

Schweinezunge mit Bandnudeln in Weißwein-Sauce



Leckeres Innereien-Gericht

Die Schweinezunge im Gemüsefond gegart, dann aufgeschnitten und kurz in Butter gebraten. Sie ist sehr zart und delikat. Dazu ein kleines Sößchen mit etwas Weißwein und Gewürzen.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.

Mein Rat: Normalerweise entfernt man bei den gegarten Zungen die äußere, ledrige, feste Haut. Sind die Zungen aber ausreichend gegart, kann man sie eventuell an den Zungen dran lassen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinezungen (à etwa 200 g)

- 250 g. Bandnudeln
- 500 ml Gemüsefond
- trockener Weißwein
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Fond in einem Topf erhitzen. Zungen hineingeben und 20 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Eventuell die äußere, feste Haut der Zungen entfernen. Dann quer in Scheiben schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zungenscheiben darin einige Minuten anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas reduzieren und abschmecken.

Pasta auf zwei Tellern anrichten. Zungenscheiben dazugeben. Großzügig Sauce darüber verteilen. Servieren.

Tortellini mit Räucherlachs-Sauce



Schmackhaftes Pastagericht

Ein einfaches, schnell zubereitetes Pastagericht. Mit wenigen Zutaten.

Ich verwende keinen frischen Lachs, den ich zerkleinere, in der Pfanne anbrate und zu den Tortellini gebe.

Sondern einfach eine kleine Packung Räucherlachs-Aufstrich, den ich zu den gegarten Tortellini gebe und mit ihnen vermische.

Zutaten für 2 Personen:

- 700 g frische Tortellini (mit Ricotta und Tomate gefüllt)
- 200 g Räucherlachs-Aufstrich
- Parmesan

Zubereitungszeit: 5 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Wasser abschütteln.

Räucherlachs-Aufstrich zu den Tortellini geben und vermischen. Tortellini mit der Sauce in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Frisch geriebenen Parmesan darüber verteilen. Servieren.

Pause im Foodblog



Ich lege eine Pause im Foodblog mit dem Veröffentlichen von Rezepten ein. Ich habe mir heute beim Discounter sechs Tiefkühl-Pizzen gekauft. Somit habe ich für die kommende Woche genug zu essen. Das muss auch einmal sein.

Muhahahaha.

(Scherz. Das nächste Rezept kommt morgen.)

Wir können ein kleines Gewinnspiel machen. Von welcher Marke ist die abgebildete Pizza? Und welchen Namen trägt sie? Ich lobe als Gewinn eine Discounter-Tiefkühl-Pizza aus und lasse sie auch garantiert tiefgekühlt zustellen.

Muhahaha. □

Tomatensuppe mit Hackfleisch-Bällchen



Schmackhafte Suppe

Ich hatte noch ein halbes Pfund Hackfleisch übrig und wusste nicht, was ich daraus zubereiten könne. Da dachte ich an eine einfache Suppe, in die ich Hackfleisch-Bällchen gebe.

Die Suppe bereite ich aus Gemüsefond und etwas stückigen Tomaten mit Sauce aus der Dose zu.

Mein Rat: In eine schöne Tomatensuppe gehört unbedingt Majoran.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsefond
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)
- 250 g Hackfleisch
- 2 Eier
- 5–6 EL Semmelbrösel
- 1/2 TL Majoran
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

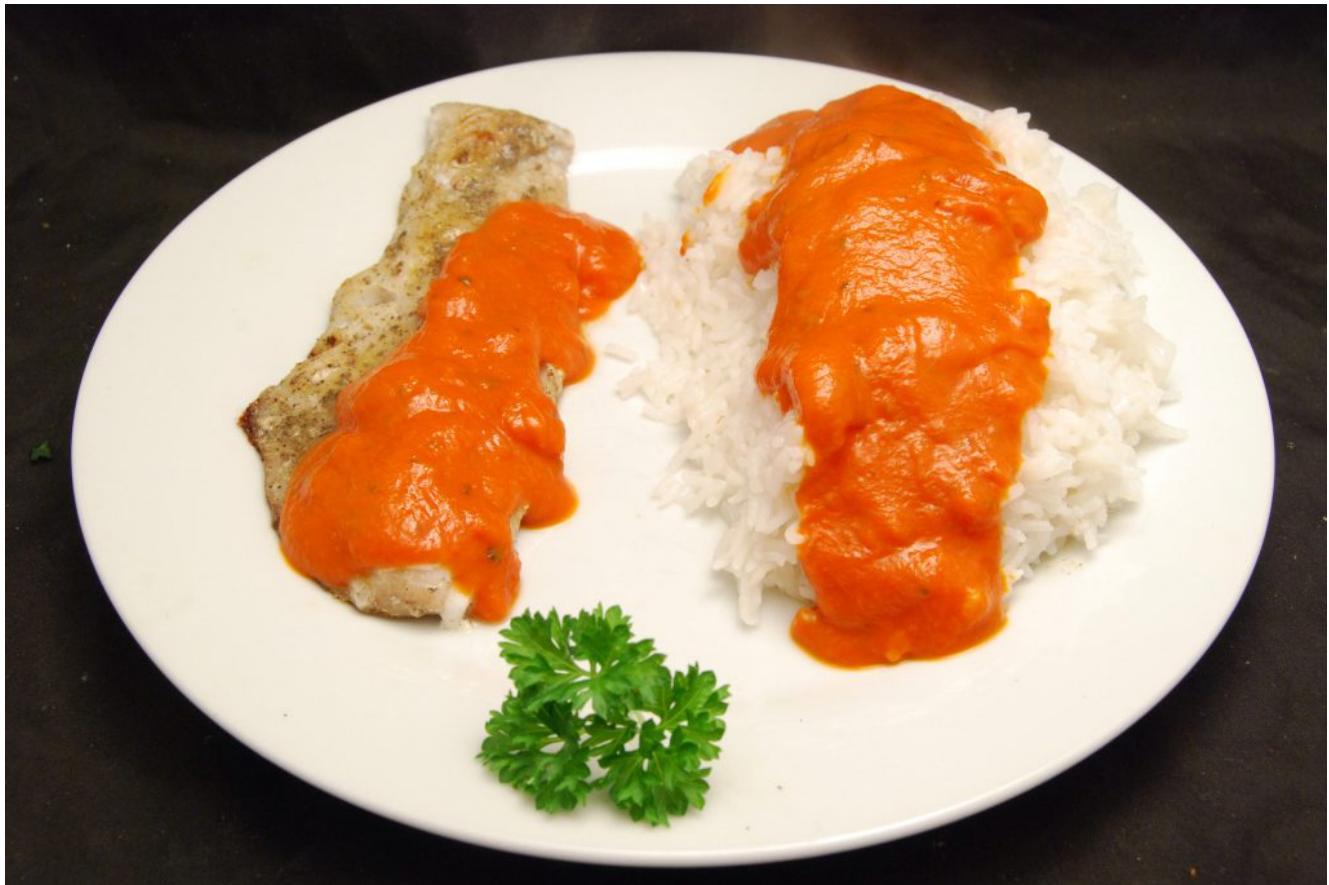
Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen. Mit den Händen kleine Bällchen aus der Hackfleischmasse formen.

Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Tomaten dazugeben. Hackfleischbällchen hinzugeben und etwa 5–10 Minuten mit garen. Mit Majoran würzen. Suppe abschmecken.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Seelachsfilet mit Basmatireis in Tomaten-Sahne-Sauce



Leckeres Fischgericht

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht.

In Butter gebratene, gesalzene und gepfefferte Seelachsfilets

Als Beilage Basmatireis.

Und als Sauce etwas gestückelte Tomaten in Sauce mit etwas Sahne. Fertig.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Tasse Basmatireis
- 200 ml gestückelte Tomaten (Dose)

- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währnddessen Filets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen. Sahne dazugeben. Salzen und pfeffern. Verrühren und abschmecken.

Reis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils ein Filet dazugeben. Großzügig Sauce über beides verteilen. Servieren.

Gefüllte Schweineblase



Leckere „Frikadelle“

Ich hatte bei der Online-Metzgerei Böbel u.a. auch eine Schweineblase bestellt. Ich wollte sie eigentlich ursprünglich wie einen Pfälzer Saumagen füllen. Dieses Gericht dürfte den meisten bekannt sein. Aber ich habe mich bei diesem Produkt anscheinend vertan, denn erstens ist eine Schweineblase sehr klein, sie hat gerade mal die Größe einer Handfläche. Und zum anderen lässt sie sich nicht dehnen und vergrößern zum Füllen, wie ich es angenommen hatte.

Als ich nach einem Rezept für eine Schweineblase recherchierte, fand ich nur ein Rezept für ein Huhn, das in einer Schweineblase zubereitet wird. Dazu muss die Schweineblase aufgeblasen werden, was mir bei der von mir bestellten nicht gelang. Entweder habe ich da etwas falsch verstanden oder gemacht, oder die mir gelieferte Schweineblase lässt sich tatsächlich nicht sehr groß vergrößern. Metzgermeister Böbel teilte mir per Mail mit, dass man die Schweineblase wie einen Luftballon aufblasen könne. Mir gelang es jedoch trotz allerlei Versuche nicht.

Man kann die Schweineblase mit einer Gabel oder einem kleinen Löffel füllen. Oder man bedient sich seiner Finger und stopft die Schweineblase. Aber selbst mit den Fingern gelang es mir nicht, die Schweineblase weiter zu dehnen und auszuweiten.

Damit ich dieses Rezept für eine Schweineblase dennoch hier in das Foodblog übernehme, fülle ich die Schweineblase einfach mit einer kleinen Menge Hackfleisch, lasse die Schweineblase in etwas Fond garen und serviere sie als Snack. Das Ganze ergibt dann so etwas wie eine gegarte Frikadelle.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweineblase
- 250 ml Gemüsefond
- 125 g Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Pulver

Zubereitungszeit:Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfefer würzen. Alles vermengen. In die Schweineblase füllen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Schweineblase hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten garen.

Schweineblase herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Schweinebäckchen-Topf



Leckere Bäckchen mit Gemüse

Schweinebäckchen zählen nicht direkt zu den Innereien, aber auch nicht zum normalen Muskelfleisch. Obwohl sie aus Muskelfleisch bestehen. Sie sind die Wangen eines Tiers. Sie sind Schmorfleisch, enthalten des öfteren Flechsen und sollten mindestens 1–2 Stunden geschmort werden.

Ich brate die Bäckchen kräftig in Butterschmalz an. Dann gebe ich diverses Gemüse hinzu. Und Tomatenmark und zwei ganze Flaschen Rotwein. Ich lasse die Bäckchen dann eine Stunde köcheln.

Das Ganze ergibt einen kräftigen Topf mit herrlich gegartem Fleisch, Gemüse und einer sehr aromatischen Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Schweinebäckchen (etwa 400 g)

- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 grüner Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1 Zucchini
- 4 Stangenbohnen
- 4 braune Champignons
- 5–6 EL Tomatenmark
- 2 Flaschen Chianti
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Bäckchen auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse und Pilze putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerkleinern. Schalotten und Knoblauchzehen kleinschneiden, Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Bäckchen darin auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in das Fett geben und anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Bäckchen wieder hinzugeben. Restliches Gemüse und Pilze hinzugeben. Mit dem Chianti ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel gut vom Topfboden lösen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Bäckchen und Gemüse auf zwei tiefe Teller verteilen und Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Penne rigate mit Camembert-Sauce



Mit feiner Camembert-Sauce

Diesmal bereite ich ein einfaches Pasta-Gericht zu.

Als Pasta verwende ich Bio-Penne-Rigate.

Und die Sauce bereite ich aus Camembert zu, für den ich Le Rustique verwende. Und einem Schuss trockenen Weißwein. Le Rustique sollte sehr reif, also sehr flüssig sein. Auf der Website [Le Rustique](#) kann man mehr über diesen vorzüglichen Camembert nachlesen.

Mein Rat: Man kann die Rinde des Le Rustique auch mit dem Kartoffelstampfer oder dem Püriergerät fein machen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Bio-Penne-Rigate
- 2 Le Rustique à 250 g
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Soave
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Le Rustique in grobe Stücke zerteilen. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Le Rustique hinzugeben. Alles gut verrühren und die Rinde des Le Rustique verkleinern.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Camembert-Sauce großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Rustikaler Weißwurst-Salat



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt einen ganzen Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat:

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika

- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

Für die Vinaigrette:

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.

Meeresfrüchte mit

mediterranem Gemüse in Weißwein-Sauce



Leichtes, mediterranes Gericht

Ich bereite diesmal Meeresfrüchte zu. Dazu verwende ich zwei Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte, die schon fertig vorbereitet sind.

Dazu gibt es wie im italienischen Restaurant eine kleine Auswahl an Gemüsen, die ich nur in Wasser gare und salze und pfeffere.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte (à 270 g)
- 1/2 Wurzel
- 1 Brechbohne
- 1/4 Zucchini
- 1/4 Paprika
- 2 braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel

- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Meeresfrüchte auftauen.

Gemüse schälen respektive putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und zuerst Bohnen und Wurzel darin 5 Minuten garen. Restliches Gemüse und Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei große Teller geben und salzen und pfeffern.

Währenddessen 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Meeresfrüchte darin 4–5 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zum Gemüse geben.

Meeresfrüchte mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. Servieren.

Stierhoden-Pfanne



Leckeres Pfannen-Gericht

Da die gebratenen Stierhoden-Scheiben so gut geschmeckt haben, bereite ich diesmal auch wieder gebratene Stierhoden zu, aber in kleine Würfel geschnitten. Und bilde zusammen mit Speck, Schalotten und Pilzen eine rustikale Pfanne.

Ich würze sehr kräftig mit Garam Masala und Kreuzkümmel. Und bilde ein Sößchen mit einem Schuss Weißwein.

Dazu gibt es jeweils zwei Schrippen.

Mein Rat: Das Pfannen-Gericht kann man direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stierhoden
- 240 g durchwachsenene Bauchspeck
- 10 braune Champignons
- 6 Schalotten
- trockener Weißwein

- 1/2 TL Garam Masala
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Petersilie
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Stierhoden einige Stunden in den Tiefkühlschrank legen, damit sie etwas anfrieren. Dann herausnehmen, längs einschneiden und die äußere Haut entfernen. Längs halbieren und in Streifen schneiden. Dann in Würfel schneiden.

Schalotten schälen und grob zerkleinern. Champignons halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Pilze dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Schalotten hinzugeben und auch mit anbraten. Stierhoden-Würfel auch hinzugeben und mit anbraten. Sie sollen innen noch rosé sein. Mit Garam Masala, Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

Mit Petersiliengarnieren. Mit Schrippen servieren.

Rosinen-Kuchen



Leckerer Kuchen

Heute habe ich passend zum Sonntag einen Rosinen-Kuchen gebacken. Dazu habe ich einen normalen Rührkuchen zubereitet, und in Cognac eingelegte Rosinen zusätzlich hinzugegeben.

Da ich 250 g Rosinen hinzugebe, und auch vom Cognac sechs Esslöffel für ein gutes Aroma hinzugebe, verwende ich 50 g mehr an Mehl. Und gebe auch zusätzlich zwei Eier für mehr Stabilität hinzu. Also insgesamt sechs Eier.

Zutaten:

Für den Rührkuchen:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 50 g Mehl
- 250 g Rosinen
- 100 ml Cognac

Kasten-Backform einfetten.

Cognac in eine Schüssel geben, Rosinen dazugeben und eine Stunde einweichen lassen. Rosinen nach einer halben Stunde umrühren.

Rosinen, sechs Esslöffel Cognac und Mehl zusätzlich in den normalen Rührteig geben und mit verrühren.

Dieser große Rührkuchen verträgt 70 Minuten Backdauer.

Frische Tortellini mit Paprika-Pesto



Paste e pesto

Ich habe wieder einmal frische Pasta gekauft, diesmal Tortellini. Ich wähle die Sorte mit Rindfleisch gefüllt und bereite ein einfaches, schnelles Pasta-Gericht zu.

Als Sauce wähle ich ein Gläschen des vor einigen Wochen zubereiteten Paprika-Pestos, von dem ich noch vorrätig habe.

Das Ganze ergibt ein schnelles, aber schmackhaftes Pasta-Gericht.

Die mit Rindfleisch gefüllten Tortellini sind wirklich sehr delikat.

Mein Rat: Wie immer gilt, nicht die Pasta wartet auf die Sauce, sondern die Sauce auf die Pasta. Deswegen Pasta in das heiße Pesto geben und dort vermischen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Packung Tortellini, gefüllt mit Rindfleisch (350 g)
- 1 Gläschen [Paprika-Pesto](#)
- Parmesan

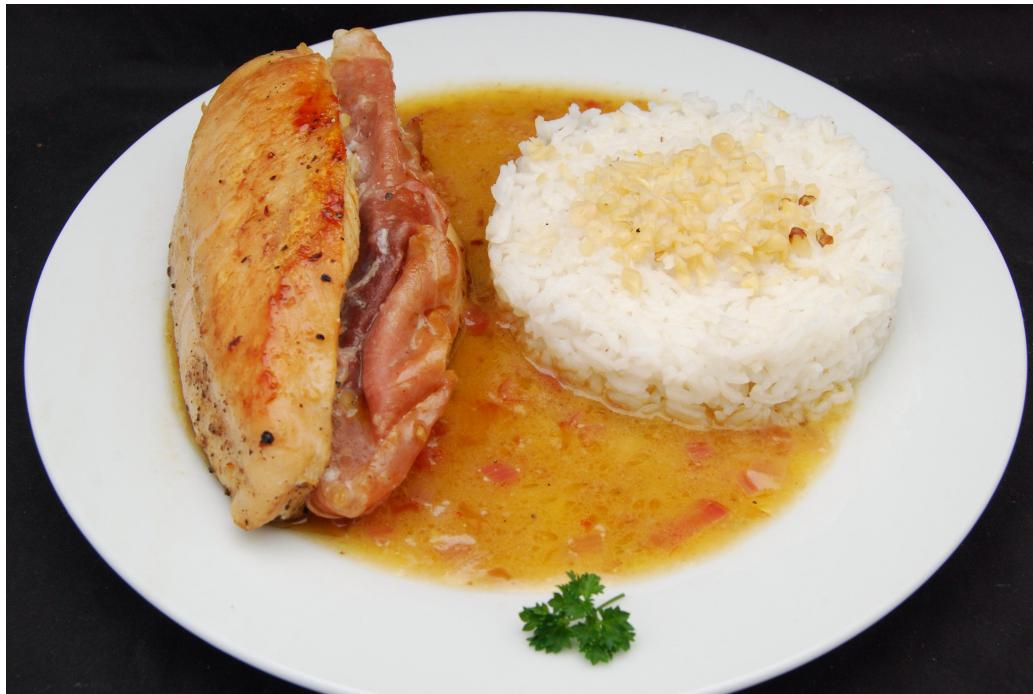
Zubereitungszeit: 5 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pesto in einem Topf erhitzen. Tortellini in die Pesto geben und gut vermischen.

Pasta mit Pesto in einen tiefen Nudelteller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Gefüllte Hähnchenbrust in Zitronen-Sauce mit Basmati-Reis



Hähnchenbrust im Saucenspiegel

Diesmal als Geflügel Hähnchenbrust gefüllt. Ich fülle die Hähnchenbrust mit italienischem, rohen Schinken, geriebenem Parmesan und gehackten Pnienkernen.

Als Sauce bereite ich eine Zitronen-Sauce zu, für die ich kleingeschnittene Schalotten und Knoblauchzehen in Butter andünste. Ich gebe noch eine größere Portion Butter dazu und lösche mit Weißwein und Zitronensaft ab. Gewürzt wird die Sauce mit Salz und Pfeffer. Auf den Tellern richte ich für die Gerichte schöne Saucenspiegel an.

Dazu als Beilage Basmati-Reis. Ich gebe dem Reis mit einem Eierring Form und ein schönes Aussehen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste

- Butterschmalz

Für die Füllung:

- 4–6 Scheiben italienischer, roher Schinken
- frisch geriebener Parmesan
- Pinienkerne

Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 100 ml Soave
- 2 Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmhalten.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin andünsten. Restliche Portion Butter dazugeben. Mit Wein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas köcheln lassen und abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Hähnchenbrüste längs aufschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 2-3 Scheiben italienischen, rohen Schinken längs hineinlegen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben. Einige gehackte Pinienkerne dazugeben. Hähnchenbrüste zuklappen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, dabei Deckel auf der Pfanne lassen.

Saucenspiegel auf zwei Tellern anrichten.

Jeweils einen Eierring auf den Teller stellen, Reis hineingeben und schön in Form anrichten. Eierring wegnehmen. Einige gehackte Pinienkerne auf den Reis geben.

Gefüllte Hähnchenbrust jeweils dazu in den Saucenspiegel geben. Servieren.

Butterschmalz



Geklärte Butter

Butterschmalz oder auch geklärte Butter ist Butter-Reinfett, das aus Butter durch Entfernen von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker gewonnen wird. Butterwchmalz hat einen höheren Rauchpunkt, der bei 205 °C liegt, und lässt sich somit höher erhitzen als Butter. Butterschmalz eignet sich daher sehr gut zum Braten und auch Frittieren.

Ich habe mir das erste Mal aus einer größeren Menge Butter Butterschmalz hergestellt und dachte mir, dass ich die Zubereitung hier als Grundrezept veröffentlichen kann.

Zur Herstellung wird Butter vorsichtig erhitzt und für etwa 30 Minuten flüssig gehalten, ohne sie zu bräunen. Das geronnene Eiweiß setzt sich im Schaum und am Boden ab und das Wasser verdunstet. Man klärt die Butter durch Abschöpfen des Schaumes mit einem Schaumlöffel und anschließendes Abgießen und/oder Filtern des Butterschmalzes durch ein frisches Küchenhandtuch. Man erhält bei der Zubereitung von Butterschmalz etwa 3/4 der Ausgangsmenge an Butter.

Man kann auch ganz einfach die Butter kurz erhitzen, den Schaum abschöpfen, die Butter abgießen und die Molke im Topf zurücklassen.

Und wer es ganz einfach möchte und keinen Schaumlöffel zur Verfügung hat, gibt die Butter einfach komplett durch ein frisches Küchen-Handtuch. Dadurch siebt man Schaum und Molke ab.

Butterschmalz wird bei Zimmertemperaturen fest. Es hält sich im Kühlschrank etwa 15 Monate, bei Zimmertemperatur 9 Monate.

Zutaten für etwa 750 g Butterschmalz:

- 1 kg Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung siehe oben.

Butterschmalz in Vorratsbehälter geben, verschließen und im

Kühlschrank aufbewahren.

Seelachs mit Gemüse und Brat-Reis



Wok-Pfanne

Ein einfaches Wok-Gericht mit Seelachs, Gemüse und Brat-Reis.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachs-Filets
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 250 g Schnittbohnen

- 1 roter Paprika
- 2 Zucchini
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Soja-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Paprika und Zucchini putzen und in grobe Stücke schneiden.

Filets quer in fingerdicke Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 8–10 Minuten vorgaren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Reis darin einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Fisch in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Gemüse dazugeben und einige Minuten mit pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Soja-Sauce hinzugeben. Brat-Reis hinzugeben und untermischen. Sauce abschmecken.

Gericht in Schälchen mit Stäbchen servieren. Notfalls kann man es auch in zwei tiefen Tellern servieren.