

# Insekten-Lasagne



Leckere Lasagne – nussig-erdig

Eigentlich wollte ich dieses Jahr Lasagne-Weihnachten feiern. An Weihnachten und an den Feiertagen Lasagne, jeweils mit einer anderen Sauce Bolognese zubereitet. Einmal mit Insekten, dann mit Pansen und schließlich mit Zunge. Leider ist mir etwas dazwischen gekommen, so dass ich nur ein Mal Lasagne zubereite. Es ist vielleicht auch besser so, denn jedesmal Lasagne an drei aufeinanderfolgenden Tagen wäre mir dann doch zuviel geworden.

Dieses Mal bereite ich eine Lasagne mit einer Hackfleisch-Sauce zu, für die ich Insekten verwende. Am besten eignen sich hierfür Mehlwürmer, sie sind fleischig und schmecken nussig und eignen sich dazu, dass man sie kleinwiegt oder durch den Fleischwolf für Hackfleisch dreht. Die Sauce Bolognese schmeckt nach der Zubereitung wegen der Mehlwürmer wie gewohnt nussig-erdig.

Für die Lasagne verwende ich natürlich keine Sahne, sondern

bereite echte Béchamel-Sauce zu.

Und für den Käse verwende ich mittelalten Gouda, den ich frisch mit der Küchenreibe auf die einzelnen Lasagne-Schichten reibe.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 4 Lasagne-Platten

*Für die Sauce Bolognese:*

- 100 g Mehlwürmer
- 50 g südamerikanische Riesenmehlwürmer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

*Für die Bechamél-Sauce:*

- [Grundrezept](#)
- mittelalter Gouda

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

*Für die Sauce Bolognese:*

Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mehlwürmer dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Es sollen sich Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken.

*Für die Lasagne:*

Backofen auf 220–240 °C Umluft erhitzen.

Nacheinander vier Male das folgende Prozedere durchführen: Eine Lasagne-Platte in eine mittlere Auflaufform legen. 3 EL Sauce Bolognese darauf verteilen. 2 EL Béchamel-Sauce darüber geben. Gouda mit der Küchenreibe grob darüber reiben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und Lasagne servieren.

---

## **Zitronen-Hähnchenbrust mit Bulgur**



### Leckere Haehnchenbrust mit Bulgur

Diesmal eine Hähnchenbrust, in einer sauren Zitronen-Sauce zubereitet. Ich wollte ursprünglich die Hähnchenbrust tranchieren, jeweils eine dünnen Zitronenscheibe zwischen die Hähnchenbrustscheiben legen und die Hähnchenbrust in dieser Weise garen. Aber es war mir dann zuviel Aufwand.

Ich würze eine Hähnchenbrust mit Salz und buntem Pfeffer, brate sie an und lösche mit trockenem Weißwein ab. Dann kommt der Saft einer Zitrone hinzu.

Dazu gibt es als Beilage Bulgur.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Bulgur
- 1 Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Garzeit 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Einige Minuten garen. Sauce dabei etwas reduzieren. Abschmecken.

Bulgur auf einen Teller geben. Hähnchenbrust dazugeben. Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.

---

## Käsekuchen



Formschöne Tarte – sie fällt noch etwas in sich zusammen

Passend zu Weihnachten und für die Feiertage gibt es noch

einen Käsekuchen. Nein, dies ist eigentlich kein Käsekuchen, sondern eine Käsetarte. Ich verwende hierzu richtigen Käse, aus Kuh- und Schafmilch. Bei einem Käsekuchen verwendet man Quark und Vanillepudding-Pulver, damit der Quark stockt und fest wird. Diese Zubereitung hier ist herzhaft und da die Füllung nicht sehr hoch ist, ist es eben eine Käsetarte.

Man braucht die Füllung auch nicht würzen, der Käse bringt genügend Würze mit sich.

Die Zubereitung der Tarte beruht ja auf dem Prinzip des Eierstichs, wozu man Eier und Sahne verwendet, der nach dem Backen beim Erkalten erstarrt. Und da auch der Käse beim Erkalten der Tarte wieder erstarrt, wird somit die Füllung auch fest.

Ich gebe dem Kuchen gut 40 Minuten im Backofen, denn er verträgt es, auch von der Farbe der Oberfläche her.

*Mein Rat:* Diese Tarte kann man ruhig mit den unterschiedlichsten Käsesorten ausprobieren.

*Und noch ein Rat:* Die Tarte sehr gut abkühlen lassen, zum Einen fällt sie noch etwas in sich zusammen, zum Anderen soll der beim Backen flüssig gewordene Käse natürlich auch wieder erstarren.

## **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 200 g Camembert
- 150 g Weichkäse aus Kuhmilch (Specialité de la Loire)
- 150 g Weichkäse aus Schafmilch (Specialité des Pyrénées)
- 5 Eier
- 200 ml Sahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben und ausdrücken. Einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Käse auf einem Schneidebrett in kleine Würfel schneiden. Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse verrühren. Käse dazugeben und mit dem Backlöffel alles gut verrühren

Füllmasse in den Teig in der Backform geben und durch rhythmisches Schütteln und Rotieren verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und die Tarte vom Backform-Boden auf ein Kuchengitter geben. Erkalten lassen.

---

## Hähnchenbrust in Curry-Sauce mit Mie-Nudeln





### Leckeres Nudelgericht

Diesmal Hähnchenbrust asiatisch zubereitet mit einer Curry-Sauce und verschiedenem Gemüse. Dazu gebe ich Mie-Nudeln.

Ich wähle diesmal eine ungewöhnliche Zubereitung, weil ich zu der Hähnchenbrust noch Sardellenfilets dazugebe. Die Sardellenfilets geben noch Würze zum Gericht, schmecken aber nicht besonders hervor.

*Mein Rat:* Diesmal kein Rat, es ist zwar ein asiatisch zubereitetes Gericht mit Curry und Fisch-Sauce und sollte in Schale und mit Stäbchen gegessen werden, aber als gemischtes Nudelgericht kann man es auch gern in einen tiefen Pastateller geben und so servieren.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen



- 2 Lauchzwiebeln
- etwas frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- 3–4 TL Curry-Pulver
- 2–3 EL Fisch-Sauce
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Wurzel schälen. Schalotte und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer und Wurzel in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Champignons in Scheiben schneiden. Sardellenfilets grob zerhacken.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Wasser abgießen.

Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Wurzel darin anbraten. Lauchzwiebel, Champignons und Ingwer dazugeben und kurz mit pfannenrühren. Hähnchenbrust und Sardellenfilets dazugeben. Kurz pfannenrühren. Curry-Pulver dazugeben. Fisch-Sauce dazugeben. Einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mie-Nudeln dazugeben und erhitzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Pastateller geben und servieren.

---

# Zusammenfassung      Foodblog-

# Event „Kuchen, Tarte & Quiche“



Ich beende hiermit das Foodblog-Event „Kuchen, Tarte & Quiche“. Es folgt keine Zusammenfassung, da es keinen Teilnehmer am Event gab.

ich nehme an, dass das von mir veröffentlichte Hunde-, Katzen-, Meerschweinchen- und die Pferde-, Insekten- und auch die über 100 Innereien-Rezepte viele potentielle Teilnehmer abgeschreckt haben, an diesem Event teilzunehmen. Obwohl doch sehr hochwertige und preislich teure Gewinne ausgelobt waren.

Nun, da kann ich nichts ändern. Ich veranstalte dann Ende Mai 2016 ein erneuets Foodblog-Event zum 4. Geburtstag meines Foodblogs und werde die hier ausgelobten Preise nochmals für das Event ausloben.

---

## Original Nürnberger



Leckerer Snack

Diesmal wieder ein sehr aufwändiges, umfangreiches Gericht ...

Nein, Scherz beiseite.

12 Original Nürnberger + Öl = Snack.

---

## **Entrecôte mit Champignon- Lauchzwiebel-Gemüse**



### Leckeres Steak medium mit Gemüse

Ich muss mittlerweile überlegen, ob ich mein Foodblog nicht umbenenne. In Steak, Nudeln und Sauce oder einfach Steak-Foodblog. Den die Steak-Zubereitungen nehmen in der letzten Zeit Überhand.

Aber ich hatte von einer Zubereitung vor kurzem noch Sardellen-Kapern-Butter übrig. Da diese sehr vielseitig verwendbar ist, dachte ich daran, sie auf ein Steak zu geben. Der Übersicht halber gebe ich die Zubereitung der Sardellen-Kapern-Butter nochmals an.

Noch dazu wollte ich meinen neuen Käse-Hobel ausprobieren und von einem Stück mittelalter Gouda schöne Scheiben Käse abhobeln.

Das Gericht ist mir nicht so ganz gelungen. Zum Einen gehören die Gewürze Salz und Pfeffer direkt auf das Steak, und nicht auf den Käse. Zum Anderen hätte ich besser eine Pfanne mit Deckel verwendet, denn der Käse ist nicht richtig geschmolzen.

Zumindest habe ich das Steak nicht einfach allein serviert und

gegessen, sondern ich habe eine kleine Gemüse-Beilage aus Champignons, Lauchzwiebeln und Knoblauch dazu zubereitet.

Und das Entrecôte bekommt diesmal gute 2 Minuten auf jeder Seite und wird somit medium zubereitet.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 3 braune Champignons
- 3 Lauchzwiebeln
- 3–4 Knoblauchzehen
- mittelalter Gouda
- 1 Sardellenfilet (Glas)
- $\frac{1}{4}$  TL Kapern (Glas)
- Butter
- Salz
- Steakpfeffer
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Rosenpaprika-Pulver
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8–10 Min.

Sardellenfilets und Kapern fein hacken. In eine Schale geben. Eine Portion weiche Butter dazugeben und alles mit der Gabel kräftig vermischen. Eine runde Scheibe daraus formen.

Champignons in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Mit dem Käse-Hobel zwei Scheiben vom Gouda abhobeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Steak dazugeben und auf jeder Seite jeweils 2 Minuten anbraten. Nach dem Wenden Steak mit Salz und Steakpfeffer würzen.

Käsescheiben oben auflegen und schmelzen lassen.

Gemüse auf einen Teller geben. Steak dazugeben. Scheibe Sardellen-Kapern-Butter auf das Steak geben und schmelzen lassen. Alles servieren.

---

## Insekten-Tarte



Formschöne Tarte

Diesmal bereite ich eine süße Tarte mit Insekten zu. Als Insekten wähle ich Mehlwürmer und Riesenmehlwürmer.

Mehlwürmer sind besonders schmackhaft, wenn man sie in Butter anbrät und dann in Zucker karamelisiert. Sie sind dann richtig kross und knusprig. Beim Karamelisieren der Mehlwürmer wird man durch den Duft an den Zuckerwatte-Bäcker auf der Kirmes erinnert.



Da dies dann eine süße Zubereitung wird, gebe ich noch grob geriebenen Apfel und Mandeln hinzu.

Das Zubereiten einer süßen Tarte mit Eiern und Sahne beruht auf dem Prinzip des [Eierstichs](#), der nach dem Garen eine feste und kompakte Masse ergibt.

Insekten tötet man sehr tiefreundlich dadurch ab, dass man sie eine halbe Stunde in den Gefrierschrank gibt. Da es wechselwarme Tiere sind, reagieren sie stark auf die sie umgebende Temperatur, der Stoffwechsel wird heruntergefahren und dann eingestellt und sie sterben.

Der Geschmack der fertigen Tarte ist interessant. Sie schmeckt süß und nach Apfel. Und etwas nussig-erdig-muffig, was eventuell von den karamelisierten Insekten kommt. Bei einer weiteren Zubereitung wäre etwas mehr Zucker sinnvoll, etwa 100 g. Ich werde auf alle Fälle mit diesem Rezept noch etwas variieren. Sinnvoll erscheint es auch, die Äpfel in der Küchenmaschine grob zu reiben und nicht fein, das ergibt zu viel Flüssigkeit. Nachdem ich das erste Stück Tarte gegessen hatte, habe ich mir gleich ein zweites Stück geholt.

*Mein Rat:* Man sollte immer Mehlwürmer im Gefrierschrank zuhause vorrätig haben, sie sind vielseitig zuzubereiten. In der Suppe, mit Pasta, als Hackfleisch oder auch im Dessert und Kuchen.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 100 g Mehlwürmer
- 50 g südamerikanische Riesenmehlwürmer
- 4 EL Zucker
- Butter

- 3 [Kanzi-Äpfel](#) (etwa 350 g)
- 100 g Mandeln
- 50 g Zucker
- 5 Eier
- 200 ml Sahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform mit Margarine einfetten.

Hefeteig in die Backform geben, mit der Hand ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer aus dem Transportsubstrat nehmen, in jeweils eine Schüssel geben und eine Stunde in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen, wer möchte, kann die Mehlwürmer in lauwarmes Wasser geben und sie noch zusätzlich reinigen.

Riesenmehlwürmer und danach Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser oder einem großen Messer in kleine Stücke wiegen bzw. schneiden. In eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Mehlwürmer darin kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zucker in der gleichen Pfanne karamelisieren, Mehlwürmer dazugeben, karamelisieren und alles gut vermischen.

Mandeln in der Küchenmaschine fein reiben. Bei den Äpfeln den Stiel entfernen und nach Belieben schälen oder nicht. Kerngehäuse entfernen und Äpfel achteln. Ebenfalls in der Küchenmaschine fein reiben. Überschüssige Flüssigkeit wegschütten. Mandeln und Äpfel in eine Schüssel geben. Karamalisierte Mehlwürmer dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben. Zucker hinzugeben. Alles sehr gut mit dem Backlöffel verrühren.

Füllmasse in den Teig in der Backform geben, durch rhythmisches Rotieren und Schütteln verteilen und bei Bedarf den Teigrand wieder etwas niederdrücken.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Springform lösen, Tarte vom Backform-Boden lösen und vorsichtig auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

---

## **Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr 2016**

Ich wünsche allen meinen Besuchern und Lesern auf dem Foodblog und allen Kooperationspartnern und Kunden ein frohes Weihnachtsfest und besinnliche Feiertage. Dazu ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2016.

Du darfst Dich im Neuen Jahr wieder freuen auf schmackhafte, auch ausgefallene Rezepte. Und außerdem einige neue Koch- und Backbücher in meiner Koch- und Backbuchreihe. In Bearbeitung sind ein Backbuch zu Tartes und ein Kochbuch zu Röllchen. Desweiteren sind drei Kochbücher geplant, zwei zu allgemeinen Gerichten und eines zu Innereien.

Ich freue mich weiterhin auf zahlreiche Besuche auf dem Foodblog und eine gute Kooperation.

---

# Kartoffeln mit Sardellen-Kapern-Butter



Bio-Kartoffeln mit leckerer Butter

Diesmal bereite ich mit Sardellenfilets, Kapern und Butter erst einmal Sardellen-Kapern-Butter zu, die nicht nur für dieses Gericht, sondern auch anderweitig sehr vielseitig verwendbar ist.

Und so, wie man gekochte Kartoffeln mit Butter und Salz isst – ein ehemals Arme-Leute-Essen, aber sehr schmackhaft –, gibt es einfach gekochte Kartoffeln mit dieser Butter. Würzen ist nicht notwendig, die Sardellen bringen genügend Würze mit sich.

Da ich biologisch angebaute Kartoffeln gekauft habe, serviere ich die Kartoffeln mit Schale.

Und fast wäre es sogar ein einfaches, vegetarisches Gericht, wären da nicht die verwendeten Sardellen.

Mein Rat: Wer es besonders fein möchte, der püriert die Butter mit den Sardellenfilets und den Kapern mit einem Pürierstab.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 4–5 Kartoffeln

*Für die Butter:*

- 10–12 Sardellenfilets (Glas)
- 2 TL Kapern (Glas)
- 60 g Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Sardellenfilets und Kapern klein hacken.

Weiche Butter in eine Schale geben, Sardellenfilets und Kapern dazugeben und alles mit der Gabel kräftig vermischen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben, Sardellen-Kapern-Butter dazugeben und alles servieren.

---

## **Blauschimmelkäse-Honig-Rosinen-Risotto**



Schlotzig, durch den Käse etwas flüssig geraten

Das Prinzip der Zubereitung eines Risotto besteht darin, portionsweise Flüssigkeit zum Risottoreis zu geben, ihn jeweils unter ständigem Rühren vollständig verkochen und vom Reis aufnehmen zu lassen und den Reis so zu garen. Als erste Portion verwende ich einen Schuss trockenen Weißwein, für den Rest nehme ich Gemüsefond.

Hier bereite ich ein Risotto mit Blauschimmelkäse zu. Dazu passt etwas Honig. Und auch einige Rosinen passen gut dazu. Das Risotto braucht nicht gewürzt zu werden, der Blauschimmelkäse bringt genügend Würze mit. Ich gebe die Rosinen gleich zu Beginn des Garens mit hinein, sie sollen sich auch mit Flüssigkeit vollsaugen und aufquellen.

Risotto kann man nur mit speziellem Risottoreis zubereiten. Dieser Reis hat die Besonderheit, dass die Körner nach dem Garen außen weich sind, aber innen einen leicht festen Kern haben, der Reis somit noch Biss hat.

Garniert wird das Ganze mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.



### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 300–400 ml Gemüsefond
- 125 g Blauschimmelkäse
- 1 EL Honig
- 50 g Rosinen
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Reis dazugeben und mit anbraten. Rosinen ebenfalls dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Reis unter ständigem Rühren den Wein aufnehmen lassen. Portionsweise Fond dazugeben und immer unter ständigem Rühren den Reis den Fond aufnehmen lassen.

Wenn der Reis gegart ist, Käse dazugeben und schmelzen lassen. Honig dazugeben und alles verrühren.

Risotto in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## **Tomatensuppe mit Einlage**



Leckere Suppe, mit Balsamico-Essig und Parmesan garniert

Ich bin wieder auf ungewöhnliche Weise zu einer Fertigpackung Pizzateig nebst einem Gläschen Tomatensauce gekommen. Der Pizzateig war irgendwann wegen des doch sehr heftig gärenden Hefeteigs nicht mehr verwertbar. Jedoch die Tomatensauce war noch zu verwenden.

Ich bereite damit einfach eine Tomatensuppe zu, indem ich etwas Gemüsefond zu der Sauce gebe.

Als Einlage für eine Tomatensuppe ist Reis ja bekannt. Ich hatte aber noch Gemüsereis übrig, so dass ich diesen beigebe. Ich gebe die Zubereitung von Reis und Gemüse der Übersicht halber nochmals mit an.

Über die Suppe kommen einige Spritzer Balsamico-Essig. Und garniert wird die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 ml Tomatensauce
- 100 ml [Gemüsefond](#)

- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- ein Stück Ingwer
- Balsamico-Essig
- Parmesan
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer achälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen.

Tomatensauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Fond dazugeben. Reis und Gemüse ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben und einige Spritzer Balsamico-Essig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

# Frittierte Pansen mit Gemüse-Reis



### Knuspriger Pansen mit Gemüse-Reis

Wenn man Pansen im Gemüsefond gart, kann man gleich eine größere Menge zubereiten, denn das Garen dauert ja einige Stunden.

Ich frittiere diesmal den Pansen. Ich hatte überlegt, den Pansen mit verschiedenen Dips in Schälchen wie helle Soja-, Teriyaki- und süß-scharfer Sauce zu servieren. Dann entschied mich ich aber doch für frittierten Pansen mit Gemüse-Reis als Beilage. Ich wollte aber dennoch gern den Pansen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Noch einfacher geht es, wenn man fertig gekaufte, mit Zitronensaft verfeinerte, helle Soja-Sauce verwendet und den Pansen damit würzt. So verbindet man gleich zwei Dinge miteinander.

Für die Beilage habe ich einige Gemüsesorten ausgewählt, sie klein bzw. in Streifen geschnitten, in kochendem Wasser gegart und einfach dem Reis untergemischt. Für mehr Geschmack und Farbe mische ich noch kurz vor dem Servieren kleingeschnittenen Schnittlauch unter.

Ich frittiere den Pansen etwa 4–5 Minuten im 180 °C heißen

Fett der Friteuse. Dann ist der Pansen knusprig und lecker und kann einfach so weggeknuspert werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück frischer Ingwer
- Schnittlauch
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden garen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen in kurze Streifen schneiden.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Wasser vollständig verkochen und Reis warmhalten.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, zum Reis geben und vermischen. Schnittlauch dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen und warmhalten.

Pansen für 4–5 Minuten in das siedende Fett geben und frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern

und mit Soja-Sauce würzen.

Pansen auf einen Teller geben, Gemüse-Reis dazugeben und alles servieren.

---

## **Pansen in Rotwein-Sauce mit Rosinen-Bulgur**



Schmackhaftes Ragout auf feinem Bulgur

Diesmal bereite ich Pansen gegart in einer Rotwein-Sauce zu. Zuvor wird der Pansen wie immer etwa 3 Stunden in Gemüsefond gegart.

Die Sauce bereite ich mit Schalotte, Knoblauch und Ingwer zu. Eine gelbe Peperoni liefert etwas Schärfe.

Dazu Bulgur als Beilage, dem ich eingeweichte Rosinen



untermische.

Mein Rat: Den Gemüsefond, in dem man den Pansen gart, aufbewahren. Davon kommt etwas in die Sauce.

Noch ein Rat: Für das Garen des Pansens kann man ruhig industriell gefertigten Gemüsefond aus Würfel oder Pulver verwenden. Es wird doch eine große Menge verwendet, die man als selbst zubereiteten Fond nicht immer vorrätig hat.

Der Pansen ist nach dem langen Garen butterweich. Und der Bulgur mit den süßen Rosinen wirkt etwas ausgleichend zu der kräftigen, würzigen Sauce.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- 50 g Rosinen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 gelbe Peperoni
- 200 ml trockener Rotwein
- 1/2 Schöpfkelle Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen 3 Stunden darin köcheln. Pansen herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Wasser in eine Schale geben und Rosinen darin 1–2 Stunden einweichen.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden.

Peperoni putzen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Sauce reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Bulgur nach Anleitung zubereiten. Rosinen aus dem Wasser nehmen, kurz vor Ende der Garzeit zum Bulgur geben, untermischen und erhitzen. Bulgur auf einen Teller geben. Pansen mit Sauce darüber verteilen. Servieren.

---

## Aaaaah ... kein Kommentar



Sehr leckere Steaks

Zwei südamerikanische Rumpsteaks à 200 g + grobes Meersalz + bunter Pfeffer + gutes Öl = leckere Steaks.

Das Öl darf rauchen, die Rumpsteaks mit schöner Fettkruste bekommen jeweils 1–2 Minuten auf jeder Seite = rare zubereitet.

Ihr wisst, wie es geht. Ich liebe Fleisch. □

---

## Apfelschneider

Eine Agentur hat mich angeschrieben, da sie etwas Werbung für die Apfelsorte Kanzi für einen ihrer Kunden machen möchte. Im Päckchen waren 6 Äpfel Kanzi und ein Apfelschneider. Einen Blogbeitrag mit einem Rezept, in dem ich einen Apfel verwertet habe, habe ich bereits veröffentlicht. Demnächst folgt mit dem Rest der Äpfel noch ein Rezept zu einem Apfelkuchen.

Ich schreibe sehr selten Blogbeiträge zu Arbeitsgeräten. Ich kaufe mir ja auch nicht immer neue Geräte. Aber dieser Apfelschneider ist wirklich sehr gut, man teilt damit einen Apfel – geschält oder ungeschält – in Achtelstücke und entfernt auch gleichzeitig das Kerngehäuse. Mit solch einem Arbeitsgerät macht es richtig Spaß, mit Äpfeln zu arbeiten. Vielleicht bereite ich demnächst doch einige Gerichte mehr mit Äpfeln zu.