

Flammkuchen



Noch heiß direkt aus dem Backofen

Diesmal ein original Elsässer Flammkuchen. Der Teig muss natürlich sehr dünn sein, weshalb andere und weniger Zutaten verwendet werden als vor kurzem beim Zwiebelkuchen. Zwiebeln und Speck werden im Gegensatz zum Zwiebelkuchen nicht vorher in Öl angebraten, sondern kommen roh auf den Teigboden. Der Flammkuchen wird auch ohne Gewürze zubereitet, das Aroma des Specks reicht aus. Eigentlich gehört eine in Ringe geschnittene Gemüsezwiebel in den Belag, aber der Flammkuchen gelingt auch mit normalen Zwiebeln. Man wird es mir nachsehen.

Das Schöne an einem Flammkuchen ist, dass er sehr schnell zubereitet und gebacken ist. Und er benötigt wirklich nur sehr wenige Zutaten. Der Teig ist schnell geknetet, und während er ruht, schneidet man Speck und Zwiebeln. Teig in die Backform ausdrücken, Zutaten darauf geben und kurz in den Backofen. Fertig ist der Flammkuchen.

Die Teigmenge reicht nicht für ein ganzes Backblech, eventuell

für zwei Teigfladen, die man auf einem Backblech backen kann. Oder eben für einen runden Flammkuchen in einer Spring-Backform.

Der Flammkuchen hat auch nicht wie eine süße oder pikante Tarte eine Füllung oder eine Masse zum Überbacken mit Eiern und/oder Käse, die nach dem Backen gut abkühlen muss, damit sie fest und kompakt und nicht zu flüssig ist. Daher mein Rat: Flammkuchen unbedingt direkt nach dem Backen anschneiden, heiß servieren und direkt aus der Hand essen. Ein Genuss!

Aber es zeigt sich beim Backen auch die Beschränktheit eines normalen Küchenherdes mit Backofen. Hier wäre ein Pizzaofen für das Backen des Flammkuchens notwendig. Oder zumindest ein Pizzastein für den häuslichen Backofen, den man vor dem Backen kräftig erhitzt. Der Boden des Flammkuchens dürfte ruhig noch knuspriger ausfallen.

Und auch wenn ich mich in der Wortwahl wiederhole, das Schöne – oder Schlechte? – am Flammkuchen ist auch, dass er so gut schmeckt, dass er in Kürze verspeist ist. Bei mir hat dieser eine Flammkuchen nach diesem Rezept nicht sehr lange überlebt.

Zutaten:

Für den Teig:

- 220 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Belag:

- 4 Zwiebeln
- 125 g durchwachsener Bacuspeck
- 100 g Crème fraîche

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Ruhezeit 30 Min.

| Backzeit 10 Min.

Für den Teig:

Mehl, 2 EL Öl, Eigelb, Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit der Hand verkneten. Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig mit der Hand durchkneten. Eine Teigkugel formen, mit 1 EL Öl mit dem Küchenpinsel bestreichen und in Alufolie wickeln. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag:

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck in schmale Streifen schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

1 EL Öl mit dem Küchenpinsel in einer Spring-Backform auf dem Boden und etwas am Rand verstreichen. Teig in die Backform geben, auf dem Boden flach ausdrücken und einen 1–2 cm hohen Rand hochziehen.

Crème fraîche mit einem Ess- oder Backlöffel auf dem Teigboden verstreichen. Speck und Zwiebelringe auf dem Teigboden verteilen.



Vor dem Backen

Backform auf mittlerer Ebene für 10 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Spring-Backform lösen. Flammkuchen heiß servieren.

Rouladen mit Gemüsefüllung in Tee-Sauce mit Chili-Knödeln



Angerichtet

Beim Fleisch für die Rouladen habe ich diesmal die preiswerte Variante gewählt. Ich habe Schweine-Nackenkamm verwendet. Man kauft entweder Nackenkamm-/kotelett ohne Knochen am Stück und schneidet für die Rouladen dünne Fleischscheiben ab. Oder man kauft drei etwas dickere Nackenkoteletts und schneidet diese mit einem sehr scharfen Messer in zwei dünne Scheiben. Mein Rat hierbei: Nackenkoteletts kurz in den Tiefkühlschrank geben und anfrieren lassen. So kann man sie besser schneiden.



Überbackene Rouladen mit würzig-aromatischer Füllung

Für die Füllung habe ich verschiedenes Gemüse verwendet. Ich habe noch einige Sardellenfilets und Parmesan für etwas mehr Geschmack hinzugegeben. Die Zutaten habe ich mit dem Pürierstab püriert, damit sie eine sämige Füllung ergeben. Ein Ei und etwas Semmelbrösel geben Bindung und Stabilität.



Knödel mit herrlich aromatischer Sauce

Bei der Sauce habe ich etwas ausprobiert. Ich hatte Tee vorrätig, der einen geringen Zusatz von Heidelbeer- und Granatapfelsaft enthielt. Der Zusatz beträgt bei beiden Säften jeweils 1,5 % der Füllmenge. Und immerhin ist es ein Bio-Getränk, die Flasche trägt ein Bio-Siegel und sowohl Tee als auch Heidelbeer- und Granatapfelsaft sind aus Bio-Produktion. Ich bin Kaffeetrinker, kein Teetrinker. Also habe ich den Tee zum Kochen verwendet. Ich habe 1 l Tee in einem kleinen Topf auf etwa 2 cl Flüssigkeit reduziert, so dass nur noch ein sämiger, fruchtiger Sirup übrig bleibt. Diesen verfeinere ich mit etwas Sojasauce. Gebe angedünstete Schalotte und Knoblauch hinzu. Und erhalte somit eine süß-aromatische Sauce, die gut zu den Rouladen passt.

Als Beilage wähle ich die vor kurzem zubereiteten, eingefrorenen Chili-Knödel, womit neben der Zugabe zur Füllung der Rouladen auch die frisch hergestellten Semmelbrösel ihre Verwendung finden.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

- 600 g Schweinenackenkamm
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Fleischfond
- 50 g geriebener Gouda
- Küchengarn

Für die Füllung:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 braune Champignons
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika

- 1 Schale Fenchel
- 2 grüne Bohnen
- ein Stück Zucchini
- ein Stück Kohlrabi
- 6 Sardellenfilets
- 1 TL Senf
- etwas Parmesan
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei

Für die Sauce:

- 1 l Schwarzer Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft
- $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

Für die Chili-Knödel:

- 6 Chili-Knödel ([Rezept](#) siehe hier)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min | Garzeit 50 Min.

Für die Sauce:

Tee in einem Topf erhitzen. Unzugedeckt etwa 20 Minuten fast vollständig reduzieren, bis nur noch ein wenig sämiger Sirup übrig ist. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in eine Pfanne geben und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Zum Sirup geben. Sojasauce dazugeben. Alles verrühren. Warmstellen.

Für die Füllung:

Gemüse putzen, evtl. schälen und sehr klein schneiden. Sardellenfilets ebenfalls kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Senf dazugeben. Etwas Parmesan mit einer feinen Küchenreibe hineinreiben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls das Ei. Alles gut vermischen.

Für die Rouladen:

Jeweils drei Fleischscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Jeweils zwei Küchengarne längs unter jede Fleischscheibe ziehen. Fleischscheiben salzen und pfeffern. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte einer Fleischscheibe geben, zu einem quaderförmigen Päckchen formen und Fleischscheibe zusammenrollen. Mit dem Küchengarn gut verschnüren. Rouladen nebeneinander in eine mittlere Auflaufform geben. Fond in die Auflaufform geben. Gouda über die Rouladen streuen.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Knödel in siedendem Fond in einem Topf erhitzen.



Nach dem Garen im Backofen in der Auflaufform

Auflaufform aus dem Backofen nehmen und jeweils drei Rouladen auf zwei Teller geben. Ausgelaufene Füllung aus der Auflaufform mit zu den Rouladen geben. Jeweils drei Knödel zu

den Rouladen geben. Sauce nur über die Knödel geben, nicht über den gebräunten Käse. Vor dem Essen müssen natürlich zuerst vorsichtig die Küchengarne unter dem geschmolzenen Käse entfernt werden.

Semmelknödel



Das Ergebnis, insgesamt 5x2 Knödel

Dieser Begriff passt dieses Mal für die zubereiteten Knödel. Semmelknödel werden normalerweise aus grob zerkleinerten und in Milch eingeweichten Semmeln – in Norddeutschland sind dies Schrippen – zubereitet. Ich habe ja vor einigen Tagen Semmelbrösel aus getrockneten Schrippen hergestellt. Dies ist ja nichts anderes als Paniermehl, das zum Panieren verwendet wird. Ich zweckentfremde die Semmelbrösel diesmal etwas und bereitet aus diesen Semmelknödel zu. Es werden somit keine Semmelknödel aus grob zerkleinerten Semmeln, also eher „grobe“

Knödel, sondern eben Semmelknödel aus den geriebenen Semmeln, und damit eher „feine“ Knödel.

Ich habe die Knödelszubereitung stark variiert und mir überlegt, welche weiteren Zutaten ich für die Knödel verwenden kann. Ich habe auf diese Weise Chili-, Paprika-, Pilz-, Salami- und Schinken-Knödel zubereitet. Aus der Knödelmasse jeweils zwei davon.

Wie immer bei der Knödelszubereitung gebe ich den Rat, vor dem Garen im siedenden Gemüfefond einen Testknödel in den Fond zu geben, um zu sehen, ob die Knödelmasse genügend Bindung und Stabilität hat. Zerfällt der Knödel in die Knödelmasse, bessert man bei der Knödelmasse mit ein bis zwei Eiern für Bindung und etwas Semmelbröseln für Stabilität nach. Aber bei diesem Rezept dürfte dies nicht notwendig sein.

Zutaten für 10 Knödel:

- 370 g Semmelbrösel
- 250 ml Milch
- 5 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Gemüfefond
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL weißer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Muskat
- Butter

Für die Knödelvariationen:

- 1 orange Peperoni
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 brauner Champignon
- 2 Scheiben Salami
- 1 Scheibe roher Schinken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit je

Portion Knödel 30 Min.

Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, verrühren und Semmelbrösel etwa 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin einige Minuten andünsten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und zu den Semmelbröseln geben. Eier ebenfalls dazugeben. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Knödelmasse gut verrühren. Rohe Knödelmasse abschmecken.

Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken jeweils sehr klein schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Fond in einem großen Topf erhitzen.

Jeweils ein Fünftel der Knödelmasse in eine Schüssel geben und jeweils eine der Zutaten Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken dazugeben. Gut verrühren. Mit feuchten Händen jeweils zwei Knödel formen und in den nur noch siedenden Fond geben. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Knödel in etwa zwei Garvorgängen zubereiten.

Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Fond heben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Portionsweise je nach Knödelvariation in fünf Gefrierbeuteln einfrieren.

Semmelbrösel

Man nehme: getrocknete Schrippen. In meinem Fall hatte ich acht davon vorrätig. Verfahrensweise: man gebe sie durch eine Küchenmaschine mit einer feinen Reibe. Ergebnis: frisch zubereitete Semmelbrösel. Qualitativ besser als jedes Industrieprodukt. Und ich als Hamburger habe auch nichts

dagegen, die Produktbezeichnung aus dem Süden Deutschlands beizubehalten. An den Norden adaptiert müsste ich jedoch Schrippenbrösel sagen. Daraus bereitet man am besten gleich frische [Brotknödel](#) zu und kocht ein passendes Gericht oder friert sie portionsweise ein.

Zutaten für 400–500 g Semmelbrösel:

- 8 Schrippen

Arbeitsgerät:

- Küchenmaschine mit feiner Reibe

Zubereitungszeit: 5 Min.

Das Arbeitsverfahren ...



... und das Ergebnis.



Zwiebelkuchen



Ich rate ausdrücklich zum guten Erkaltenlassen :-)

Zubereiten wollte ich eigentlich einen elsässischen Flammkuchen. Denn ich hatte sehr viele Zwiebeln und Schalotten vorrätig. Als ich jedoch beim Recherchieren las, dass für einen Flammkuchen nur eine (Gemüse-)Zwiebel verwendet wird, bin ich schnell zum Zwiebelkuchen umgeschwenkt. Hier kann ich zumindest über 1 Kilogramm Zwiebeln verwenden.

Zwiebelkuchen ist wie Flammkuchen ein traditionelles Gericht aus dem Elsaß, den Vogesen und der benachbarten Pfalz und Baden. Zwiebelkuchen wird normalerweise mit Zwiebeln zubereitet, ich habe das Rezept abgeändert und stattdessen eine Hälfte Schalotten verwendet. Sie sind feiner und bringen mehr Geschmack in den Kuchen. Traditionell wird der Belag auch mit saurer Sahne zubereitet, notfalls kann man auch Schmand nehmen. Ich habe jedoch Crème fraîche verwendet und die fehlende Flüssigkeit durch Weißwein ersetzt. Dies ist auch eine passende Zutat, wird Zwiebelkuchen doch meistens bei Beginn der Weinlese zu jungem Wein serviert.



Der Kuchen vor dem Backen

Allerdings habe ich übersehen, dass der traditionelle Zwiebelkuchen ein Blechkuchen ist und auf einem ganzen Backblech gebacken wird. Dafür ist eigentlich auch die Menge des Hefeteigs vorgesehen. Ich wollte aber einen runden Kuchen backen. Und habe somit eine Spring-Backform verwendet und einen schönen, hohen Kuchen zubereitet. Somit wurde auch der Belag für einen Blechkuchen zu einer Füllung für den Kuchen.

Zwiebelkuchen wird zwar gewöhnlich warm serviert. Aus Gründen der Stabilität und Bindung des Kuchens bzw. der Füllung rate ich jedoch, den Zwiebelkuchen sehr gut erkalten zu lassen. Für etwas Temperatur kann man ja mit der Mikrowelle sorgen.

Zutaten:

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 300 ml Milch
- $\frac{1}{2}$ Hefewürfel (21 g)
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ EL Salz

Für die Füllung:

- 600 g Schalotten
- 600 g Zwiebeln
- 250 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 Eier
- 200 g Crème fraîche
- 150 ml trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Gärzeit 1 Std. 40 Min. | Backzeit 30 Min.

Für den Teig:

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. In eine Rührschüssel geben, Hefe dazugeben und darin auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren. Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und Teig darauf mit der Hand noch etwas verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen. Der Teig soll auf etwa das Doppelte seines Volumens aufgehen.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig nochmals mit der Hand durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Spring-Backform einfetten. Teig in die Backform geben, auf dem Boden flach ausdrücken und einen Rand an der Backform hochziehen. Teig in der Backform nochmals zugedeckt an einer warmen Stelle etwas gehen lassen.

Für die Füllung:

Schalotten und Zwiebeln schälen, quer in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Speck in schmale, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett auf dem Herd einige Minuten anbraten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Zusätzlich zum ausgelassenen Fett des Specks etwas Öl in die Pfanne geben und Schalotten-Zwiebel-Mischung hineingeben. Diese bei hoher Temperatur und unter ständigem Rühren 6–8 Minuten glasig dünsten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und ebenfalls erkalten lassen.

Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Crème fraîche hinzugeben. Ebenfalls Weißwein. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren. Erkalteten Speck und Schalotten-Zwiebel-Gemisch unterheben.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Teig in der Backform am

Boden und Rand nochmals flach ausdrücken. Füllung hineingeben und verteilen.

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



Gebackener Kuchen, mit einem herrlichen Zwiebel- und Speckaroma

Backform herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und Rand der Spring-Backform lösen. Zur Sicherheit Kuchen auf dem Boden der Backform belassen. 1–2 Stunden gut abkühlen lassen.

Pesto



Leckerer Schrippenaufstrich

Ich musste unbedingt einen Brokkoli zubereiten. Die Röschen waren schon leicht gelb und die Qualität des Brokkoli war nicht mehr sehr gut. Zuerst überlegte ich, eine Pastasauce damit zuzubereiten, indem ich einen Teil des (gekochten) Brokkoli fein püriere, einige Röschen noch im Ganzen hinzugebe und die Sauce mit einigen anderen Zutaten verfeinere.

Dann jedoch entschied ich mich, es einfacher zu handhaben und ein Pesto zuzubereiten. Dazu gare ich den kleingeschnittenen Brokkoli – einschließlich des kleingeschnittenen Strunks – in etwas trockenem Weißwein. Dann gebe ich grüne Oliven hinzu. Dann geräuchertes Forellenfilet. Und schließlich sogar noch zwei gekochte Kartoffeln. Das alles wird püriert und kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das fast fertige Pesto verträgt dann noch einiges an Olivenöl für mehr Sämigkeit und Bindung.

Die zubereitete Menge an Pesto passt in vier kleine Vorratsgläschen mit jeweils etwa 150 ml Fassungsvermögen. Und Verwendung findet das Pesto zunächst einmal als Aufstrich auf Schrippen. Die kommenden Tage kann ich es ja noch mit Pasta zubereiten.

Im Nachhinein denke ich, dass das Pesto auch durchaus noch eine feine Schalotte und zwei Knoblauchzehen vertragen hätte.

Zutaten:

- 1 Brokkolikopf
- 100 g grüne Oliven
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 9 EL Olivenöl
- grob gemahlene Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Brokkoli mit Strunk kleinschneiden. Einen Schuss Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen, Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

Forellenfilet in grobe Stücke zerteilen. Oliven, Forellenfilet und Kartoffeln in den Topf dazugeben. Entweder alles darin mit dem Pürrierstab fein pürieren. Oder alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und dort alles pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl untermischen, alles gut verrühren und abschmecken.

In vier kleine Vorratsgläschen füllen und drei davon im Kühlschrank aufbewahren.

Mit dem Inhalt des vierten Gläschens zwei Schrippen auf jeweils beiden Hälften bestreichen und auf einem Teller als Abendsnack

servieren.

Suppenfleisch asiatisch mit Knödeln



Bei der Sauce gibt's die volle Dröhnung – und man kann immer noch nachschöpfen

Suppenfleisch verwendet man ja eher – nomen est omen – für einen Eintopf oder eine Suppe. Aber es ist Schmorfleisch, und so lässt es sich auch einfach im Bräter im Backofen oder auch im Topf in einer diesmal asiatischen Sauce schmoren.

Das Fleisch wird vom Kochen getrennt, einfach wie ein Braten tranchiert und zusammen mit Knödeln und viel Sauce serviert.

Bei den [Knödeln](#) greife ich auf selbst zubereitete, aber eingefrorene Knödel zurück.

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Suppenfleisch
- 3 EL Sojasauce mit Zitronensaft
- 1 EL Schwarze Bohnensauce
- 1 EL Fischsauce
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 l Gemüsefond
- 2 Petersilieknödel
- 2 Schnittlauchknödel

Zubereitungszeit: Garzeit 1 Std.

Saucen und Weißwein in einen Topf geben, verrühren und erhitzen. Suppenfleisch hineinlegen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fond in einem Topf und Knödel darin erhitzen.

Suppenfleisch aus dem Topf nehmen und auf ein Arbeitsbrett geben. Knochen entfernen und Suppenfleisch tranchieren.

Suppenfleischscheiben auf einen Teller geben, Knödel dazugeben und von der Sauce darüber geben.

GarneLen - Gemüse - Pfanne



Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht. Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Paprika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$ Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne

- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.



Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Süße Pfannkuchlein



Feine, diesmal süße Kuchlein

Dies ist reine Resteverwertung. Ich hatte noch einen Rest der Füllung der Tarte vom Wochenende übrig. Damit bereite ich einfach süße Kuchlein in der Pfanne zu.

Da die Füllung der Tarte schon recht flüssig war, bekommt der Rest noch einzusätzliches Ei für Bindung.

Mein Rat: Unbedingt Eierreine für die Kuchlein in der Pfanne für etwas Stabilität verwenden. Sonst hat man nur ein Eier-Reis-Gemisch in der Pfanne und dann auf dem Teller.

Der besseren Verständlichkeit halber liste ich aber die Zubereitung des Teigs und der Kuchlein im Ganzen auf.

Zutaten:

- 80 g Milchreis
- 250 ml Milch
- 1 halber Pfirsich (Dose)
- 25 g Zucker
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- Bio-Zitrone (Schale)
- Zimt
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis hinzugeben, verrühren und Topf von der Herdplatte nehmen. Zugedeckt bei sehr geringer Temperatur auf der Herdplatte 30 Minuten garen lassen.

Pfirsich erst in Spalten schneiden, diese dann quer dritteln.

Eier in eine Rührschüssel geben. Sahne und Zucker dazugeben und alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Milchreis dazugeben. Ebenso Pfirsichstücke. Etwas Zitronenschale auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Etwas Zimt hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren.

Öl in einer Pfanne hoch erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und diese jeweils mit einem Viertel der Küchleinmasse füllen. Auf mittlere Temperatur herunterschalten und Küchlein etwa 5–6 braten. Eierringe herausnehmen, Küchlein vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und Eierringe wieder darüber geben. Küchlein nochmals bei mittlerer Temperatur 5–6 Minuten braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.



Kein Foto für das Poesiealbum

Weitere zwei Küchlein in der gleichen Weise zubereiten. Auf den Teller geben und servieren.

Reis-Pfirsich-Tarte



Schmackhafte, fruchtige Tarte

Für den Sonntag habe ich passend eine süße Tarte mit einer Füllung aus Reis und Pfirsich gebacken. Verfeinert mit etwas Zitronenschalen-Abrieb und Zimt.

Ich habe beim Recherchieren mehrere Rezepte gefunden, in denen Gelatine oder auch Puddingpulver zum Festigen der Füllmasse verwendet wird. Ich verwende dafür nur Eier. Süße Tartes schmecken zwar lauwarm sehr gut. Bei diesem Rezept jedoch der Rat: Die Tarte sehr gut abkühlen lassen, zumindest 1–2 Stunden. Die Eier sind das Einzige, das Bindung gibt. Und in warmem Zustand kann die Tarte leicht zerfallen.

Ich backe den Hefeteig wieder vor, da er während der Backzeit der Tarte vermutlich nicht durchbacken würde. Zudem soll er etwas stabil sein, um die doch recht flüssige Füllmasse einzufüllen. Die Backform kann man einfetten, oder auch Backpapier verwenden, wie man es in diesem [Onlineshop](#) bekommt. Dort gibt es dann auch gleich die passenden Küchen-Handtücher zum Reinigen der Finger nach der Zubereitung.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- 300 g Mehl
- 175 ml Milch
- 15 g Hefe
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 250 g Milchreis
- 1 l Milch
- 4 halbe Pfirsiche (Dose)
- 100 g Zucker
- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärzeit 1 Std.
30 Min. | Backzeit 1 Std.

Für den Teig:

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. In eine Rührschüssel geben, Hefe dazugeben und darin auflösen. Mehl, Zucker und Olivenöl dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren. Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und Teig darauf mit der Hand noch etwas verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen. Der Teig soll auf etwa das Doppelte seines Volumens aufgehen.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig nochmals mit der Hand durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Teig in die Backform geben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 4–5 cm hohen Rand ausziehen.

Backform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Backform aus dem Backofen nehmen und Kuchen in der Backform auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für die Füllung:

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis hinzugeben, verrühren und Topf von der Herdplatte nehmen. Zugedeckt bei sehr geringer Temperatur auf der Herdplatte 30 Minuten garen lassen.

Pfirsiche erst in Spalten schneiden, diese dann quer dritteln.

Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen. Eier in eine Rührschüssel geben. Sahne und Zucker dazugeben und alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Milchreis dazugeben. Ebenso Pfirsichstücke. Zitronenschale auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Zimt hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren.

Füllmasse in die Backform geben und verteilen.

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



Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen, Tarte mit einem langen Messer oder einem Pfannenwender vom Backform-Boden lösen und auf das Kuchengitter geben. 1–2 Stunden gut auskühlen lassen.

Gulasch in süß-scharfer Sauce mit Maccaroni



Pasta mit Gulasch und viel schmackhafter Sauce

Das Gulasch wie gewohnt mit gleichen Anteilen Fleisch und Zwiebeln, diesmal etwas feiner mit Schalotten. Und natürlich einer Garzeit von 1 Stunde.

Eine orange Peperoni und eine grüne Jalapenö sorgen für Schärfe und auch Farbe.

Ich hatte noch etwas Whiskey-Rhabarber-Sirup von der Zubereitung der Rhabarbertarte übrig, den ich hier verwende. Er ist auch einfach zuzubereiten. Rhabarber schälen, kleinschneiden und in einem Topf in Butter andünsten. Mit Whiskey ablöschen, flambieren und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Rhabarber mit dem Schaumlöffel herausheben und für Kuchen, Tarte oder Torte aufbewahren. Und den Whiskey-Rhabarber-Sirup für das Gulasch verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Gulasch
- 250 g Maccaroni
- 200 g Schalotten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Peperoni
- 1 grüne Jalapenö
- 6 cl Bourbon-Whiskey
- 50 ml Whiskey-Rhabarber-Sirup
- 300 ml Pfirsichsaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel, Peperoni und Jalapenö putzen. Gemüse in Ringe bzw. Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gulasch und Gemüse darin einige Minuten kräftig anbraten. Mit Whiskey ablöschen und flambieren. Whiskey-Rhabarber-Sirup und Pfirsichsaft dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und wenig Pfeffer würzen und abschmecken.

Maccaroni in zwei tiefe Nudelteller geben und Gulasch mit Sauce darüber verteilen.

Rezension „Da ist Schimmel im

Essen ...“



Der Titel des Buches: „Da ist Schimmel im Essen“ irritiert im ersten Augenblick, weil man vermutet, es handelt sich hierbei um ein Buch, in dem es sich um verdorbene Lebensmittel handelt.

Auf den zweiten Blick erkennt man, es gibt keinen besseren Titel für dieses faszinierende Kochbuch. Wobei man vielleicht einen Schimmel als Titelbild hätte wählen können, um es noch besser zu verdeutlichen.

Sobald ich mir dann die Rezepte durchlas, verspürte ich unglaubliche Lust, sofort einen Pferdefleischhauer aufzusuchen, um das eine oder andere Gericht nach zu kochen. Die Rezepte sind leicht verständlich beschrieben und auch die Fotos der fertigen Speisen sind sehr ansprechend. Die beiden Gulaschrezepte finde ich vom Namen her nicht so wie ich mir Gulasch vorstelle, aber das hängt damit zusammen, dass ich Gulasch mit rotem Paprikapulver verbinde.

Meine absoluten Lieblingsrezepte sind die Steaks und der Braten.

Zusammenfassend möchte ich sagen, ich bin hochofret, dass jemand ein Pferdefleischkochbuch herausbringt, mit so tollen Rezepten. Danke an Thomas Biedermann.

Saure Nieren mit Bratkartoffeln



Sehr zarte Niere, mit sämiger Sauce und Bratkartoffeln

Ein Klassiker für die Zubereitung von Nieren.

Die Nierenscheiben werden nur kurz gegart und zum Ende der Zubereitung in der reduzierten Sauce wieder erhitzt.

Sie sind sehr zart und schmecken besser als jedes Steak.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineniere
- 2 Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 125 ml trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ TL Thymian
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- 1 TL Mehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. In Scheiben schneiden.

Währenddessen Niere unter kaltem Wasser abwaschen. Fett und Sehnen entfernen und Niere in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Nierenscheiben darin kurz anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Nochmals Butter in die gleiche Pfanne geben und Schalotten und Knoblauch darin kräftig andünsten. Mehl dazugeben und alles verrühren. Senf hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen. Mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden lösen. Rotweinessig und Fond dazugeben. Fleischsaft der Niere dazugeben. Ebenso Thymian. Alles verrühren und die Sauce bei mittlerer Temperatur fast vollständig reduzieren.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin einige Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Nierenscheiben wieder dazugeben und erhitzen.



Es ist angerichtet

Nierenscheiben mit der Sauce auf einen Teller geben, Bratkartoffeln daneben geben und servieren.

Niere im Speckmantel mit Bratkartoffelwürfeln



Herrlich zarte Niere, mit Sauce und Bratkartoffelwürfeln

Ein sehr schmackhaftes Gericht. Die Niere muss nicht gewürzt werden, sie bekommt genügend Würze durch Speck, Parmesan und den Fond.

Bei 180 °C Umluft köchelt der Fond noch nicht. Daher auch hier der Rat: Bei höherer Temperatur in den Backofen geben, dafür aber für eine kürzere Zeit.



Vor dem Garen im Backofen

Der getrocknete Rosmarin kann auch durch 2–3 frische Rosmarinzweige ersetzt werden.

Nach dem Garen zieht ein herrlich Duft durch die Küche.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweineniere (etwa 200 g)
- 3 Scheiben durchwachsener Bachspeck
- 1 TL Rosmarin
- Parmesan
- 250 ml Gemüsefond
- geriebener Gouda
- 2 große Kartoffel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15–20 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. In kleine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Währenddessen Niere unter kaltem Wasser abwaschen. Auf einem Arbeitsbrett mit einem scharfen Messer längs und waagrecht einschneiden, dass man es wie eine Tasche aufklappen kann. Rosmarin auf den unteren Teil der Niere geben, dann frisch geriebenen Parmesan. Zusammenklappen. Drei Bauchspeckscheiben längs nebeneinander auf das Arbeitsbrett legen und die Niere quer darauf legen. Mit den Speckscheiben einwickeln und drei Male mit Küchengarn zusammenbinden. Niere in eine mittlere Auflaufform geben, Gouda darüber verteilen und Fond in die Auflaufform geben.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel einige Minuten sehr kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Auf dem Teller angerichtet

Auflaufform aus dem Backofen herausnehmen und Küchengarn entfernen. Niere auf einen Teller geben und Kartoffelwürfel dazugeben. Den Fond mit dem aus der Niere ausgetretenen Saft gut verrühren und nur über die Niere verteilen.

Gebratener Spargel mit Kräuter-Hollandaise



Schmackhafter Spargel mit Sauce

Ein kleiner Snack für Abends. Einfach in Butter gebratene Spargel. Mit etwas Kräuter-Hollandaise.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Spargel
- Kräuter-Hollandaise
- Salz

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen und schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin auf mittlerer Temperatur 5–6 Minuten anbraten.

Währenddessen Hollandaise in einem kleinen Topf erhitzen.

Spargel auf einen Teller geben, salzen und Kräuter-Hollandaise darüber geben.

Die Leber ist vom Ponyhof



„Da ist Schimmel im Essen ...“ kommentierte titelgebend ein Bekannter von Thomas Biedermann. Der dachte sich daraufhin wohl: „Egal. Hauptsache, das Essen ist rechtzeitig pfertig“,

und machte sich daran, ein Pferdefleischkochbuch zu verfassen, das er dieser Tage auf den Markt gebracht hat.

Biedermann, der Spezialist für Skurriles, hat schon im Kochbuch-Vorgänger „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ seine Qualität als Koch und Präsentator von Gerichten jenseits des Mainstream unter Beweis gestellt. Diesmal hat er sich in den Pferdestall begeben, und damit wohl zum Feind aller kleinen Mädchen gemacht, deren dissonantes Gekreische beim Gedanken an einen Ponyburger man nicht am Klavier möchte begleiten müssen.

Die insgesamt 11 Rezepte sind in 5 Kategorien gegliedert: Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steaks. Zusätzlich wird ein alphabetisches Verzeichnis angeboten.

Der Begriff Gulasch mag ein wenig irreführend erscheinen, bezeichnet das klassische Gulasch doch ein Gericht, das immer in Begleitung von Paprika daherkommt. Im vorliegenden Pferdefleisch-Kochbuch sind es eher Ragouts, die unter dem Titel „Gulasch“ auftreten.



Die meisten Rezepte finden sich in der Kategorie „Steak“. Egal, ob in Senf-Wasabi-Sauce, in Steinpilzsauce, oder in Champignon-Rahm-Sauce, einfach nur gegrillt, mit oder ohne Röstzwiebeln, Pferd medium findet seine passende Begleitung auf dem Teller. Doch auch roh als Carpaccio oder faschiert in der Pferdelasagne machen die vom Autor selbst fotografierten Gerichte Appetit.

Die Rezepte sind einerseits sehr ausführlich beschrieben, da wird in der Zutatenliste sogar die genau Anzahl der Pfefferkörner angegeben: 6 Wacholderbeeren, 4 Pimentkörner, 6 Pfefferkörner (und vergaloppieren Sie sich bloß nicht bei der Anzahl der Zutaten, sonst wird das nämlich nichts, gell!). Andererseits ist aber die Kochanleitung manchmal doch etwas vage: „Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und Gemüse flambieren“ ist eine Anweisung, mit der sich der Neuling am Herd schnell mal die Finger verbrennen kann bis ins Gebälk.

Auch die Zubereitung der Béchamel-Sauce ist etwas vage.

Insgesamt aber ist das Pferdefleisch-Kochbuch durchaus stimmig, die Fotos, die der Autor selbst geschossen hat, wirken authentisch und machen Lust darauf, das eine oder andere Gericht mal auszuprobieren: Also, worauf warten Sie noch? Traben Sie in die Küche. Allez!

Sollte Ihnen dann im Traum Pegasos mit strafendem Blick erscheinen: machen Sie Wedges!

Das Pferdefleisch-Kochbuch ist erhältlich als eBook in den Formaten eBook-PDF und iBook. Es hat 32 Seiten mit 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.