

# Hähnchenlebern mit Apfel und Zwiebeln mit Reis



Leckere Lebern, Apfel, Zwiebeln mit Sauce

Diesmal ein Gericht mit Hähnchenlebern, das ich mit Apfel und Zwiebeln verfeinere.

Ein Bekannter gab mir einmal den Rat, einen kleingeschnittenen Apfel mit zu den Lebern zu geben. Anstelle von Apfelmus, das zu Lebern passt und gern dazu gereicht wird. Also brate ich mit den Lebern kleingeschnittenen Apfel an. Und natürlich auch Zwiebeln, die auch immer zu Lebern passen.

Dazu als Beilage einfach Reis.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

- $\frac{1}{4}$  Apfel
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe, Knoblauchzehen kleinschneiden.

Hähnchenlebern in grobe Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Dann grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Apfel dazugeben und kurz mit anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, kurz köcheln lassen und etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und Leber-Apfel-Zwiebel-Mischung mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren. Servieren.

---

## Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni

- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

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

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

---

## Kotelett mit Lauchstangen



## Kotelett mit leckeren Lauchstangen

Ich habe Lauch einmal als Lauchstangen zubereitet. Für etwas mehr Geschmack wickle ich jede halbe Lauchstange in zwei Scheiben Speck. Das Ganze wird mit etwas geriebenem Käse überbacken. Ich würze die Lauchstangen nicht, der Fond und der Käse bringen genügend Würze mit.

Für die Zubereitung benötigt man natürlich eine Pfanne mit Deckel.

Die Koteletts brate ich einfach nur in Öl in der Pfanne an. Ich gebe ihnen jeweils 1–2 Minuten auf jeder Seite, dann ist das Fleisch durchgegart.

Mein Rat: Unbedingt die würzige Sauce vom Garen der Lauchstangen verwenden und beim Anrichten über die Lauchstangen geben.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Kotelett
- 2 Stangen Lauch
- 8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Lauch waschen, putzen und halbieren. Jeweils eine halbe Lauchstange mit zwei Scheiben Speck umwickeln.

Fond in einer Pfanne erhitzen. Lauchstangen in die Pfanne geben, Käse darüber verteilen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Kotelett auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kotelett auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten anbraten.

Kotelett auf einen Teller geben. Lauchstangen dazugeben. Von der würzigen Sauce großzügig über den Lauchstangen verteilen. Servieren.

---

## **Kotelett in dunkler Sauce mit Tortellini**



Braten, Pasta und viel Sauce

Ich habe seit längerer Zeit mal wieder frische Pasta gekauft. Tortellini mit Käsefüllung.

Dazu bereite ich Kotelett an einem Stück zu. In einer dunklen Sauce, die ich aus Weißwein und selbst zubereitetem Gemüfefond zubereite. Ich verfeinere die Sauce noch mit etwas frischem Rosmarin und Thymian.

Mein Rat: Frische Pasta ist schwerer als getrocknete Pasta, die länger gekocht werden muss. Daher empfiehlt es sich, eine größere Menge zu verwenden.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Kotelett ohne Knochen, am Stück
- 200 g Tortellini
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- trockener Weißwein
- 150 ml [Gemüfefond](#)

- 1 Zweig Rosmarin
- einige Zweige Thymian
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren.

Kotelett auf allen Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Kotelett auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte und Knoblauch in den Topf geben und kurz andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Kotelett wieder hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Kräuter dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kräuter aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Kotelett herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf einen Teller geben. Champignons dazugeben. Dann Pasta ebenfalls dazugeben. Sauce großzügig über der Pasta verteilen. Alles servieren.

---

# Vanille-Pudding mit Apfel



Schöner Pudding mit etwas Gin

Ein Vanille-Pudding. Aus der Packung. Dies ist kein Rezept, das ich normalerweise im Foodblog veröffentliche.

Aber ich verfeinere den Vanille-Pudding noch etwas. Ich reibe einen Apfel grob auf einer Küchenreibe. Und gare ihn in etwas Gin.

Dann verwende ich zur Zubereitung des Puddings selbst zubereiteten Vanille-Zucker und verfeinere ihn auch damit.

Mein Rat: Der grob zerriebene Apfel oxidiert an der Luft sehr schnell und wird leicht bräunlich. Das ist nicht weiter schlimm, da er sich so zumindest vom hellen Pudding ein wenig optisch unterscheidet.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Packung Vanille-Pudding
- 500 ml Milch

- 40 g Vanille-Zucker
- 1 Apfel
- 8 cl Ungava-Gin

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Auf einer Küchenreibe oder mit einer Küchenmaschine grob in eine Schüssel reiben.

Gin in einem kleinen Topf erhitzen, Apfel dazugeben und einige Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Gin völlig verkochen lassen. Apfel in eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Etwas Milch in eine Schale geben, Puddingpulver und Zucker dazugeben und alles gut verrühren.

Restliche Milch in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Von der Herdplatte nehmen, Milch mit Puddingpulver und Zucker hinzugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Nochmals unter Rühren zum Kochen bringen. Von der Herdplatte nehmen, Apfel dazugeben und gut verrühren.

Puddingmasse in zwei Schalen geben, verteilen und für einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Schalen herausnehmen, Pudding auf jeweils einen kleinen Teller stürzen, jeweils etwas Gin darüber geben und servieren.

---

## Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni

- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

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

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

---

## **Panierte Leberrollchen mit Buschbohnen**



## Leckere Röllchen mit Bohnen

Diesmal Röllchen mit Rinderleber, auch frittiert. Leber an ja sich ist sehr fragil. Sie lässt sich nur sehr schwierig zu einem Röllchen formen und hält diese Form nicht. Nicht einmal Speckscheiben helfen dabei.

Ich nehme daher zusätzlich noch blanchierte Chinakohlblätter hinzu. Diese geben den Röllchen Stabilität. Außerdem kann man die Chinakohlblätter auch an den Seiten einschlagen, um die Leber gut zu wickeln.

Die Röllchen fülle ich mit Peperoni, Mozzarella und Rosmarin.

Eine Scheibe Rinderleber braucht im siedenden Fett der Friteuse nur 2–3 Minuten. Diese Röllchen sind jedoch recht kompakt und groß. Ich gebe ihnen daher 7 Minuten in der Friteuse.

Mein Rat: Wenn die Leber in den Röllchen innen nach dem Frittieren und Aufschneiden geringfügig ungegart ist, ist dies nicht besonders schlimm. Es ist Rinderleber. Man kann dem einfach mit einer Minute Nachgaren in der Mikrowelle abhelfen.

Die Röllchen sind sehr schmackhaft, die Lebern saftig und zart.

Als Beilage serviere ich Buschbohnen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Rinderleberscheiben (350 g)
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 2 Chinakohlblätter
- 350 g Buschbohnen
- 1 grüne Peperoni
- 60 g Mozzarella
- 2 kleine Rosmarinzweige
- $\frac{1}{2}$  TL Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Buschbohnen putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 20 Minuten kochen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben, Bohnenkraut dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vermischen. Auf zwei große Teller verteilen. Warmhalten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin einige Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und nebeneinander auf ein großes Schneidebrett legen. Jeweils Strunk quer abschneiden. Jeweils längs vorsichtig zwei Stücke Küchengarn unterziehen.

Leberscheiben ebenfalls auf ein großes Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Peperoni putzen und halbieren. Längs aufschneiden. Inneres und Kerne entfernen. Mozzarella in zwei gleichgroße, quaderförmige

Stücke schneiden.

Auf die Chinakohlblätter jeweils längs etwas versetzt drei Scheiben Speck legen. Lebern jeweils ebenfalls längs darauf legen. In die Mitte der Lebern quer jeweils zwei Peperonihälfte nebeneinander legen. Jeweils einen Zweig Rosmarin darauf geben. Jeweils ein Mozzarellastück darauf legen. Lebern mit Speck und Chinakohlblatt vom Ende mit dem Chinakohlblatt-Grün über Peperoni mit Rosmarin und Mozzarella vorsichtig umschlagen und zusammenrollen. Chinakohl jeweils an den Seiten gut einschlagen. Mit Küchengarn gut zusammenbinden. Für Stabilität quer noch ein Küchengarn unterziehen und Röllchen gut zusammenbinden.

Röllchen für 7 Minuten in die Friteuse geben. Nach 3 1/2 Minuten einmal im siedenden Fett wenden. Herausnehmen, jeweils ein Röllchen auf einen Teller zu den Bohnen geben und Küchengarn vorsichtig entfernen. Servieren.

---

## **Pansen-Gulasch in Senf-Sahne-Sauce mit Maccheroni**



Leckerer Gulasch mit viel Sauce mit Pasta

Diesmal bereite ich Pansen in einer Senf-Sauce zu.

Das Rezept folgt dem Prinzip:

1. Pansen in Gemüsefond vorgaren.
2. Pansen kleingeschnitten in Butter kross anbraten und in Whiskey flambieren.
3. Pansen mit Zutaten in der Senf-Sauce für viele Aromen lange köcheln lassen.

Auf diese Weise habe ich vor einiger Zeit schon Pansen-Gulasch in Tomaten-Sauce zubereitet, was ich mittlerweile als Innereien-Gericht sehr favorisiere.

Als Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Paprika und Champignons hinzu. Die Sauce bilde ich aus einem Teil des Fonds, in dem ich den Pansen vorgare, Sahne und Senf. Und als Gewürze kommen Sternanis, Gewürznelke, Pimentkörner und Ingwer hinzu. Mehr braucht es nicht, denn der Fond bringt genügend Würze mit.

Das Ganze ergibt ein sehr rundes, würziges und

wohlschmeckendes Gulasch.

Als Beilage dazu gibt es Maccheroni.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 1 l Gemüsefond
- 125 g Maccheroni
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 orange Mini-Paprika
- 6–7 kleine, braune Champignons
- 100 ml Sahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 Stück Sternanis
- 1 Gewürznelke
- 3 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Ingwer
- 6 cl Bourbon-Whiskey
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In grobe Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin sehr kross anbraten. Whiskey dazugeben und flambieren. Pansen auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden. Knoblauch klein schneiden. Paprika putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Champignons halbieren und in halbe Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Parika und Champignons dazugeben

und mit anbraten. Pansen dazugeben. 500 ml des Fonds, in dem der Pansen vorgegart wurde, dazugeben. Sahne dazugeben. Ebenfalls Senf. Sternanis, Gewürznelke und Pimentkörner dazugeben. Ingwer ebenfalls dazugeben. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte der ursprünglichen Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken. Sternanis, Gewürznelke und Pimentkörner – so denn auffindbar – herausnehmen und wegwerfen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen. Servieren.

---

## Erdbeer-Mohn-Tarte



Sehr lecker – aber auch sehr fragil

Ich wollte eigentlich eine Tarte mit Erdbeeren und einer entsprechenden Füllmasse zubereiten, die im Ganzen im Backofen zubereitet wird. Aber beim Recherchieren fand ich kein Rezept dazu. Kein Wunder, Erdbeeren sind vermutlich als Obst ein zu zartes Produkt, das im Backofen keine hohen und langen Temperaturen aushält.

So bereite ich diese Tarte als die bisher einzige Tarte zu, ohne dass die Füllung im Backofen gebacken wird. Der Mürbeteig wird vorgebacken. Dann kommt die Füllung mit den Erdbeeren in den fertigen Tarteboden und den Rest übernimmt der Kühlschrank.

Diese Tarte ist fruchtig, frisch und locker und passt natürlich sehr gut in diese Jahreszeit. Sie eignet sich auch hervorragend für Familienfeiern jeglicher Art. Hat man auf Feiern schöne Fotos der Verwandtschaft und anderen Gäste sowie auch der präsentierten, schönen Tartes, Kuchen und Torten fotografiert, will man diese sicherlich auf Papier verewigen. Solch schöne Fotos wie der erkalteten Erdbeer-Mohn-Tarte weiter unten lassen sich auch gut auf Poster-Leinwand bringen. Der Onlineshop [Posters.de](https://www.posters.de) bietet die Möglichkeit, Fotos als Wanddekoration auf diverse Materialien oder auch als Poster, Gartenposter oder Fototapete drucken zu lassen. Darüber hinaus verfügt er über ein großes Sortiment an vorhandenen Postern.

Ich habe für die Füllung die Variante mit Pudding gewählt. Hier kann man zwischen unterschiedlichen Pudding-Aromen wählen. Man kann für die Füllung auch Tortenguss verwenden, den man vielleicht mit einem aromatischen Saft zubereitet. Oder Gelatine. Oder auch eine Crème, die mit Milch, Eigelben und Stärke zubereitet wird. Oder eine ähnliche Variante mit Mascarpone.

Da ich noch einen Rest einer fertigen Mohnmischung vorrätig hatte, habe ich diese untergemischt. Erdbeeren und Mohn passen immer zusammen, und so ergibt dies noch viele Farbtupfer für die Tarte.

Der Tarte-Boden wird etwa 30–40 Minuten je nach gewünschtem Bräunungsgrad des Bodens gebacken.

Mein Rat: Diese Tarte ist sehr lecker. Aber sie ist sehr fragil. Sie entspricht etwa einer Sahne- oder Creme-Torte. Also sehr vorsichtig mit ihr umgehen. Und unbedingt im Kühlschrank aufbewahren.

Die Tarte wird ja nicht komplett im Backofen gegart, somit haben Tarte-Boden und Füllung nicht diese Kompakt- und Verbundenheit, wie man sie von anderen Tartes kennt. Noch dazu ist der wenige Pudding das Einzige, das der Tarte ein wenig Festigkeit und Stabilität verleiht. Und das bei zusätzlich Sahne und Erdbeeren. Aus diesem Grund lässt man die Tarte auch vorsichtshalber auf dem Boden der Spring-Backform, denn sonst zerbricht sie beim Verschieben auf das Kuchengitter. Durch die Aufbewahrung im Kühlschrank verleiht der Pudding der Tarte ein Minimum an Festigkeit.

### **Zutaten:**

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 1 kg Erdbeeren
- 1 Päckchen Vanille-Pudding
- 350 ml Milch
- 40 g Zucker
- 75 g Mohn-Backmischung
- 150 g Joghurt
- 200 g Schlagsahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30–40 Min.

Tarteboden gemäß Grundrezept zubereiten und in der Backform auf mittlerer Ebene bei 180 °C Umluft 30–40 Minuten im

Backofen backen. Backform herausnehmen und Tarte-Boden gut abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Pudding nach Anleitung – aber nur mit 350 ml Milch und 40 g Zucker – zubereiten und im Topf etwas abkühlen lassen. In eine Schüssel geben. Joghurt dazugeben. Dann Mohnmischung dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Sahne in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und steif schlagen. Zu der Creme geben und vorsichtig unterheben. Erbeerstücke zu der Creme geben und gut verrühren.

Füllung in den Tarte-Boden geben, durch rhythmisches Rütteln und Schwenken verteilen und eventuell verstreichen. Backform für eine Stunde in den Kühlschrank geben und Tarte erkalten lassen.



Solche Fotos lassen sich gut als Poster drucken und aufhängen

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der

Spring-Backform lösen. Tarte auf dem Backform-Boden belassen. Über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen und dort aufbewahren.

---

## **#TwitterKocht bei 3@Glocken: Gebackener Lachs mit Kohlrabi-Pasta-Gemüse**



Leckerer Lachs mit Gemüse

Heute fand das 3. Mal das Koch-Event #TwitterKocht mit @3Glocken statt. Von 18–19 Uhr wurde auf @3Glocken gekocht.

Zubereitet wurde Lachs, dieser zusammen mit einem Gemüse aus Kohlrabi und Bandnudeln. Bei den Gerichten von @3Glocken sagt mir nicht so zu, dass am Ende der Zubereitung meistens alle

Zutaten miteinander vermischt werden. Somit richte ich Lachs und Gemüse separat jeweils auf einem Teller an..

Ich musste bei der Zubereitung feststellen, dass ich doch tatsächlich vergessen hatte, Safran zu kaufen, der laut Rezept in das Gericht hineingehört. Am Wochenende war es mir nicht möglich, Safran zu kaufen, weshalb ich darauf verzichten musste. Die Sauce des Kohlrabi-Gemüses hat nun leider keine goldgelbe Farbe und kein entsprechendes schönes Aroma.

Mein Rat: Unbedingt das Grün der Kohlrabis aufbewahren. Somit hat man beim Anrichten noch etwas frisches Grün, mit dem man Lachs und Gemüse garnieren kann.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Lachs
- 2 Kohlrabi
- 500 g gewellte Bandnudeln
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 250 g Rucola
- etwas Petersilie
- 0,1 g Safran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Backpapier

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

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Zitrone in Scheiben schneiden. Lachs in zwei Stücke teilen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwei Stück Backpapier auf ein Schneidebrett geben. Lachstücke jeweils darauf geben, jeweils 1–2 Zitronenscheiben darauf geben und Lachsstücke mit

Backpapier umhüllen. Mit der zusammengefalteten Seite nach unten auf ein Backblech geben und auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Rucola waschen und grob zerkleinern. Schale einer halben Orange auf einer feinen Küchenreibe abreiben und in eine Schale geben. Orange auspressen und Saft dazugeben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem Topf erhitzen und Kohlrabi darin anbraten. Orangensaft und -schale dazugeben. Sahne hinzugeben. Dann Fond hinzugeben. Safran dazugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Petersilie dazugeben und untermischen. Ebenso Rucola. Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Warmstellen.

Backblech aus dem Backofen nehmen. Backpapier entfernen. Zitronenscheiben wegwerfen. Lachs jeweils halbieren und jeweils ein Lachsstück auf einen Teller geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kohlrabi-Pasta-Gemüse dazugeben. Lachs und Gemüse mit kleingeschnittenem Kohlrabigrün garnieren. Servieren.

Wir hatten sehr viel Spaß beim Kochen und Genießen.

---

## Neue Koch- und Backbuch-Reihe



Ab sofort erscheinen alle neuen Kochbücher als spezielle Ausgabe einer neuen Koch- und Backbuch-Reihe.

Das Medienformat für jede Neuerscheinung ist einheitlich, das Koch-/Backbuch erscheint jeweils als eBook-PDF und iBook.

Diese Medienformate kommen den Lesern am besten entgegen. Sie sind preiswert. Sofort downloadbar und anwendbar. Und am besten zur Zubereitung von Gerichten verwendbar: Tablet auf den Küchentisch, eBook öffnen, blättern und lesen und zubereiten.

*Erschienen sind in der Reihe schon:*

- Band 1: Insekten
- Band 2: Rührkuchen
- Band 3: Pferdefleisch

*In Vorbereitung:*

- Band 4: Tartes
- Band 5: Internationale Gerichte

Bisher schon erschienene Koch-/Backbücher erscheinen demnächst als zweite Auflage und werden in diese Koch- und Backbuch-Reihe integriert.

---

## **Rinderherz-Tatar**



Sehr leckeres Abendbrot

Jetzt kann ich wieder einmal ein Gericht richtig mit Herz kochen bzw. zubereiten. Es ist ein kaltes Gericht. Ich habe Rinderherz gekauft und ein schönes Stück ohne jegliches Fett übrig. Herz ist kräftiges Muskelfleisch und bietet sich nicht nur für die übliche Zubereitung von Muskelfleisch wie Kurzgebratenes, Ragout oder Hackfleisch an. Sondern in diesem Fall auch für Tatar.

Ich folge einmal dem üblichen Verfahren, wenn der Fleischwolf erst einmal aus der Speisekammer ausgepackt ist, kann ich gleich noch ein weiteres Gericht damit zubereiten. Heute drehe ich Rinderherz durch den Fleischwolf.

Dazu kommen noch Schalotte und Knoblauch. Ein wenig verfeinert mit schwarzen Oliven. Und natürlich Senf und Eigelb. Für etwas Säure gebe ich etwas Zitronensaft hinzu. Gewürzt wird mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Dazu sind natürlich einige Schrippen notwendig. Ich hatte genau zwei Schrippen vorrätig, so passte jeweils ein Viertel des Tatars auf eine Schrippenhälfte. Ein Baguette oder

Ciabatta kann man natürlich auch verwenden.

Das Tatar ist wirklich köstlich. Etwas Grün macht sich immer gut auf den mit Tatar bestrichenen Schrippenhälften. Man verwende, was gerade vorrätig ist. Ich habe ein wenig kleingeschnittenen, würzigen Rucola verwendet.

Eine Variante wäre eventuell noch, das vermischte Tatar eine halbe Stunde in den Kühlschrank zu geben, damit es etwas durchziehen kann, und man verwendet es dann gekühlt.

Fertig ist das Abendessen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Rinderherz
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 5 schwarze Oliven
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Eigelbe
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- 2 Schrippen (*alternativ*: Baguette oder Ciabatta)
- Butter
- 3 Blätter Rucola

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Herz in kleine Stücke schneiden und durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Oliven ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel geben. Senf und Eigelbe dazugeben. Zitronensaft darüber träufeln. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.



Fertig gemischt

Schrippen jeweils in zwei Hälften schneiden, kräftig buttern und jeweils ein Viertel des Tatars darauf verteilen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals nachwürzen. Mit kleingeschnittenem, frischem Rucola bestreuen. Servieren.

---

## **Pansen-Haschee in Curry-Sahne-Sauce mit Bandnudeln**



Würzig, kräftig, schmackhaft

Nun folge ich dem gleichen Prinzip wie vor einiger Zeit, als ich mehrere Gerichte in der Friteuse zubereitet hatte. Denn die Friteuse stand ja jeweils am Folgetag noch „ausgepackt“ in der Küche, also konnte ein weiteres Gericht folgen. Nun habe ich bei einem anderen Gericht gerade den Fleischwolf verwendet, also kann ich ihn auch noch für ein weiteres Gericht verwenden.

Pansen sind Innereie, aber sie bestehen vorwiegend aus Muskelfleisch. Daher kann mit ihnen auch die meisten Gerichte zubereiten, für die man das gewohnte Muskelfleisch verwendet, wie z.B. Ragout oder auch Rouladen.

Aus diesem Grund gebe ich Pansen einmal durch den Fleischwolf und bereite Pansen-Hack zu. Mit diesem bereite ich ein Haschee in einer Curry-Sahne-Sauce zu. Beim Anbraten behält das Pansen-Hack nicht wie gewöhnliches Hackfleisch seine Form, sondern zerfällt zu einer Art grobem Brei. Ich gare jedoch das Pansen-Hack wie ein gutes Haschee eine Stunde für viele Aromen.

Pansen kocht man vor der eigentlichen Zubereitung erst 3–4 Stunden in Gemüsefond. Da man für diese Zubereitung doch eine größere Menge benötigt, braucht man hierfür nicht den guten, selbst zubereiteten Fond verwenden. Hier kann man durchaus einmal auf Gemüse-Brühwürfel oder -Brühpulver ausweichen. Den verwendeten, sehr aromatischen Fond übrigens nach dem Garen nicht weggewerfen, er findet zum Teil noch Verwendung im Haschee.

Das Haschee ist würzig, kräftig und sehr schmackhaft.

Dazu gibt es als Beilage einfach Pasta.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 125 g gewellte Bandnudeln
- 1 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 3 TL Hot Madras Curry Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Pansen in kleine Stücke schneiden und durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Eine Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und

Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Pansen-Hack dazugeben und mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fond dazugeben. Röststoffe gut vom Boden des Topfes ablösen. Dann Curry hinzugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, großzügig Haschee mit viel Sauce darüber verteilen und alles servieren. Etwas kleingeschnittene, frische Petersilie zum Garnieren wäre optisch noch schön gewesen, ich hatte keine frische mehr zuhause vorrätig.

---

## Gemüse-Auflauf



Schmackhafter, vegetarischer Auflauf

Hier ein vegetarisches Gericht. Man kann auf diese Weise noch restliches, vorhandenes Gemüse verwerten.

Ich mische schon unter das kleingeschnittenen Gemüse geriebenen Gouda. Zum Überbacken verwende ich einfach ein paar Scheiben Käse.

Ich würze das Gemüse nicht, denn ich fülle die Auflaufform mit sehr würzigem Gemüsefond auf, in dem das Gemüse gart.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Stange Lauch
- 2 Kartoffeln
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 brauner Champignon
- $\frac{1}{2}$  Tomate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 10 schwarze Oliven
- 600 ml Gemüsefond
- 100 g geriebener Gouda
- 2 Scheiben Gouda
- 2 Scheiben Edamer

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

Gemüse putzen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen, Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Paprika längs halbieren und in halbe Ringe schneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Strunk der Tomate entfernen, Tomate in kleine Stücke schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Gemüse in eine Schüssel geben. Gouda dazugeben. Alles gut vermischen. In eine mittlere Auflaufform geben. Auflaufform

mit Fond auffüllen. Käsescheiben quer darüber legen.

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

Herausnehmen, Auflauf auf zwei Teller verteilen und servieren.

---

# Rindermedaillons auf Gemüsebett



Leckeres Steak mit Gemüse

Dies ist ein einfaches, schmackhaftes und sehr gesundes Gericht. Es wird aus (weitestgehend) frischen Zutaten zubereitet – bis auf den Mais. Viele verschiedene Gemüsesorten, dazu leckeres Steak.

Und es ist ein Gericht, bei dem man Gemüsereste verwerten

kann. Hier eine gekochte Kartoffel, da eine Mini-Paprika oder noch eine halbe Stange Lauch.

Kartoffel und Buschbohnen brate ich als erstes an, weil sie am längsten zum Garen benötigen.

Die Medaillons sind diesmal von einem nordamerikanischen Rind.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Rinder-Medaillons (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- 10 Buschbohnen
- 1 gekochte Kartoffel
- 2 EL Mais (Dose)
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- frische Petersilie
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben. Paprika und Lauch putzen und in Ringe schneiden. Wurzel schälen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Buschbohnen putzen und dritteln. Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffel und Bohnen darin einige Minuten anbraten. Restliches Gemüse – außer Mais – dazugeben und einige Minuten mit

anbraten. Mais dazugeben und nur noch erhitzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller verteilen und warmstellen.

Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Medaillons auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Auf das Gemüsebett geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft auf den Medaillons verteilen. Petersilie über Medaillons und Gemüse verteilen und alles servieren.

---

## Innereien-Lasagne



Sehr leckere Lasagne

Diesmal eine Lasagne, bei der ich die Hackfleisch-Sauce mit Innereien zubereite. Ich drehe Hähnchenherzen und -mägen – beides Muskelfleisch – durch den Fleischwolf und erhalte so Innereien-Hackfleisch. Dazu Schalotte und Knoblauch. Die Sauce ganz klassisch verfeinert mit Tomatenmark, Rotwein und

Gemüsefond. Und für mehr Geschmack gebe ich noch selbst zubereitetes Tomatensugo dazu. Und für ein besonderes Aroma frischen Thymian und Rosmarin. Natürlich köchelt die Hackfleisch-Sauce eine Stunde für viele Aromen und Sämigkeit.

Mein Rat: Unbedingt ganz klassisch eine Béchamel-Sauce dazu zubereiten und nicht alternativ Sahne verwenden. Die Lasagne wird so cremiger.

Allerdings bereite ich die Lasagne sozusagen „kalt“ vor. Ich erhitze den Backofen auf 220 °C Umluft. Und währenddessen gebe ich vier Schichten Lasagne–Hackfleisch–Sauce–Béchamel–Sauce–Käse in eine Auflaufform. Aber, da ich die Hackfleisch-Sauce am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt habe, gebe ich sie mit Zimmertemperatur in die Schichten. Die Béchamel-Sauce wird auch nur lauwarm, damit sie nicht klumpig, sondern flüssig ist, in die Schichten gegeben. Ich vermeide so, dass gleich bei der Vorbereitung der Lasagne viel Flüssigkeit von Hackfleisch- und Béchamel-Sauce sich in der Auflaufform sammelt. Das kann dann beim Garen im Backofen gern geschehen. Dafür gebe ich der Lasagne auch im Backofen 5 Minuten mehr Zeit, um die Backofen-Temperatur anzunehmen und zu garen.

Das Ganze ergibt eine herrlich wohlschmeckende und leckere Lasagne.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 4 Lasagne-Platte
- Olivenöl

### *Für die Hackfleisch-Sauce:*

- 160 g Hähnchenherzen
- 160 g Hähnchenmägen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark

- trockener Rotwein
- 100 ml [Tomatensugo](#)
- 150 ml [Gemüsefond](#)
- einige Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

*Für die Béchamel-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Käse:*

- 150 geriebener Gouda

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen. Rosmarin und Thymian kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark ebenfalls dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Sugo dazugeben. Ebenfalls Fond dazugeben. Kräuter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken. Abkühlen lassen.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

In eine mittlere Auflaufform etwas Öl geben. Dann vier Male

nacheinander übereinanderschichten:

- 1 Lasagne-Platte
- 1/4 der Hackfleisch-Sauce
- 2 EL Béchamel-Sauce
- Käse

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Oder Lasagne mit einem Pfannenwender auf einen großen Teller geben und darauf servieren.