas Fruchtigkeit in die Sauce bekommt.

Gewürzt wird nur mit Salz und natürlich – zur Farbe des Hirns und der Sauce passend – mit weißem Pfeffer.

Auch der gehobelte Parmesan vor dem Servieren passt natürlich farblich sehr gut zu dem Gericht.

Das Schweinehirn schmeckt sehr zart und fein.

Als Beilage wähle ich Linguine.

So, wie ich mit diesem Gericht etwas Neues kreiere, macht dies auch ein Küchenduett auf ihrer eigenen Website [Kochduett](#). Hier haben sich zwei Kochprofis gefunden und erfinden traditionelle Gerichte neu oder verfeinern eben schon bekannte und bestehende Rezepte. Die Zubereitung der Gerichte wird in Text, Bild und Film gezeigt. Wenn man eine professionelle Küche mit einem kleinen Filmstudio hat, dann kann man natürlich die Zubereitung von Gerichten sehr schön und ansprechend zeigen. Schaut mal rein auf die Website, es ist interessant, welche Neuerungen klassische Gerichte noch zusätzlich verfeinern und ihnen einen gewissen Kick geben.

[amd-zlrecipe-recipe:147]

SalaRico-Salat in Soja-Sauce mit Reis



Asiatisches und veganes Gericht

Da hatte ich doch einmal wieder die richtige Vermutung, als ich diesen Salat beim Discounter mitnahm. Ich hatte diesen Salat noch nie zuvor gesehen, geschweige denn gekauft oder zubereitet. Aber der Name des Salats trägt eine Registered-Marke. So lag die Vermutung nahe, dass hier ein Unternehmen einen neuen Salat gezüchtet oder gekreuzt hatte und sich den Namen für den Salat als Registered-Marke hatte registrieren lassen.

Und tatsächlich, SalaRico ist eine Kreuzung aus Eisbergsalat und Römersalat. Und er vereint somit auf gelunge Art und Weise die Vorzüge beider Salate. Die knackigen Herzblätter erinnern an Eisbergsalat und der aromatische Geschmack und die schlanke, aufrechte Kopfform an Römersalat. SalaRico ist somit super-knackig und aromatisch im Geschmack.

Allerdings hätte man bei der Wahl des Namens doch ein wenig kreativer und phantasievoller sein können. Und muss da unbedingt eine Registered-Marke an den Salatnamen? Andere Salate tragen dies ja schließlich auch nicht.

Anyway, ich dachte sofort daran, ein von mir sehr gern

gegessenes Gericht mit dieser neuen Salatzüchtung zuzubereiten. Normalerweise verwende ich dafür Chinakohl. Aber eben auch ein Eisbergsalat oder sogar ein Kopfsalat bieten sich dafür an. Warum also nicht dieser neue SalaRico-Salat?

Das Gericht ist asiatisch und vegan. Und benötigt gerade einmal fünf Zutaten. Und es ist in 10 Minuten fertig. Allerdings merke ich bei solchen gesunden vegetarischen oder veganen Gerichten immer wieder deutlich, warum ich Fleischesser bin und Fleisch oder Innereien doch häufig bei mir auf den Teller müssen. Denn nachdem ich dieses gesunde Gericht abends gegessen hatte, lag ich einige Stunden später im Bett, hatte das Gefühl eines leeren Magens und den Eindruck, ich habe eigentlich nichts Anständiges zu mir genommen.

Kochen, und gerade das Kreieren von neuen Gerichten, ist ja für viele Hobbyköche eine sehr geschätzte und gern getätigten Freizeitgestaltung. Ich mache dies ja auch sehr gern, betreibe auch aus diesem Grund seit 5 Jahren mein Foodblog und kochte eben einfach sehr gern, weil es Spaß macht. Vor kurzem bin ich jedoch über das Internet auf eine weitere Freizeitbeschäftigung gestoßen. Ich betreibe aktiv keinen Sport, dagegen passiv sehr gern und schaue sehr gern Fussball wie Bundesliga oder Länderspiele. Sportwetten habe ich bisher noch nicht getätigt, bin aber vor kurzem auf den Anbieter [NetBet](#) Casino gestoßen. Dies ist ein deutscher Online-Casino-Anbieter. Er bietet auf seiner Website Online-Casino, Sportwetten, Lotto oder einfache Online-Spiele an. Zum CasinospieLEN traue ich mich noch nicht so recht. Aber ich habe einfach einmal ein wenig Geld auf ein Fussballspiel gesetzt und auf einen Gewinn gehofft. Leider habe ich falsch getippt und das Geld war verloren. Schade. Aber Spaß gemacht hat es dennoch. Schaut euch die Website doch einmal an. Vielleicht findet Ihr dort auch eine weitere zusätzliche, schöne Freizeitgestaltung.

[amd-zlrecipe-recipe:148]

Somikon Standfestes Mini-Stativ mit flexiblem 3-Wege-Kopf



Stabiles Tischstativ

Kein direktes Arbeitsgerät für die Küche zum Kochen. Aber ein Arbeitsgerät für das Fotografieren meiner Foodfotos für das Foodblog.

Mein bisheriges Tischstativ verwende ich seit einiger Zeit für meine kleine Digitalkamera zum Drehen meiner Rezept-Videos.

Für das Fotografieren meiner Foodfotos musste ich mir daher mit einer Kartonbox und einem Säckchen mit Erbsen behelfen.

Nun habe ich ein zweites Tischstativ für meine DSLR-Kamera für das Fotografieren meiner Foodfotos. Somit zieren zwei Tischstative meine Küche. Lade ich jemanden zum Kaffeeetrinken ein, muss ich in der Küche immer erst aufräumen und Platz schaffen. □

© Foto: *amazon.de*

Gebratener Pansen mit Gobbetti in Senf-Sauce

Ich liebe in Butter kross gebratenen Pansen. Er schmeckt so lecker!

Pansen muss natürlich vorbereitet werden, indem man ihn etwa 4 Stunden in Gemüsefond gart. Dann abkühlen lassen, kleinschneiden und in Butter anbraten. Lecker!

Dazu gibt es als Beilage Gobbetti.

Ich bereite für die Pasta separat einen Senf-Sauce zu.

[amd-zlrecipe-recipe:146]

Hirn-Suppe

Hier bereite ich eine Hirn-Suppe zu. Da es immer noch etliche Bedenken gibt, wegen BSE ein Rinder-Hirn zuzubereiten, verwendet man eben einfach ein Kalbs-Hirn. Oder wie in diesem Fall, ein Schweine-Hirn.

Hirn muss für bestimmte Hirn-Gerichte etwas vorbereitet werden. Normalerweise bereitet man es im Ganzen vor und blanchiert es etwa 15 Minuten in nur noch siedendem Gemüsefond. Da ich das Schweinehirn ja in Fleischfond für eine Suppe zubereite, ist dies jedoch nicht notwendig.

Da die einzige Zutat in dieser Suppe „Fleisch“ ist, also eine Innereie, verwende ich für die Suppe einen kräftigen Fleischfond.

Das Hirn in der Suppe schmeckt einfach köstlich.

Dazu passt eine frische Schrippe oder etwas Baguette.

[amd-zlrecipe-recipe:145]

Schnitzel mit Spargel

Einfaches Gericht. Zutaten sind Schnitzel und Spargel.

Auf die Spargel gebe ich nur Butter.

Das Gericht ist schnell zubereitet, in nicht einmal 10 Minuten ist es fertig, und ist sehr lecker.

Pansen-Spargel-Gulasch mit Rosinen und Penne Rigate

Die Innereien-Woche hat sich nun doch um eine Woche verschoben. Mein Online-Metzger hat nicht immer Bullenhoden vorrätig. Und auch sein Lieferant kann dies nicht immer sofort liefern. Denn schließlich braucht es dafür einen ganzen Bullen. ☐

Als erstes Innereien-Gericht bereite ich Gulasch mit Pansen und Spargel zu, dazu Pasta. Dieses Gericht war so eigentlich nicht geplant, ich bin eher zufällig darauf gekommen.

Pansen muss man für die weitere Zubereitung erst vorbereiten. Voraussetzung ist natürlich, dass man vom Schlachter weißen, also gereinigten Pansen bekommt. Dann muss der Pansen in Gemüsefond etwa 3–4 Stunden köcheln, um gegart zu sein.

Dies habe ich mit dem mir gelieferten Pansen getan. Ich habe ihn dann mit dem Schaumlöffel herausgehoben, auf einen Teller gegeben und abkühlen lassen. Nach dieser langen Garzeit ist der Pansen leicht faserig. Und als ich ihn so betrachtete, erinnerte er mich an gegartes, faseriges Rinder-Gulasch. Und ich dachte mir, wieso nicht von der Hälfte des vorgegarten Pansen ein schönes Gulasch zubereiten. In kleine Stücke geschnitten. Dazu passte dann noch, dass ich noch Spargel vorrätig hatte, der verbraucht werden musste. Das passte dann zum Gulasch.

Und zusätzlich habe ich etwas Rosinen in das Gulasch gegeben. Die Rosinen sorgen für eine leichte Süße im Gulasch.

Die Sauce bilde ich allein aus dem stark verkochten und reduzierten Gemüsefond, den man nicht weiter würzen muss. Der reduzierte Fond ist so würzig, dass ich zum einen noch etwas Sahne zum Binden und Abmildern hinzugebe. Und zusätzlich kann man die Sauce auch noch mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Das Gericht ist somit selbst kreiert und schmeckt wirklich lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:143]

Brotsuppe

Dieses Rezept stammt aus den Zeiten unserer Großeltern und deren Vorfahren davor, als man noch übergebliebene Reste nicht einfach wegwarf, sondern wirklich fast alles verwertete und aus den Zutaten noch Gerichte zubereitete.

Es ist ein einfaches Gericht, mit wenigen Zutaten, aber sehr schmackhaft. Brot, Zwiebel, Gemüsefond und gut gewürzt. Und die Suppe schmeckt wirklich gut.

[amd-zlrecipe-recipe:142]

Clatronic 283023 KSW 3306 Kaffeemühle



Formschöne Kaffeemühle

Ein weiteres, neues Arbeitsgerät. Eine Kaffeemühle, um frische Kaffeebohnen zu mahlen. Und daraus dann frischen Kaffee zuzubereiten. Meine alte Kaffeemühle war defekt. Zu lange gemahlen, zu sehr erhitzt und dann ist irgend etwas in der Elektronik durchgeschmort. Also musste eine neue Kaffeemühle her. Die Kaffeemaschine hat eine Leistung von 120 W und besitzt Edelstahlmesser zum Mahlen der Kaffeebohnen.

Ich freue mich jetzt schon auf den ersten, wieder aus frisch gemahlenen Kaffeebohnen frisch zubereiteten Kaffe. Ausfrisch gemahlenen Bohnen zubereitet schmeckt er einfach besser.

Mein Rat: Diese Kaffeemühle ist auch als Gewürzmühle geignet, so dass man mit ihr also auch ganze Gewürze mahlen kann.

©Foto: [amazon.de](#)

Bevor die Innereien kommen, zuerst noch ...

... ein Rumpsteak vom Jungbullen. Rare zubereitet.

Dazu einfach ein wenig gebratenes Gemüse.

Das Rumpsteak würze ich mit Steakpfeffer. Und gebe sowohl auf das Rumpsteak als auch auf das Gemüse etwas Kräuterbutter.

Vor dem Fotografieren der Foodfotos habe ich jedoch vergessen, das Rumpsteak mit Steakpfeffer zu würzen.

[amd-zlrecipe-recipe:141]

Zwei neue Pastateller



Schöner Pastateller

Es sind ja im Grund keine „Arbeitsgeräte“, aber ich zähle sie hier einmal dennoch dazu, da sie mein Geschirr erweitern.

Zwei schöne Pastateller „Medaillon Pastateller Weiss“, passenderweise aus der Geschirr-Serie „Thomas“ von Rosenthal.

Das Besondere an diesen Pastatellern ist, dass sie einen Durchmesser von 28 cm haben. Und somit in meine Mikrowelle passen.

Meine bisherigen Pastateller haben einen Durchmesser von 30 cm und passen nicht in meine Mikrowelle. Ich benutze die Mikrowelle ja nicht so besonders oft. Aber wenn ich ein Pastagericht zubereite, es in einem Pastateller anrichte und dann schöne Foodfotos davon mache, kann dies schon einmal ein wenig länger dauern. Und mittlerweile ist dann das Pastagericht kalt. Und in meinen bisherigen Pastatellern konnte ich das Gericht in der Mikrowelle nicht erhitzen, sondern ich musste das Gericht erst auf einen anderen Teller umschichten.

Nun, das gehört nun der Vergangenheit an. Denn, wie gesagt, die beiden neuen Pastateller passen in die Mikrowelle. □

©Foto: [amazon.de](#)

Koreanisches Essen vom Liefer-Service

Nun hat es der Kontostand auf meinem Bankkonto wieder einmal seit 4 Jahren ermöglicht, dass ich ein Essen bei einem Lieferservice bestellt habe. Nicht, dass das Guthaben auf meinem Bankkonto die letzten 4 Jahre immer so niedrig gewesen ist, dass ich kein Geld für eine Bestellung gehabt hätte. Nein, dafür gibt es einen anderen Grund. Ich betreibe seit 5 Jahren mein Foodblog, und da ich deswegen fast immer ein möglichst selbst kreiertes Gericht frisch zubereite und dann das Rezept mit Foodfotos veröffentlichte, hat es sich eben seit fast 4 Jahren so ergeben, dass ich nichts mehr beim

Lieferservice bestellt habe. Oder ich könnte auch schreiben, bestellen musste. Und ich konnte auf die Bestellung beim Lieferservice verzichten, denn dort wird ja bei der Zubereitung meistens mit Convenience-Produkten gearbeitet, und, wenn ich ehrlich bin, die bestellten Gerichte schmecken immer gleich.

Da ich nun endlich einmal wieder ein Gericht beim Lieferservice bestelle, um auszuprobieren, wie das Essen schmeckt, habe ich auf den gängigen Lieferservice-Websites von Lieferando, Lieferheld, Deliveroo & Konsorten einmal nachgeschaut. Wenn ich schon bei einem Lieferservice bestelle und das Geld dafür ausgebe, dann sollte es dieses Mal auch einige original koreanische Speisen sein, wie Bulgogi, Kimchi-Suppe und Kimchi.

Früher hatte ich bestimmt von 10 Lieferservices die entsprechenden Speisekarten zuhause, wusste, welche Gerichte und Spezialitäten ich bei welchem Lieferservice bekomme und wo ich eben bestellen musste. Nun, diese Speisekarten sind schon vor langer Zeit in den Papiermüll gewandert und gehören der Vergangenheit an. So muss ich dieses Mal eben lange suchen, bis ich auf den Anbieter stoße, der die gewünschten Speisen hat. Soll ich das nun als positiv werten oder nicht?

Nun, ich habe tatsächlich 45 Minuten gebraucht, um einen Lieferservice zu finden, der diese anbietet. Es gibt ja eine ganze Menge an asiatischen Lieferservices, die die üblichen, gängigen Speisen anbieten. Wie z.B. japanisches Maki, Sashimi oder Sushi. Dann die üblichen chinesischen Gerichte wie Rind, Schwein, Huhn oder Ente mit Gemüse, Rind, Schwein, Huhn oder Ente mit ... usw. Aber keine koreanische Spezialitäten.

Der Lieferservice, den ich dann fand, nennt sich auch passenderweise „Kim Chi“ – Koreanische Spezialitäten und bietet tatsächlich eine ganze Menge an koreanischen Speisen. Aber merkwürdigerweise strotzen die meisten dieser Speisen, obwohl man doch bei dem Zusatz „Koreanische Spezialitäten“

erwarten könnte, dass diese Spezialitäten auch wirklich alle frisch und selbst zubereitet sind, vor Zusatzstoffen, die bei den Speisen kenntlich gemacht sind. So enthält Kimchi, also eingelegter Chinakohl, tatsächlich 16 Zusatzstoffe und wird in dieser Weise angeboten:

Kim Chi Salat (scharf) A,B,C,H,I,M,N,S,1,5,6,7,8,10,11,12

Das verwundert mich doch nun sehr. Ich habe vor Jahren einmal selbst Kimchi zubereitet. Man benötigt dazu eigentlich nur Chinakohl und weißen Rettich, ein besonderes koreanisches, scharfes Paprikapulver und Salz und kann damit ohne weitere Zutaten ein sehr leckeres Kimchi zubereiten, das eben einfach nur etwas an Zeit benötigt, bis die Zutaten anfangen zu gären und man den typischen sauren, scharfen Geschmack erhält. Aber 16 Zusatzstoffe? Also eindeutig Convenience, fertig zubereitet eingekauft und keine frischen und selbst zubereitete Speisen.

Auch sind die Speisen bei diesem Lieferservice nicht gerade preiswert. 17,- € für ein Bulgogi mit Rindfleisch ist doch schon recht teuer, und 3,50 € für Kimchi und 4,50 € für eine Kimchi-Suppe ist auch schon recht heftig. Aber da es sich um koreanische Spezialitäten handelt und es schon allein schwierig genug war, überhaupt einen Lieferservice zu finden, der diese Speisen zubereitet und liefert, bin ich ausnahmsweise einmal bereit, diese Preise zu zahlen.

Und ja, die Speisen der anderen asiatischen Lieferservices strotzen auch nur so vor Zusatzstoffen, die ja bei den Speisen ausgewiesen sein müssen.

Kimchi ist wohl die kannteste koreanische Speise. Es handelt sich jedoch nur um eine Beilage, die aus Chinakohl und Rettich zubereitet wird, die vergoren werden. Kimchi wird in Korea zu allen Hauptspeisen gereicht und ist eine unverzichtbare Beilage der koreanischen Küche. Es hat einen leicht scharfsäuerlichen Geschmack und ist sehr lecker. Und es wird dazu verwendet, auch eine Suppe zuzubereiten, die durch das

verwendete Kimchi auch eine scharfe und säuerliche Note erhält.

Bulgogi kann mit Rind-, Schweine- oder Hähnchenfleisch zubereitet werden. Das Besondere daran ist jedoch eigentlich die Zubereitung. Bulgogi wird nämlich normalerweise am Tisch in einer besonderen Marinade auf einem Grill angebraten. Deswegen hat Bulgogi auch den Beinamen „koreanischer Feuertopf“. Bulgogi ist ein Festtags-Essen in Korea und somit eine Spezialität. Es schmeckt aufgrund der verwendeten Marinade einfach köstlich.

Aber, ich habe diesen Blogbeitrag vor dem geplanten Bestellen der Speisen beim Lieferservice geschrieben, nach reiflichem Überlegen nehme ich doch davon Abstand, die Speisen zu bestellen. 16 Zusatzstoffe bei einer Beilage wie Kimchi, das normalerweise mit wenigen Zutaten frisch zubereitet werden kann, möchte ich mir dann doch nicht zumuten. Ich drehe den Spieß um. Und gehe in die Offensive und zum Angriff über. Und werde vom Opfer zum Täter. Ich veröffentliche hier ein Rezept zur Zubereitung von frischem Kimchi. That's it! ☐

Mein Rat: Das Rezept für Kimchi kann man alternativ auch nur mit Rettich oder anderen Kohlsorten zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:140]

© Fotos: pixabay.com

Pfannengericht

Ich hatte eine kleine Apfel-Zwiebel-Leberwurst übrig, die ich nicht einfach auf einigen Scheiben Brot essen wollte.

Also entschied ich mich dazu, sie in der Pfanne anzubraten und ein leckeres Pfannengericht zuzubereiten.

Als weitere Zutaten verwende ich Kartoffeln, Schalotte, Lauchzwiebel, Knoblauch, Speck und Eier. Ich würze nur mit einigen Teelöffeln schwarzer Bohnen-Sauce.

Das Pfannengericht auf keinen Fall würzen. Speck und Bohnen-Sauce bringen genügend Würze mit.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man, wie es der Name schon sagt, direkt aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:139]

Kohlrabi-Kuchen

Eine Variation eines normalen Rührkuchens, in den ich nur für eine Hälfte des Mehls 250 g fein geriebenen Kohlrabi hinzugebe.

Ich habe zur Zeit irgendwie kein großes Glück beim Zubereiten von Rührkuchen. Obwohl ich den Kuchen nach dem Backen absichtlich 1–2 Stunden gut habe abkühlen lassen und die Backform natürlich gut eingefettet war, blieb doch beim Stürzen des Kuchens auf ein Kuchengitter vom äußeren Kuchen

eine kleine Schicht an der Backform hängen.

Der Kuchen bekommt noch eine schöne, dicke Schokoladenglasur für mehr Geschmack.

Mein Rat: Gemüsekuchen sollte man relativ schnell aufessen und nicht allzu lange stehen lassen. Aufgrund des verwendeten Gemüses und damit der Feuchtigkeit des Kuchens fängt der Kuchen relativ schnell an zu schimmeln.

[amd-zlrecipe-recipe:138]