

Paprika-Wurzel-Gemüse in Rosmarin-Kapern-Sauce mit Reis



Gemüse mit Rosmarin und Kapern und Reis

Diesmal ein veganes Gericht. Dafür habe ich dann sogar die Butter weggelassen und Margarine verwendet. Denn ursprünglich wollte ich eine Butter-Sauce mit Rosmarin und Kapern zubereiten. Nun fällt der Begriff „Butter“ im Namen des Gerichts eben weg.

Als Gemüse habe ich Paprika und Wurzel verwendet, letzteres vor der Zubereitung kurz blanchiert. Die Sauce bereite ich aus viel Margarine, Weißweinessig und Weißwein zu. Dazu Rosmarin, die ganzen Blättchen, nicht zerkleinert, und eingelegte Kapern aus dem Glas. Gewürzt mit Salz und weißem Pfeffer ergibt dies eine leicht saure, aber schmackhafte Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 EL Weißweinessig
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer
- Margarine

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in feine, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Wurzelstreifen darin einige Minuten blanchieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch klein schneiden. Paprika in grobe Stücke schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, im Ganzen lassen.

Reis in einen Topf geben, $1 \frac{1}{2}$ Tassen Wasser dazu und salzen. Auf dem Herd zum Kochen bringen, dann Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10–12 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen viel Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Wurzel dazugeben. Rosmarin und Kapern ebenfalls dazugeben. Etwas köcheln lassen. Weißweinessig und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Leckeres Gemüse in leicht saurer Sauce

Reis in einen tiefen Teller geben, Gemüse mit Sauce darüber verteilen und servieren.

Pochierte Schweinenackenkoteletts mit Kartoffel-Wurzel-Stampf



Pochierte Koteletts und farbenfroher Stampf

Ein experimentelles Essen. Und, ich muss sagen, es ist mir gelungen. Aber ich fange von vorne an zu berichten.

Als ich vor einigen Tagen pochiertes Kabeljaufilet zubereitet habe, fragte ich mich, ob man denn auch Fleisch pochieren kann. Pochierte Eier kennt man ja. Auch Knödel, Würste oder eben auch den Fisch kann man pochieren. Und normales Fleisch?

Es gibt ja auch die Zubereitungsart des Sous-vide-Garens, also des Vakuumgarens. Aber das ist aufwändig und man benötigt eine gewisse Ausrüstung dazu. Zum einen hitzebeständige Plastikbeutel und ein Vakuumiergerät, um ein Vakuum im Plastikbeutel mit dem zuzubereitenden Produkt herzustellen. Alternativ reicht dazu vielleicht auch die eigene Lunge. Dann ein Wärmebad-Gerät, mit dem man die notwendige, niedrige Wassertemperatur von meistens 60–80 Grad Celsius längere Zeit konstant beibehalten kann. Und dann ist diese Zubereitung sehr zeitintensiv. Fleisch im Sous-vide-Verfahren zuzubereiten kann schon einmal bedeuten, es 6–7 Stunden im heißen Wasserbad zu garen. Klaus von [Nur das gute Zeugs](#) hat auf diese Weise vor kurzem Schweinebauch sous-vide zubereitet.

Ich wechsele jedoch die Methode und probiere das Pochieren aus. Eigentlich wollte ich auch Schweinebauch verwenden, aber mein Discounter hatte ihn nicht mehr im Sortiment. Also habe ich Schweinenackenkoteletts verwendet. Schmorfleisch bietet sich ja nicht besonders gut zum Pochieren an, denn dann könnte ich ja gleich Suppenfleisch kochen und hätte ein ähnliches Ergebnis. Also habe ich einfaches Fleisch zum Kurzbraten gewählt, Koteletts. Wasser wird im Kochtopf erhitzt, Herdplatte abgeschaltet und das Fleisch im nur noch siedenden Wasser etwa 15 Minuten pochiert. Das Ergebnis ist gut, noch schön gesalzen und gepfeffert ist das Fleisch sehr schmackhaft.

Man kann nun überlegen, die Zubereitung noch zu variieren und die Rückwärtsgarmethode für ein Steak darauf anzuwenden. Also die Zeit zum Pochieren zu verkürzen. Und das Fleisch danach für Farbe, Kruste und Geschmack noch ganz kurz in Fett anbraten. Das sollte auch gute Ergebnisse liefern.

Gelungen ist auch der Karzoffel-Wurzel-Stampf. Da kein fertiges Industrieprodukt, auch nicht mit dem Pürrierstab püriert, sondern nur mit dem Kartoffelstampfer zerstampft, ist es etwas grob und hat noch einzelne, kleine Kartoffel- und Wurzelstücke. Normalerweise gibt man etwas Milch zum Stampf, damit es geschmeidiger wird, bei meiner Zubereitung hat es ein Stück Butter auch getan. Vermischt mit frischer, kleingehackter Petersilie, kräftig gesalzen und gepfeffert, ist es farbenfroh und lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)
- 2 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- etwas Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, wenn das Wasser kocht, die Herdplatte ausschalten und das Fleisch in das dann nur noch siedende Wasser legen. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte, die etwas die Temperatur hält, 15 Minuten pochieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln und Wurzeln darin etwa 10 Minuten kochen. Petersilie kleinhacken. Kartoffeln und Wurzeln aus dem Wasser herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Ein Stück Butter dazugeben. Petersilie hineingeben, kräftig mit Salz und weißem Pfeffer würzen und gut vermengen.

Koteletts aus dem Wasser nehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Kartoffel-Wurzel-Stampf dazugeben und servieren.

Gobbetti mit mediterranem Brotaufstrich



Pasta mit schneller Sauce

Ich hatte eigentlich geplant, etwas umfangreich zu kochen. Dann kamen einige Dinge dazwischen und andere Arbeit stand an. Also bereitete ich noch schnell dieses Pastagericht zu, um doch noch ein komplettes Essen zu haben. Denn wat mutt, dat mutt.

Es ist ja eigentlich fast ein Fastfood-Gericht, was ich normalerweise ja ablehne und nicht esse. Aber ich habe schon diverse Brotaufstriche oder Würste für Saucen für Fleisch oder auch Pasta verwendet. So eine Obazter-Frischkäse-Zubereitung für einen Braten. Ein anderes Mal eine feine Leberwurst für eine Leberwurst-Sauce, passend zu gebratener Leber. Also sollte man auch diesen Brotaufstrich für eine Sauce verwenden können.

Der mediterrane Brotaufstrich besteht zum größten Teil aus Frischkäse. Dann aus wenigem, sehr klein geschnittenem mediterranem Gemüse wie Paprika, Zucchini und Auberginen. Dazu noch einige weitere, gewichtsmäßig geringere Zutaten.

Zubereitet habe ich das Gericht, indem ich Gobbetti nach

Anleitung gekocht habe. Währenddessen habe ich den Brotaufstrich in einen kleinen Topf gegeben, einen Schuss trockenen Weißwein dazugegeben, alles verrührt und erhitzt. Noch mit Salz und Pfeffer nachgewürzt. Man kann sich auch die Mühe machen, vorher eine Zwiebel und einige Knoblauchzehen kleinzuschneiden, in Butter anzudünsten und dann den Brotaufstrich und Weißwein dazugeben.

Wie man so schön sagt, wartet ja die Sauce auf die Pasta und nicht umgekehrt. Also kamen die fertigen Gobbetti in die Sauce. Alles gut verrühren und in einem tiefen Nudelteller anrichten.

Dazu gibt es aber zwei nicht gerade grandiose, aber dennoch schöne Foodfotos.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Gobbetti
- 150 g Brotaufstrich mediterranes Grillgemüse
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Hackfleisch-Mehlwürmer- Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli



Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.



Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.

Biergulasch mit
Petersilienknödel



Saftiges Gulasch, Knödel und viel Sauce

Für ein gutes Gulasch braucht man Fleisch und Zwiebeln in gleichem Verhältnis. Also kamen zu 250 g Rindergulasch noch 250 g Zwiebeln, das entspricht vier Zwiebeln, hinzu. Ich hatte ein Rezept gefunden, bei dem die Sauce aus Bier und Rinderfond zubereitet wird. Da ich jedoch eine 0,5-l-Flasche Pils hatte, reichte dies völlig aus und ich bereitete die Sauce rein aus Bier zu. Eine Änderung nahm ich noch vor und gab anstelle einiger Zweige Thymian einen Zweig Rosmarin hinzu. Und die Sauce habe ich nach dem Garen auch nicht, wie im Rezept angegeben, mit Mehl abgebunden, sondern relativ lange reduziert, wodurch sie Geschmack und Sämigkeit bekam. Wenn die Sauce lange reduziert, riecht dann irgendwann die ganze Küche nach Bier. Ich musste jedoch wieder einmal feststellen, dass Zubereitungen mit Bier – in diesem Fall eine Biersauce – doch immer etwas bitter schmecken. Es liegt vermutlich doch am Hopfen im Bier. Als Beilage wählte ich selbst gemachte, eingefrorene Petersilienknödel.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rindergulasch

- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 0,5 l Pils
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 3 [Petersilienknödel](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.
45 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen. Gulasch darin kurz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit dem Bier ablöschen. Rosmarin und Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Dann unzugedeckt bei hoher Temperatur 30–40 Minuten sehr stark auf etwa ein Drittel der Sauce reduzieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Petersilienknödel im nur noch siedenden Wasser 10–15 Minuten erhitzen.

Rosmarinzweig und Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Auf dem Teller angerichtet

Knödel auf einen Teller geben, Gulasch daneben und viel Sauce darüber verteilen.

Pochiertes Kabeljaufilet mit Paprikareis in Fischsauce



Fisch mit Paprikareis und einem leckeren Sößchen

Das Kabeljaufilet habe ich 10 Minuten in selbst gemachtem Fischfond pochert. Währenddessen Reis zubereiten und mit angedünstem, kleingeschnittenem Paprika vermischen und anrichten. Und mit Zwiebel und Knoblauch und trockenem Weißwein, etwas von dem Fischfond zum Pochieren und Sahne ein kleines Fischsößchen gezaubert.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet (300 g)
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Tasse Parboiledreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml [Fischfond](#)
- trockener Weißwein
- 2 EL Sahne
- süßes Paprikapulver
- weißer Pfeffer
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis in einen kleinen Topf geben, 1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser dazugeben, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Herdplatte abschalten und Reis im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika sehr klein schneiden.

Fischfond in einem großen Topf zum Kochen bringen, Kabeljaufilet vorsichtig hineinlegen, Herdplatte abschalten und das Filet 10 Minuten im nur noch siedenden Fond zugedeckt pochieren.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Paprikawürfelchen kurz darin andünsten. Reis hinzugeben, gut vermischen und mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Einen Eierring auf einen großen Teller stellen und den Paprikareis darin anrichten. Wenn die Menge etwas zu viel ist, eben ein kleines, kreisrundes Häufchen anrichten. Eierring um den Paprikareis stehen lassen. Warmstellen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Diesen auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Einen großen Schöpflöffel des für das Pochieren verwendeten Fischfonds dazugeben. Sahne hinzugeben und die Sauce auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kabeljaufilet auf den Teller neben den Paprikareis geben. Fischsauce darüber verteilen, dabei den Eierring noch auf dem Teller belassen, sonst zerfällt ja beim Darübergeben der Sauce der rund angerichtete Reis. Eierring dann entfernen und Fisch mit Reis und Sauce servieren.

Weinbrand-Schokoladen-Gugelhupf



Erwartungsgemäß musste bei dieser Teigmenge etwas am unteren Rand abbrechen ...

Ein Bekannter, gebürtiger Pole, hatte mir an Silvester ein Geschenk vorbeigebracht, eine Tafel dunkle Schokolade mit 90 % Kakao. Er hatte sie aus Polen mitgebracht und äußerte sich in der Weise, dass man Schokolade mit so hohem Kakaoanteil hier

nicht kaufen könne. Ich dachte natürlich sofort daran, die Schokolade zum Kochen oder Backen zu verwenden.

Ich hatte aber zunächst definitiv Probleme mit der Schokolade. Vor einigen Tagen wollte ich sie für eine Schokoladenglasur für einen Kuchen verwenden. Ich zerbrach sie in grobe Stücke und versuchte, sie in einer Schüssel im Wasserbad zu schmelzen.

Die leicht geschmolzene Schokolade war jedoch sehr dickflüssig, so dass man sie für eine Glasur nur schwer verwenden konnte. Ich gab versuchsweise etwas heißes Wasser zu der Schokolade, was jedoch bewirkte, dass die Schokolade merkwürdigerweise noch fester wurde. Ich weiß ja, dass Kakao sehr viel Fett enthält und die Schokolade daher auch etwas fett ist, war daher vielleicht Wasser die falsche Zutat zum Verdünnen? Ich versuchte es dann mit etwas Alkohol, indem ich etwas Weinbrand hinzugab. Das ergab aber das gleiche Resultat. Und merkwürdigerweise erreichte ich sogar mit einem Erhitzen in der Mikrowelle für 1–2 Minuten mit hoher Wattzahl nicht, dass sich die mittlerweile wieder feste Schokolade verflüssigte. Also ließ ich die Verwendung als Glasur zunächst fallen.

Heute entschied ich mich nun, die Schokolade doch irgendwie zu verflüssigen und damit einen Schokoladenkuchen zuzubereiten. Ich gab sie in einen Topf mit etwa 300 ml kochendem Wasser. Und siehe da, sehr langsam und zäh schmolz sie dann doch und ergab flüssige Schokolade.

Dem Gugelhupf habe ich mit 1 dl Weinbrand ein schönes Aroma gegeben. Da der Rührkuchenteig durch die Flüssigkeit aber etwas dünnflüssig wurde, spendierte ich dem Kuchen anstelle der üblichen 500 g Mehl dann doch 600 g, damit der Teig wieder mehr Bindung hat. Es war natürlich klar, dass der Kuchen mit dieser großen Teigmasse beim Backen aus der Gugelhupf-Backform stark hervorquellen musste. Deswegen ist natürlich auch ein Teil des übergequollenen, gebackenen Kuchenteigs am unteren

Rand des Kuchens beim Abkühlen auf der Kuchenplatte abgebrochen.



Gugelhupf mit einem herrlichen Aroma ...

Der Kuchen hat ein herrliches Aroma, nach dem ersten Probieren muss ich jedoch zugeben, dass er gern noch etwas mehr Zucker vertragen hätte.

Zutaten:

- 600 g Mehl
- 200 g Zucker
- 250 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g dunkle Schokolade (90 % Kakao)
- 300 ml Wasser
- 1 dl Weinbrand

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Schokolade in grobe

Stücke zerbrechen und im kochenden Wasser schmelzen, so dass sich flüssige Schokolade bildet.

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

Mehl, Zucker, Butter, Eier, Vanillinzucker, Backpulver und Weinbrand in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät auf hoher Stufe einige Minuten kräftig verrühren. Die flüssige Schokolade dazugeben und mit verrühren.

Kuchenteig in die Backform füllen und mit dem Backlöffel gut verstreichen. Auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben. Herausnehmen, vorsichtig auf eine Kuchenplatte stürzen und abkühlen lassen.

Gemüse-Eintopf Suppenfleisch

mit



Sehr leckerer Eintopf mit Gemüse und Fleisch

Eigentlich sollte es ja ein Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Suppenfleisch werden. Ich hatte noch grüne Bohnen im Kühlschrank, die unbedingt verwertet werden mussten. Deswegen plante ich diesen Eintopf. Aber heute schaute ich in den Kühlschrank und war doch etwas zu spät dran. Die grünen Bohnen waren verdorben. Also plante ich schnell um und verwendete anderes Gemüse für den Eintopf.

Ich habe Kartoffeln, Wurzeln und Paprika verwendet. Das Suppenfleisch habe ich in Gemüsefond zunächst 1 Stunde gekocht, um der Brühe noch mehr Geschmack zu geben. Danach wird es herausgehoben und mit Gabel und Messer klein zerrupft, damit – wie gestern bei der Schweinerilette – die Fleischfasern erhalten bleiben. Und dann wieder in den Eintopf gegeben. Ich habe auch gleich noch einige Fleischknochen in der Brühe mitgargt, die der Brühe auch noch Würze und Geschmack geben. Kartoffeln und Gemüse habe ich erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit zerkleinert hinzugegeben, damit sie noch knackig bleiben. Sie sollen zwar gegart sein, aber nicht über die ganze Garzeit hin zu weich gekocht werden. Der

Eintopf hat nach dem Garen einen sehr kräftigen und würzigen Geschmack, er muss nicht nachgewürzt werden.

Zum Schluss kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie in den Eintopf.

Zutaten für 3 Personen:

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- ein Stück Ingwer
- 2 l Fleischfond
- 3 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Fond hinzugeben, dann das Fleisch. Wenn man noch einige Fleischknochen vorrätig hat, kann man diese auch dazugeben. Dann Ingwer und Lorbeerblätter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Wurzel schälen. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Wurzel längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen und auch in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Petersilie kleinwiegen. Fleischknochen und Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Suppenfleisch herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit Gabel und

Messer in kleine Stücke zerrupfen. Dann das Fleisch wieder in den Eintopf geben. Petersilie hinzugeben und vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber die Brühe muss eigentlich nicht nachgewürzt werden.



Im tiefen Suppenteller serviert

Eintopf in tiefe Suppenteller geben und servieren.

Schweinerilette



Meine Ausbeute aus 700 g
Schweinebauch

Bei dieser Zubereitung habe ich mich an dem Rezept von Petra von [Der Mut Anderer](#) orientiert. Da ich Schweinebauch schon in allen möglichen Varianten zubereitet habe, interessierte mich diese Zubereitung, da er als gegartes Fleisch mit Fettanteil auf dem Brot sicherlich gut schmeckt. Als einzige Änderung habe ich statt Thymian einen Zweig Rosmarin zum Garen dazugegeben.

Nach dem Garen im Backofen zerrupft man den Schweinebauch mit Gabel und Messer, besser noch mit zwei Gabeln. Das ist wichtig bei einer Rillettes, dass man das Fleisch, das ja mit dem ausgetretenen Fett zu einer streichfähigen Masse vermischt wird, nicht mit dem Messer zerschneidet und zerkleinert und

schon gar nicht mit dem Pürierstab püriert. Sondern zerrupft, denn es sollen die Fleischfasern noch intakt sein.

Die Ausbeute an Fett war nach 3-stündigem Garen im Bräter im Backofen bei 160 °C nicht sehr groß. Für eine Rilette, um sie mit dem Fleisch zu mischen und in Gläschen für eine streichfähige Masse erkalten zu lassen, war es eigentlich zu wenig. Ich griff zu einer Notlösung und löste einfach noch – da vom gleichen Tier stammend – 100 g reines Schweineschmalz in dem zerrupften Fleisch auf. Das ergab eine gute Mischung aus Fett und zerrupftem Fleisch, so dass ich es in Gläschen geben konnte. Vielleicht muss ich das nächste Mal beim Einkauf für eine Schweinerilette meinem Schlachter sagen, dass er mir explizit sehr fetten Schweinebauch verkauft, der genügend Fett hat.

Die Menge des zubereiteten Schweinebauchs ergab Rilette für drei kleine Gläschen. Ich habe dazu zwei kleine Einmachgläser verwendet und ein für diese Zwecke aufbewahrtes Marmeladenglas mit Deckel. Eigentlich eignet sich dieses Gericht, wenn man schöne Gläser verwendet, sehr schön für ein Geschenk.

Zutaten:

- 700 g Schweinebauch mit Knochen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz

Zubereitungszeit: 3 Stdn.

Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen. Knoblauchzehen schälen. Schweinebauch auf allen Seiten gut salzen und etwas einreiben. In einen Bräter legen, Knoblauchzehen und Rosmarinzweig daneben legen und Bräter zugedeckt für 3 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben.

Herausnehmen und Knoblauchzehen und Rosmarin entfernen. Schwarte ebenfalls entfernen. Knochen und Knorpel entfernen,

das Fleisch ist so butterweich, dass man dies fast mit der Hand tun kann. Dann das Fleisch am besten mit zwei Gabeln klein zerrupfen. Wenn der verwendete Schweinebauch zu wenig Fett hatte und es zu wenig ausgelassenes Fett gibt, einfach wie in der von mir geschilderten Notlösung etwas Schweineschmalz im zerrupften Fleisch auflösen. Das Fleisch mit dem Fett zusammen in eine Schüssel geben und gut vermischen.



Erkaltete Rilette in Vorratsgläsern

Portionsweise in Vorratsgläser geben. Die oberste Fleischschicht am besten mit einer Schicht flüssigem Fett bedecken, das dann, wenn es im Kühlschrank erhärtet, gleichzeitig auch eine konservierende Schicht für längere Haltbarkeit ist. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen und das Fett erhitzen lassen.

Als fester, aber streichfähiger Brotaufstrich mit Brot servieren und mit Salz und Pfeffer – möglichst frisch gemahlen aus der Mühle – würzen.

Entrecôte rare mit Rosmarin-Bratkartoffeln



Diesmal definitiv rare zubereitet ...

Ein Muss für jeden Fleischliebhaber. Ab und zu muss das mal wieder sein. Ein 230 g schweres Steak von einem brasilianischen Rind. Rare zubereitet. Das Steak wird in viel Öl, das ruhig rauchen darf, wirklich nur 1 Minute auf jeder Seite kräftig angebraten. Es bekommt dadurch eine wunderbare Farbe und wird schön kross. Das ergibt ein sehr schmackhaftes Stück Fleisch. Achtung, wenn ein Rauchmelder in der Nähe der Küche ist, am besten die Küchentür schließen, denn es raucht sicherlich. Dazu gibt es Bratkartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln, die in ebenfalls sehr heißem Öl einige Minuten in der Pfanne kross und knusprig gebraten werden. Dann wird noch etwas frischer, kleingeschnittener Rosmarin untergemischt. Ab und zu muss so etwas einfach sein.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (230 g)
- 2 große Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Steakpfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Entrecôte eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und die Kartoffelwürfel darin 5–10 Minuten sehr kross anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarin untermischen. Bratkartoffelwürfel auf einen Teller geben und warmstellen.

Bratkartoffelreste aus der Pfanne entfernen. Noch viel Öl hinzugeben, das Steak soll in viel siedendem Öl braten. Steak hineingeben und auf jeder Seite nur 1 Minute kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, von beiden Seiten mit Salz und Steakpfeffer würzen und einige Minuten ruhen lassen.

Zu den Bratkartoffelwürfeln geben und servieren.

Spätzle mit Spiegeleier



Pasta mit Eiern

Diesmal ein einfaches, schnelles Essen, das man auch abends nach der Arbeit schnell zubereiten kann. Und schmackhaft ist es auch. Eine ausführliche Zubereitungsanleitung erfolgt hier nicht. Einfach frische Spätzle in Butter in der Pfanne einige Minuten anbraten. Etwas salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Jeweils ein Eier in zwei Eierringe geben und in der Butter braten. Ebenfalls salzen und pfeffern. Spiegeleier aus den Eierringen nehmen, zu den Spätzle geben und servieren. Dazu gibt es noch zwei Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Spätzle
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Gobbetti mit Blauschimmelkäse-Sauce



Leckere Pasta mit würziger Sauce

Eine einfach zuzubereitende, aber dennoch sehr schmackhafte Sauce für Pasta. Ein Muss für die Sauce ist natürlich Blauschimmelkäse. Wer es edel möchte, kann dafür Gorgonzola oder Roquefort verwenden. Es geht aber auch einfacher mit einem Lys bleu vom Discounter. Für mehr Sauce verwende ich einen trockenen Weißwein und Sahne. Für etwas Aroma kommen noch eine angedünstete Zwiebel und Knoblauch dazu. Würzen muss man die Sauce nicht mehr, sie ist schmackhaft genug. Als Pasta habe ich Gobbetti gewählt.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 100–120 g Blauschimmelkäse
- trockener Weißwein
- 50–100 ml Sahne
- Butter
- Gobbetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Käse etwas zerkleinern. Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Dann den Käse. Käse sich auflösen lassen und alles verrühren. Für mehr Geschmack und Sämigkeit kann man die Sauce noch etwas reduzieren.

Gobbetti in einen tiefen Pastateller geben und die Sauce darüber verteilen.

Kakaokuchen



Schmackhafter Kakaokuchen

Der Sonntag steht wieder bevor, also das lange Frühstück mit einer Kanne Kaffee. Und dazu benötige ich natürlich noch einen Kuchen. Diesmal habe ich einen Kakaokuchen aus einem normalen Rührkuchenteig, in den ich einfach noch Kakaopulver gegeben habe, zubereitet. Verfeinert mit etwas Bittermandelaroma und kräftig Weinbrand.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 200 g Zucker
- 200 g Butter
- 3 Eier
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 5 EL Kakaopulver
- Bittermandelaroma
- 6 cl Weinbrand

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

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

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät auf hoher Stufe einige Minuten gut verrühren. In die Backform geben, mit dem Backlöffel verstreichen und auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben. Herausnehmen, auf eine Kuchenplatte geben und abkühlen lassen.

Fischfond



Nicht ganz klar, aber sehr heller Fischfond

Ich hatte keinen Fischfond mehr vorrätig, aber noch tiefgefrorene Fischabfälle im Tiefkühlschrank. Also habe ich einfach schnell Fischfond mit den Fischabfällen, Wasser und einigen Gewürzen und Kräutern zubereitet.

Zutaten für etwa 3–4 l Fond:

- 2–3 kg Fischabfälle (Köpfe, Schwänze, Skelette)
- 5 l Wasser

- 4 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$ TL grüne Pfefferkörner
- 10 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitungszeit: 4 Stdn.

Wasser in einem großen Bräter erhitzen und Fischabfälle hineingeben. Gewürze und Kräuter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fischabfälle aus dem Wasser herausheben und wegwerfen. Fond erst durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Dann nochmals durch ein frisches Küchentuch geben. Bei Bedarf den Fond mit 2–3 Eiweiß klären. Dazu den Fond in einen großen Topf geben und abkühlen lassen. Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben. Fond langsam auf der Herdplatte wieder zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und das geronnene Eiweiß mit einem Schaumlöffel herausheben. Es bindet sehr viele Schmutz- und Trübstoffe und der Fond wird sehr klar. Fond in Portionsbehälter geben und einfrieren.

Spaghetti mit Salami und grünen Bohnen



Farbenfroh im tiefen Pastateller ...

Ich hatte eine Minisalami vorrätig. Die wollte ich für eine Sauce verwenden. Ich stellte mir also Spaghetti vor, mit Salami und weiteren Zutaten in einer aromatischen Sauce. Ich wählte noch etwas Gemüse, genauer grüne Bohnen, Lauchzwiebel, Knoblauch und Chili. Die Sauce wollte ich eigentlich aus trockenem Weißwein und Sahne bilden.

Da stand ich jedoch vor einem Dilemma. Die Sahne in meinem Kühlschrank war leider nicht mehr verwendbar. Und ich hatte auch kein Mehl mehr vorrätig, um eine Weißweinsauce ein wenig hell abzubinden. Eine reine Weißweinsauce wollte ich nicht zubereiten. Da blieb mir nichts anders übrig, als ein wenig Blauschimmelkäse zum Abbinden der Sauce zu verwenden. Es sind ein wenig viel Aromen, aber die Bohnen und die Pasta mildern dies wieder etwas ab.

Zutaten für 1 Person:

- 70 g Salami
- 60 g grüne Bohnen
- 3 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 40 g Blauschimmelkäse
- Olivenöl
- Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Bohnen putzen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten kochen. Herausnehmen und quer vierteln. Beiseite legen. Kochwasser im Topf aufbewahren. Salami in Scheiben und dann in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote in Ringe schneiden.



... und schon bei der Zubereitung in der Pfanne

Pasta im Bohnen-Kochwasser nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Salami, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chili darin einige Minuten anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Blauschimmelkäse zerkleinern, hinzugeben und im Wein auflösen.

Sauce verrühren, zusätzliches Würzen ist nicht notwendig.
Bohnen in die Sauce geben und kurz erhitzen.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und Salami-Bohnen-Mischung mit Sauce darübergerben.

Marmorkuchen mit Schokoladenglasur



Leckerer Kuchen mit Glasur

Ich hatte die klassische Zubereitung eines Rührkuchens anscheinend tatsächlich falsch in Erinnerung, wie ich bei meinem zuletzt gebackenen, misslungenen Rührkuchen feststellte. Es werden nicht Mehl, Zucker und Butter zu gleichen Teilen 1:1:,1 jeweils 250 g, verwendet, sondern natürlich für einen Rührkuchen 500 g Mehl, dazu 250 g Zucker und 250 g Butter. Dann sollte es klappen.

Der heute zubereitete Marmorkuchen als Rührkuchen mit Schokoladenglasur ist jedenfalls hervorragend gelungen. Ich habe das diesmal vermutlich einfache und klassische Rührkuchenrezept verwendet, einzig mit Weinbrand habe ich noch etwas Aroma dazugegeben. Und da es ja ein Rührkuchen ist, bei dem der Teig gerührt wird, ist es auch wichtig, den Rührteig ruhig einige zusätzliche Minuten auf höchster Stufe mit dem Rührgerät zu rühren. Denn je länger gerührt, umso besser verbinden sich die Zutaten und umso schmackhafter wird der Kuchen.



Glasur nicht optimal

Bei der Glasur habe ich noch etwas Lernbedarf, dies ist meiner Erinnerung nach eine der ersten Schokoladenglasuren, die ich auf den Kuchen nach dem Backen gegeben habe. Es ist mir nicht gelungen, die Glasur mit schön glatter, glänzender Oberfläche aufzutragen. Man sieht zu sehr immer noch die Struktur des Kuchenpinsels. Aber zumindest konnte ich dabei meinen neuen Kuchenpinsel seinem Zweck gemäß einmal einsetzen.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 cl Weinbrand
- 2 EL Kakaopulver
- 100 g Blockschokolade

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.

Mehl, Zucker, Butter, Vanillinzucker, Backpulver, Eier und Weinbrand in eine Rührschüssel geben und kräftig einige Minuten auf hoher Stufe verrühren. Backofen auf 180 °C erhitzen. Eine Kranz-Backform einfetten. Etwa 2/3 des Rührteigs in die Backform geben und verstreichen. Kakaopulver in den restlichen Rührteig geben und verrühren. Auf den Rührteig in der Backform geben und verstreichen. Mit einer Gabel langsam den Kakaorührteig unter den hellen Rührteig heben. Nochmals verstreichen und auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Backzeit Schokolade in grobe Stücke zerbrechen, in eine kleine Schüssel geben und in einem kleinen Topf im Wasserbad schmelzen. Kuchen aus der Kranz-Backform auf eine Kuchenplatte stürzen und mit der Schokoladenglasur mit einem Kuchenpinsel bepinseln. Eine gute Stunde erkalten lassen.