

Gebratene Leberwurst



Leckere, kross gebratene Leberwurst

Diesmal ein einfaches, schnelles Essen. Schnell zubereitet. Wenige Zutaten. Als Abendessen oder auch Snack gedacht.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Leberwurst (200 g)
- 2 Schrippen
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Garzeit 6–8 Min.

Enden der Leberwurst abschneiden. Leberwurst auf einer Seite längs mit einem scharfen Messer einschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Leberwurst mit der eingeschnittenen Seite in die Pfanne geben. Leberwurst auf jeder Seite etwa 3–4 Minuten scharf anbraten. Würzen ist natürlich nicht notwendig.



Mit Schrippen

Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit zwei Schrippen servieren.

Gummibärchen-Kuchen



Mit süß-fruchtigem Gummibärchen-Aroma

Ich hatte schon länger überlegt, ob man mit Gummibärchen kochen oder backen kann. Da ich vor kurzem das Risotto mit Schokolade und Chili zubereitet habe und dabei auch Fruchtgummis verwendet und in der Butter beim Anbraten geschmolzen habe, wusste ich, dass man Gummibärchen für Gerichte oder Kuchen und Gebäck verwenden kann. Sie bestehen eben vorwiegend aus Glukosesirup.

Ich habe 50 g Gummibärchen im Wasserbad geschmolzen und dann in den Rührteig gegeben. Damit aber ein wenig mehr und möglichst auch sichtbar Gummibärchen im Kuchen vorhanden sind, habe ich nochmals 50 g Gummibärchen in kleine Stücke geschnitten und ebenfalls in den Rührteig verrührt. Ich habe wegen der Menge der verwendeten Gummibärchen dann die – für ein Grundrezept eines Rührkuchens übliche – Menge des Zuckers verringert.



Überrest eines (grünen?) Gummibärchens

Die Gummibärchenstücke sind im gebackenen Kuchen allerdings fast nicht mehr sichtbar. Sie schmelzen vermutlich beim Backen im Backofen und lösen sich auf. Übrig bleibt nur das bekannte süß-fruchtige Aroma von Gummibärchen im Kuchen.



Kristallines Glitzern auf der Oberfläche

Der Kuchen hat nach dem Backen ein kristallines Glitzern auf der Oberfläche oben, was vermutlich vom geschmolzenen Glukosesirup kommt. Und die schwarzen Flecken auf der Kuchenoberfläche stammen natürlich nicht von Schokaldenstückchen, die geschmolzen sind. Sondern von Gummibärchenstücken, die an der Oberfläche des Kuchens lagen und im Backofen beim Backen schmolzen und leicht verbrannten.

Verwendet habe ich für den Kuchen natürlich nur original Goldbärchen von Haribo.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 150 g Zucker
- 250 g Butter
- 4 Eier
- 100 g Gummibärchen
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten.

50 g Gummibärchen im Wasserbad schmelzen. Weitere 50 g Gummibärchen kleinschneiden, jeweils in der Weise einmal längs und dreimal quer zerkleinern.

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät gut verrühren.

Eier einzeln aufschlagen, in die Rührschüssel geben und mit verrühren.

Mehl und Backpulver dazugeben und ebenfalls gut verrühren. Gummibärchenmasse dazugeben und alles für 5 Minuten auf

mittlerer Stufe gut verrühren. Gummibärchenstücke dazugeben und nochmals kurz verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.



Schöne Kastenform, mit geschmolzenen, leicht verbrannten Gummibärchenstücken

Backform herausnehmen und Kuchen vorsichtig auf eine Kuchenplatte stürzen. 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

Marinierte Schweineschwänze mit Salzkartoffeln



Viel Leckeres zum Abknabbern

Als ich vor einiger Zeit Innereien gekauft habe, habe ich versuchsweise auch Schweineschwänze mit gekauft. Ich habe mich entschieden, sie im Bräter im Backofen in einer Sauce zu garen. Es bietet sich eigentlich an, sie auch für eine Schweineschwanzsuppe oder ein Gulasch zu verwenden – ganz analog zur Zubereitung von Ochsenschwanz.

Ich musste für die Sauce etwas variieren. Ich wollte sie passend zu den Schweineschwänzen aus einer selbst zubereiteten, eingefrorenen Ochsenschwanzsuppe zubereiten. Leider hatte ich die Ochsenschwanzsuppe nach dem Auftauen doch etwas zu lange im Kühlschrank aufbewahrt. Sie war leider nicht mehr verwendbar. Also habe ich einfach die Marinade für die Sauce verwendet und Fleischfond für mehr Flüssigkeit hinzugegeben.

Die Schweineschwänze erinnern ein wenig an Schweinebauch. Und sie sind definitiv für Genießer, die gerne Knochen abknabbern.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Schweineschwänze (3 Stück)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 250 ml Fleischfond
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL dunkle Sojasauce
- 2 TL Pul biber
- 2 EL Honig
- 3 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 24 Std. | Garzeit 1 Std.

Für die Marinade:

Öl, Sojasauce, Pul biber und Honig in eine Schale geben und gut verrühren. Schweineschwänze in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben, Marinade dazugeben und Beutel verschließen. Marinade kräftig in die Schweineschwänze einmassieren. Für 1 Tag in den Kühlschrank geben. Nach 12 Stunden Gefrierbeutel einmal wenden.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen. Öl in einem Bräter erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. Schweineschwänze aus dem Gefrierbeutel nehmen, in den Bräter geben und mit anbraten. Marinade hinzugeben. Fond dazugeben. Alles verrühren. Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, in grobe Stücke zerkleinern und auf einen großen Teller geben.



Schwänze, Kartoffeln und viel Sauce

Bräter aus dem Backofen nehmen. Schweineschwänze zu den Kartoffeln geben. Wenn die Sauce beim Garen etwas verkocht ist, etwas Fond hinzugeben, verrühren und nochmals erhitzen. Sauce über Schweineschwänze und Kartoffeln geben und alles servieren.

Leber mit Gemüse asiatisch



Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote

- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Badjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Sesamkuchen



Feiner Rührkuchen

Diesmal bereite ich einen Rührkuchen zu, bei dem ich einen Teil des Mehls vom Grundrezept durch gemahlene Sesamtsaat ersetze. Sesam ist kein Getreide, sondern gehört zu den Sesamgewächsen.

Aus Sesam wird auch Sesamöl produziert. Der in der Getreidemühle fein gemahlene Sesam ist daher recht fett. Ich reduziere aus diesem Grund die Menge der Butter.



Feines Sesamaroma

Der Kuchen gelingt sehr gut und hat ein sehr feines Sesamaroma.

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 250 g Sesamsaat
- 250 g Zucker
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten.

Sesamsaat durch eine Getreidemühle in eine Schüssel fein mahlen.

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben

und mit dem Rührgerät verrühren.

Eier einzeln aufschlagen, hinzugeben und verrühren.

Mehl, Sesamsaat und Backpulver in die Rührschüssel geben und alles auf mittlerer Stufe 5 Minuten gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen. Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Geht nicht ganz so hoch auf wie andere Rührkuchen

Backform herausnehmen, Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen, wenden und erkalten lassen.

Entrecôte rare mit Schoko-Chili-Rotweinsauce



Entrecôte mit reduzierter Rotweinsauce

Das musste mal wieder sein. Ein Steak. Ein Entrecôte. Rare.

Mit einer herrlichen, reduzierten Rotweinsauce. Mit Schokolade und Chili.

Die Empfehlung zu der Sauce kam von einer Bekannten. Die Sauce ist wirklich sehr lecker. Sie muss fast vollständig reduziert werden. Im Ergebnis schmeckt sie scharf-süß-würzig.

Dazu gibt es zwei Schrippen, zum Auftunken der Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Vollmilchschokolade

- 1 TL Pul biber
- trockener Rotwein
- 2 Schrippen
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Schokolade dazugeben und schmelzen. Pul biber dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Verrühren und bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es raucht. Entrecôte auf beiden Seiten jeweils nur 1 Minute anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und auf der oberen Seite mit Salz und Steakpfeffer würzen.



Unbedingt Schrippen dazu servieren

Die ganze reduzierte Sauce über dem Entrecôte verteilen.
Servieren und zwei Schrippen dazu reichen.

Schokolade-Chili-Risotto



Scharf, süß und würzig



Er gibt sein Leben ...

Dies ist mein traditionelles Ostergericht, da ich es auch letztes Jahr an Ostern zubereitet habe.

Leider muss dafür ein Oster-Schokoladenhase sein Leben lassen.

Aber in Verbindung mit Pul biber ergibt dies ein ganz tolles, spezielles Risotto. Und um dem Ganzen noch einen draufzusetzen, gebe ich noch Pfirsich-Fruchtgummis hinzu, die sich – da hauptsächlich aus Glukosesirup bestehend – beim Andünsten in der Butter auflösen.

Für das Risotto verwendet man speziellen Risottoreis. Dieser hat die Eigenschaft, dass er – al dente gekocht – außen gegart und weich ist, der innere Kern ist jedoch noch leicht fest und hat Biss.

Die Zubereitung eines Risotto ist einfach und überschaubar. Man benötigt einige Minuten Vorbereitungszeit, um etwas Gemüse zu schneiden. Und dann verbringt man 20 Minuten bei ständigem Rühren am Herd. Man gibt nacheinander portionsweise Flüssigkeit zum Reis und lässt den Reis die Flüssigkeit aufnehmen. Ein Teil der Flüssigkeit verkocht auch. Hat man zum Ende der Zubereitung zuviel Flüssigkeit, hat man einen Reiseintopf. Reduziert man zuviel, geht man Gefahr, dass der Reis anbrennt. Das Risotto ist fertig, wenn der Reis gegart und die Flüssigkeit weitestgehend reduziert ist.

Es gibt zwar auch die alternative Zubereitungsweise, alle Zutaten einschließlich der zu verwendenden Flüssigkeit in einen Topf zu geben und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln zu lassen. Bis der Reis gegart ist. Ich bin aber der Meinung, dass die traditionelle Zubereitungsweise unter ständigem Rühren ein besseres Ergebnis liefert.



... für dieses herrliche Risotto

Dieses Ergebnis ist – mit den Worten eines früheren Bekannten – ein schlotziges Risotto. Es schmeckt gehörig scharf, süß-fruchtig und salzig-würzig.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Pfirsich-Fruchtgummis
- 500 ml Gemüsefond
- 1 Oster-Schokoladenhase (50 g)
- 1 TL Pul biber
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin

andünsten. Fruchtgummi dazugeben und auflösen. Reis hinzugeben und kurz mit anbraten.

Nun nacheinander bei mittlerer Temperatur jeweils einen halben Schopflöffel Fond dazugeben, verrühren und den Reis unter ständigem Rühren die Flüssigkeit aufnehmen lassen. Reicht die Menge des Fonds nicht zum Garen des Reis, kann man zum Ende der Garzeit auch etwas trockenen Weißwein verwenden. Bei der letzten Flüssigkeitzugabe Schokoladenhase hineinbröckeln und schmelzen. Pul biber dazugeben. Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Salzen. Alles gut vermischen und abschmecken.

In einem tiefen Nudelteller servieren.

Flambierte Nieren mit Bulgur



So muss Niere ...

Die erste Zubereitungsvariante der letzte Woche gekauften

Nieren. Da ich für den Rührkuchen Whiskey gekauft hatte, bot es sich an, die Nieren zu flambieren und ein leckeres Sößchen zuzubereiten. Dazu verwende ich noch Gemüsefond für mehr Flüssigkeit. Und für Süße – passend zum Whiskeygeschmack – kommt ein wenig Preiselbeermarmelade.

Wichtig ist, die Niere nicht zu lange zu braten, sonst wird sie zäh und hart. Sie muss à point gegart sein, so dass sie innen noch leicht rosé ist.

Das Reduzieren der Sauce ergibt eine sehr schmackhafte, dunkle Sauce, die süß-würzig schmeckt.

Dazu bereite ich Bulgur zu, dem ich etwas angebratene Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel untermische. Wobei das Gemüse doch etwas Augenwischerei ist und nur kleine Farbtupfer liefert.

Und ja, ein Feiertagsessen ist das schon, ich bereite selten Niere zu. Und dann auch noch flambiert.

Und wer es lesen möchte, ich schreibe dies hier gern nochmals nieder: Für ein gutes Innereien-Gericht lasse ich auch gern ein schönes Steak stehen. ☐

Zutaten:

- 2 Schweinenieren (300 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 cl Whiskey
- 1 TL Preiselbeermarmelade
- Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Schalotte und 2 Knoblauchzehen für die Nieren, Lauchzwiebeln und 1 Knoblauchzehe für den Bulgur verwenden.

Nieren vom Fett befreien, aber ohne sie zu sehr aufzuscheiden.

Bulgur in einen kleinen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazugeben, salzen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Bulgur zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten, das Gemüse soll noch knackig sein. In eine Schale geben und warmstellen.

Nieren jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht zu stark anbrät. Nieren in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur je nach Dicke der Nieren jeweils auf beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.

Whiskey dazugeben und flambieren. Preiselbeermarmelade dazugeben, ebenso einen halben Schöpflöffel Fond. Verrühren, aufkochen lassen und Nieren noch weitere 1–2 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zitronensaft in die Sauce geben und diese sehr stark reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.



Kein Foto fürs Jubiläumsalbum, aber sehr lecker

Gemüse unter den Bulgur mischen und Bulgur zu den Nieren geben. Großzügig Sauce darüber verteilen und alles servieren.

Frikadellen



Sehr lecker

Dies ist jetzt nur ein kleiner Snack für zwischendurch. Ich hatte noch Füllmasse der Pansenrouladen vor zwei Tagen übrig, die ich als Frikadellen in der Pfanne gebraten habe.

Die Füllmasse ist ja u.a. mit pürierter Leber zubereitet. Das ist allerdings eine Zutat für Frikadellen, die ich auch nicht so häufig esse.

Und man hat natürlich die Möglichkeit, die Frikadellen in den Kühlschrank zu geben und später kalt aus der Hand zu essen.

Zutaten für drei Frikadellen:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Drei Frikadellen aus der Fleischmasse formen, in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Auf jeder Seite jeweils 5–7 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Auf einen Teller geben und servieren.

Whiskey-Haselnuss-Kuchen



Dieser Kuchen ist wirklich sehr gut gelungen ...

Natürlich darf für das Oster-Wochenende auch ein leckerer Kuchen nicht fehlen. Ich wollte schon seit längerem einen Rührkuchen mit Haselnüssen zubereiten. Hier habe ich ihm mit etwas Whiskey, der recht gut zu den Haselnüssen passt, noch ein schönes Aroma gegeben.

Nach dem Backen zieht ein herrlicher Duft nach Nüssen und Whiskey durch die Küche.



Sehr lecker

Der Rührkuchen ist locker, luftig und sehr saftig.

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 200 g Haselnüsse
- 250 g Zucker
- 250 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 6 cl Bourbon-Whiskey

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kranz-Backform einfetten.

Haselnüsse in der Küchenmaschine in eine Schüssel fein reiben.

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät verrühren.

Eier einzeln aufschlagen, dazugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver und Haselnüsse dazugeben. Dann Whiskey dazugeben. Alles gut auf mittlerer Stufe für 5 Minuten verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen. Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Schöner Kranz-Kuchen

Backform aus dem Backofen nehmen, Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und erkalten lassen.

Pansenrouladen

mit

Salzkartoffeln



Die fertigen Rouladen, noch ohne Kartoffeln und Sauce

Wie ich auf die Idee gekommen bin, Rouladen mit Pansen zuzubereiten, weiß ich auch nicht mehr genau. Ich hatte ja die letzten Tage Innereien, und auch Pansen, gekauft. Und viele Pansenstücke sind ja meistens große, rechteckige Magenwandstücke. Also dachte ich mir, warum soll sich das eigentlich nicht füllen, wie eine Roulade wickeln und jeweils zusammengebunden in einer leckeren Sauce im Bräter im Backofen garen lassen?

Also habe ich das in Angriff genommen. Für die Rouladen benötigt man lange, rechteckige Pansenstücke. Keine kleineren Pansenstücke, die man auch anders zubereiten kann. Die Pansenstücke sollen auch nicht sehr viel Bindegewebestücke oder Fettteile haben. Diese besser flach zum Pansenstück abschneiden, dass man eine sehr flache Pansenscheibe hat.

Für die Füllung habe ich klassisch Hackfleisch, pürierte Leber, Semmelbrösel und Ei gewählt. Pürierte Leber verwendet

man gern für Pasteten, sie gibt Geschmack, Aroma und Saftigkeit. Und bindet auch die Füllmasse. Dafür sorgt auch das Ei. Da die Füllmasse aber immer noch nicht kompakt genug ist, kommt eine halbe, getrocknete, auf der Küchenreibe grob zu Semmelbröseln geriebene Schrippe hinein.

Das Leben ist ja kein Ponyhof und die Pansenscheiben keine flachgeklopften, dünnen Rinderrouladen-Fleischstücke. Diese kann man ja hervorragend um die Füllung wickeln, vorher klappt man die Seitenränder ein. Und die Rouladen halten fast ohne Zahnstocher oder Küchengarn. So einfach ist die Sache beim Pansen nicht. Hier muss man ein wenig aufpassen, wie die Pansenstücke gerollt werden können. Und kann auch gern 2–3 Küchengarnstränge zum Zusammenbinden verwenden. Damit die Rouladen auch wirklich zusammenhalten.

Bei der Sauce habe ich getrickst. Da die gefüllten Rouladen zeitlich schon aufwändig genug sind, habe ich für die Sauce eine im Kühlschrank in einem Vorratsglas aufbewahrte Bratensauce verwendet. Diese wiederum hatte ich von einem Braten übrig und hatte sie ihrerseits aus einer frisch zubereiteten Ochsenchwanzsuppe hergestellt. Die Bratensauce hat ein kräftiges Aroma des hinzugegeben Knoblauchs, Sternanis und frischen Rosmarins. Und soll den Rouladen auf einfache Weise noch Aroma geben. Verdünnt habe ich sie noch mit etwas Gemüsefond.

Ja, und als Beilage mache ich es ganz einfach, es gibt dazu Salzkartoffeln.

Ich war nach dem Garen der Rouladen im Backofen wirklich gespannt auf das Ergebnis. Und ich stellte fest, die Rouladen sind perfekt gelungen. Wie ich es fast nicht erwartet hatte. Die Küche duftet angenehm. Und seltsamerweise gar nicht nach Pansen, sondern es liegt eher ein leichter Leberduft in der Luft. Herrlich.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Pansen (große, rechteckige Scheiben)
- 3 l Gemüsefond

Für die Füllung:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 200 ml Bratensauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Butter

- 6–8 Kartoffeln

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 4 Std.

Pansen etwas von groben Stücken reinigen. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, in ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Auf ein Arbeitsbrett geben und etwas erkalten lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Für die Sauce:

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

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bratensauce dazugeben. Einen Schöpflöffel Fond dazugeben. Alles gut verrühren. Vom Herd nehmen.

Für die Rouladen:

Pansenscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen. Nacheinander jeweils etwa einen Esslöffel der Füllmasse in die Mitte einer Pansenscheibe geben. Roulade vorsichtig zusammenrollen und mit einem oder mehreren Küchengarnsträngen zusammenbinden. Auf einen großen Teller geben.



Die gefüllten Rouladen ...

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Rouladen hintereinander in einen Bräter legen. Sauce vorsichtig neben den Rouladen hineingeben. Bräter zugedeckt für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem großem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, grob zerkleinern und auf zwei Teller geben.



... und das Ergebnis nach dem Garen.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Küchengarn entfernen. Rouladen zu den Kartoffeln geben. Sauce abschmecken, dann über Rouladen und Kartoffeln geben und alles servieren.

Gebratener Pansen in Weißweinsauce mit Fusilli



Lecker!

Endlich wieder ein Gericht mit Pansen. Eines meiner Lieblingsgerichte. Ich wollte schon seit längerem Pansen zubereiten. Aber an der Frischfleischtheke meines Supermarktes muss ich ihn vorbestellen. Der zweite Supermarkt hat ihn nur sporadisch. Und der dritte Supermarkt ist etwas weiter entfernt, ich fahre selten zu ihm. Aber gerade dort finde ich meistens eine Auswahl an leckeren Innereien.

Aber dieses Mal bin ich doch zu diesem Supermarkt gefahren. Und habe Innereien gekauft. Ich habe Pansen gekauft, Nieren, Lebern und zum Ausprobieren auch Schweineschwänze. Im Ganzen sollten es etwa 2 Kilogramm Innereien sein. Mein Oster-Wochenende wird ein Innereien-Wochenende.

Aber zurück zum Pansengericht. Der Pansen aus dem Supermarkt ist gereinigt und weiß. Und laut Angabe auf der Verpackung gebrüht. Ob er nun aber auch einige Stunden in Gemüsefond gekocht ist, wie man Pansen zuerst vor dem Kochen, Braten, im Backofen Garen oder Frittieren zubereiten muss, erschließt sich mir nicht. Der Pansen kann auch nur gereinigt und kurz mit kochendem Wasser überbrüht worden sein. Also koche ich den

Pansen zuerst 3–4 Stunden in Gemüsefond.

Dann wird er kleingeschnitten in Butter in der Pfanne sehr kross und knusprig gebraten. Wichtig danach, nur mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Parallel dazu wird ein kleines Weißweinsößchen zubereitet. Aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Mit Weißwein und Gemüsefond.

Der krosse Pansen kommt direkt auf die Pasta. Darüber wird die Sauce verteilt. Abgerundet mit etwas frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 l Gemüsefond
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 125 g Fusilli
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

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

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Pansen aus dem Fond nehmen und in einem Küchensieb abtropfen und erkalten lassen. Gemüsfond aufbewahren. Pansen auf ein Arbeitsbrett geben und in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur sehr kross und knusprig anbraten. Danach mit frischem Meersalz aus der Mühle und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Gleichzeitig Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Einen halben Schöpflöffel Gemüsfond dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Abschmecken.



Mit Parmesan garnieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen darüber verteilen. Sauce darüber geben. Mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan garnieren und servieren.

Heringsbutter



Leckerer Aufstrich auf Schrippe und Brot

Als ich das Rezept für Laussalbe bei [lamiacucina](#) las und der Hinweis dabei stand, die gleiche Butter, in der Schweiz mit Schabziger zubereitet, würde in Norddeutschland mit Hering zubereitet, war ich interessiert. Schabziger ist ein fettarmer Käse, mit Schabziger Klee gewürzt. Käse ist also gleich Hering. Auch wenn die Bezeichnung „gleich“ nicht ganz standhält.

Und warum kenne ich als zugereister Hamburger in meiner langjährigen Wahlheimat Norddeutschland dieses Gericht nicht?

Anscheinend ist diese Butter ein bekannter Fischeaufstrich für den morgendlichen Kater nach nächtlichem Saufen und wird besonders gern im Karneval gegessen.

Warum jedoch diese Butter in der Schweiz Laussalbe heißt, muss

uns Robert von lamiacucina erklären.

Zutaten für 4 kleine Vorratsgläser:

- 250 g Matjesfilets
- 125 g Butter
- 2–3 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Alles zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.



Nicht zu dünn auftragen!

In kleine Vorratsgläschen geben. Vor dem Servieren unbedingt 1–2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Hähnchenbrust mit Paprika-Zitrone-Gemüse



Schmackhaft, mit fruchtig-saurem-scharfem Geschmack

Diesmal eine Hühnerbrust im Ganzen in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse aus Paprika und Zitrone.

Ich wollte eigentlich eine Zitronensauce zum Paprikagemüse zubereiten. Da ich Bio-Zitronen vorrätig hatte, dachte ich mir, dass ich doch Zitrone in kleine Scheiben geschnitten auch mit dem Gemüse anbraten und somit hinzugeben kann. Man isst ja auch Zitrone in kandierter Form als Zitronat in Kuchen und Gebäck in der Weihnachtszeit.

Für das Gemüse brate ich noch Schalotte und Knoblauch an. Eine rote Chilischote liefert Schärfe. Da ich Zitrone als Gemüse verwende, kommt der Saft nur von einer halben Zitrone in das Gemüse, das ist ausreichend Säure. Allerdings kommt doch noch etwas Weißwein für mehr Flüssigkeit hinzu. Wichtig ist eine Prise Zucker. Und für Geschmack und Farbe wird noch grob zerkleinerte, frische Petersilie unter das Gemüse gehoben.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- etwas Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Halbe Zitrone längs vierteln und in Scheibchen schneiden.

Hähnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin einige Minuten andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zitronenscheiben in den Topf geben und

einige Minuten andünsten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Schalotte, Knoblauch und Chili wieder dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob zerkleinern.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Hühnchenbrust auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, so dass die Hühnchenbrust à point gegart ist. Auf ein Arbeitsbrett geben und in dicke Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Sauce abschmecken.



Hühnchen mit Gemüse

Gemüse zu der Hühnchenbrust auf den Teller geben und servieren.

Made und Co. Heuschreckt oder schmeckt



Der faule Willi hat es nicht leicht in diesen Tagen. Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, hungrige Osterspaziergänger und wagemutige Hobbyköche schlagen sich mit stierem Blick ins Unterholz, um die Warenlager von Mutter Natur zu plündern, und ihre proteinhaltige Beute nach Hause an den Kochtopf zu schleppen. Es krabbelt und zappelt und kreucht und fleucht in deutschen Kochtöpfen, seit Thomas Biedermann sein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ auf den Markt geworfen hat.

Ihren Einkauf sollten Sie allerdings besser im Tierfutter-Geschäft ihres Vertrauens oder im einschlägigen Online-Handel tätigen, wie Biedermann in seinem Vorwort erklärt. Denn nur dann ist ein bestimmtes Maß an Qualitäts- und Hygienestandards gewährleistet.

Die Gliederung des Inhaltsverzeichnisses nach Kategorien zeigt

sich ein wenig sperrig. So findet sich unter „Vorspeise“ ein Mehlwurm-Eintopf, und unter „Kartoffeln“ eine Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne, die es aus welchen Gründen auch immer nicht geschafft hat, in die Kategorie „Pfanne“ zu kriechen. Hier wäre weniger sicher mehr gewesen. Der 2. Teil des Inhaltsverzeichnisses nach Tierarten ist deutlich logischer.

„Mehlwürmer sind vielseitig verwendbar. Man sollte immer einen Vorrat zuhause haben.“ Na ja, nur nicht im Mehl halt! Bei so viel unfreiwilliger Komik würde es nicht verwundern, ein entsetztes „Um Hummels Willen“ aus so manchem Küchenfenster dringen zu hören. Durchaus funny liest sich der Abschnitt über die roh zu essenden Köstlichkeiten. Maden, Larven und Raupen sind sehr agil, der Begriff des running Susi erfährt eine neue Dimension, wenn Willi, Raupe Susi und der Tatzelwurm einfach davonstrolchen. Aber Thomas Biedermann serviert zu seinen manchmal doch etwas eigenwilligen Gerichten auch gute Tipps zum Handling der Zutaten. Überhaupt fällt angenehm auf, dass der Autor sich viele Gedanken gemacht hat über den Umgang des Laien mit der doch etwas ungewohnten Materie. Das macht dieses Kochbuch zu einer durchaus amüsanten Lektüre auch für jene Leser, die bei der Theorie bleiben, und den Verzehr von Insekten doch lieber den Vögeln und Fröschen überlassen. Anfänger sind sicher gut beraten, ihre ersten Krabbelversuche in einem Insekten-Kochkurs zu starten.

In der optischen Aufmachung wirkt „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ein wenig brav. Es ist sicher keines dieser sehr sexy des Weges kommenden stylischen Coffeetable-Bücher. Man merkt, hier kann jemand sein Handwerk, und genau das soll vermittelt werden. Klare Rezepte, eine sauber gegliederte Zutatenliste, gut verständliche und ausführliche Kochanweisungen und informative, teils amüsante Hintergrundinformation transportieren die Botschaft auf sympathische Art unaufdringlich und doch prägnant. Die Fotos zeigen genau das, was es ist und was man isst.



In Asien ist das Essen von Insekten durchaus üblich, es wäre ein leichtes gewesen, einfach asiatische Gerichte zu transponieren. Und einige Asia-Anklänge finden sich auch. Doch hier hat sich jemand die Mühe gemacht, exotische Zutaten für die heimische Küche zu adaptieren und alltagstauglich zu verarbeiten. 17 Rezepte finden sich im als ebook um € 3,99 erwerbbaaren, 63 Seiten starken, mit vielen Bildern auch optisch ansprechend gestalteten Büchlein.

Natürlich können Sie es aber auch einfach wie Chuck Norris machen: der isst nämlich keinen Honig. Chuck Norris kaut Bienen.

Die Rezension zum Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ von Thomas Biedermann wurde erstellt von Maria Mancini.



Schokoladenkuchen



Leckerer Kuchen, ein wenig mit flüssigem Schokoladenkern

Dieser Schokoladenkuchen ist gut gelungen. Ich habe diesmal die Schokolade für den Teig nicht im Wasserbad verflüssigt und unter den Teig gerührt. Rührkuchen mit verflüssigter Schokolade ist mir bisher nicht so gut gelungen. Sondern ich habe die Schokolade in der Küchenmaschine fein gerieben und die feinen Schokoladenspäne untergehoben. Die Späne bleiben jedoch nicht stabil und fest, sondern vermischen sich mit dem Teig zu einer kompakten Masse. Aber auch bei dieser Art der Zubereitung hat der Kuchen Hohlräume und ist im Kern nach dem Backen noch leicht flüssig. Das scheint nun tatsächlich eine Eigenart von Schokoladenkuchen zu sein.

Da Rührkuchen durchaus flexibel in Bezug auf die Menge der verwendeten Zutaten ist, ist er auch mit 220 g Butter anstelle

der üblichen 250 g sehr schmackhaft geworden.

Man sollte den Kuchen allerdings nicht so zubereiten wie ich. Im gleichen Moment, als ich die Backform mit dem fertigen Teig in den Backofen schob, fiel mein Blick auf die Arbeitsplatte. Und dort stand die verschlossene, nicht verwendete Packung Backpulver. Also schnell die Backform wieder herausnehmen und Teig nochmals in die Rührschüssel geben. Backpulver hinzugeben und mit dem Rührgerät verrühren. Teig wieder in die Backform, verstreichen und Backform erneut in den Backofen. Ohne das Backpulver wäre der Teig nicht aufgegangen und der Kuchen vermutlich nicht genießbar. Ich habe dies in der Beschreibung der Zubereitung entsprechend geändert.



Sehr schmackhaft

Der Kuchen ist dann in der Kasten-Backform auch sehr schön aufgegangen. Er erschien mir nach dem Backen aber etwas fragil. Aus diesem Grund habe ich ihn nach dem Backen in der Backform belassen, die Glasur aufgetragen und ihn so erkalten lassen.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 220 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Schokolade (mind. 40 % Kakao)

Für die Glasur:

- 100 g Schokolade (mind. 40 % Kakao)
- 1 TL Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Schokolade mit dem Küchengerät in eine Schüssel fein reiben.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät gut verrühren.

Eier einzeln aufschlagen, hinzugeben und verrühren.

Mehl und Backpulver hinzugeben und alles mit dem Rührgerät bei hoher Stufe 5–10 Minuten verrühren.

Schokoladenspäne hinzugeben und alles gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Backzeit Schokolade für die Glasur in grobe Stücke zerkleinern und in eine Schale geben. Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Währenddessen Pfanne auf einer Herdplatte erhitzen und Sesamsaat ohne Fett einige Minuten darin braun rösten. Herausnehmen und in eine Schale geben.



Schöner Kuchen

Backform aus dem Backofen nehmen und auf ein Kuchengitter stellen. Kuchen mit dem Küchenpinsel mit der Glasur bestreichen. Sesam darüber streuen. 1–2 Stunden in der Backform erkalten lassen. Kuchen dann vorsichtig aus der Backform herausnehmen und auf das Kuchengitter stellen.