Erbsensuppe

Mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Ich hatte vor etwa einem Jahr eine Erbsensuppe zubereitet, für die ich ziemlich dunklen Gemüsefond verwendet hatte. Das Ergebnis war eine braune Erbsensuppe. Also nicht gerade vorzeigbar. Für eine schöne, hellgrüne Erbsensuppe ist es empfehlenswert, entweder im Sommer frische Erbsen zu kaufen. Oder man greift zu frischen, tiefgefrorenen Erbsen. In beiden Fällen bekommt man eine vorzeigbare, schön hellgrüne Erbsensuppe. Ich hatte noch getrocknete Erbsen zuhause und habe die Suppe damit zubereitet. Sie ist schön sämig geworden und hat ein schönes Grün als Farbe behalten.

Eine Erbsensuppe ist – bis auf eine Vorbereitungszeit, besser Einweichzeit von einer Nacht bei der Verwendung von getrockneten Erbsen – recht schnell zubereitet. Nach dem Einweichen werden die Erbsen in Gemüsebrühe und dem Einweichwasser eine Stunde geköchelt, mit dem Pürierstab fein püriert und mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig gewürzt und abgeschmeckt. Et voilà, fertig ist das Abendessen. Serviert

wird die Suppe in einem tiefen Suppenteller und garniert mit kleingehackten Pinienkernen und Petersilie. Dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g getrocknete Erbsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- einige Pinienkerne
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Std. | Garzeit 60 Min.

Erbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser im Kühlschrank einweichen. Am darauffolgenden Tag Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und die Erbsen mit dem Einweichwasser dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln. Danach vom Herd nehmen und die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einige Pinienkerne fein hacken und etwas Petersilie kleinwiegen. Erbsensuppe in einen Teller geben, mit den Pinienkernen, dann der Petersilie garnieren und servieren.

Rouladen mit Speckknödel

Gefüllte Rouladen mit Knödel

Meinen bisherigen Supermarkt finde ich wirklich gut, er hat ein sehr gutes Angebot, eine große Auswahl, und das Einkaufen macht dort wirklich Spaß. Nur finde ich in letzter Zeit die Auswahl an der Frischfleischtheke nicht mehr so anregend. Das Angebot ist meistens gleich – Braten, Gulasch, Steak, Schnitzel, Hackfleisch, Schweinebauch, einige marinierte Fleischstücke für den Grill, das war es eigentlich auch. Gut, ich kann dort auch Innereien bestellen, aber das mache ich nicht so oft. Also kam ich ganz einfach auf die Idee … einfach einen anderen Supermarkt auszuprobieren und zu schauen, wie das Angebot dort ist. Der andere Supermarkt hat zwar keine Frischfleischtheke, aber eine gekühlte Frischfleischabteilung mit frischem, verpacktem Fleisch. Und dort fand ich zum einen einige abgepackte Innereien, preiswerte Fleischknochen für Fonds, Bratenfleisch und preiswerte Rinderrouladen. Es lohnt sich also auf alle Fälle immer, zu schauen, was die Konkurrenz im Sortiment hat. Demnächst teste ich einen weiteren Supermarkt, um zu schauen, wie das Angebot dort ist.

Die Füllung wollte ich nicht klassisch zubereiten, sondern

entschied mich für eine pürierte Füllung aus Leber, Speck, Schalotten und Knoblauch, der ich etwas klein geschnittenen Mozzarella untermischte. Also eher eine Füllung, wie man sie für eine Pastete kennt. Das Problem, das sich bei der Füllung ergab, war jedoch, dass sie nach dem Pürieren durch die Lebern viel zu flüssig war, was ich nicht erwartet hatte. Ich hätte sie in dieser Konsistenz nicht für die Rouladen verwenden können. Hackfleisch für eine bessere Bindung hatte ich nicht vorrätig und wollte ich auch nicht verwenden. Somit bietet es sich an – wie bei einer Frikadellenmasse, die für die Pfanne noch zu flüssig ist –, einfach etwas Paniermehl unterzumischen. Die Füllung wird schön kompakt und die Rouladen lassen sich gut damit befüllen. Ich verzichtete jedoch aufgrund der anfänglichen Probleme mit der Konsistenz nicht darauf, die Füllung mit 1 cl gutem Cognac zu aromatisieren.

Rouladen mit Knödel auf einem Teller angerichtet

Dazu eine exzellente Rotweinbratensauce, die sich beim Köcheln der Rouladen mit dem hinzugefügten Gemüse sogar ohne zusätzlichen Braten- oder Gemüsefond bildet. Es ist

empfehlenswert, den gleichen hochwertigen (Rot-)Wein, den man selbst zum Essen genießt, auch zum Kochen zu verwenden. Ich habe zum Kochen einen hervorragenden französischen Rotwein verwendet. Die schmackhafte Sauce spricht für sich.

Und klassisch zum Gericht Speckknödel als Beilage.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rouladen (300 g Rouladenfleisch vom Rind)

Für die Füllung:

- 150 g Hähnchenlebern
- 50 g Südtiroler Speck a.a.G
- ½ Mozzarellakugel (60 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- mittelscharfer Senf
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 3 EL Paniermehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- ½ Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml trockener Rotwein
- 150 ml Wasser
- Olivenöl

- 2 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 60 Min.

Lebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden. Beides in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Schalotte, Knoblauch, Chilischote, Rosmarin, Mozzarella, Senf und Cognac in die Rührschüssel hinzugeben. Dann zum Binden Paniermehl dazugeben, alles sehr gut mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und einige Minuten ruhen lassen. Rouladenfleisch auf ein großes Arbeitsbrett legen, nicht würzen, jede Roulade mit der Hälfte der Füllmasse füllen, zusammenrollen und 2–3 Mal mit Küchengarn zusammenschnüren.

Sellerie, Wurzel, Lauch, Zwiebel und Knoblauchzehen nicht putzen, sondern nur grob zerkleinern. Sie geben der Sauce nur Aroma und werden vor dem Servieren herausgenommen. Öl in einem großen Topf sehr stark erhitzen, es darf rauchen. Rouladen hineingeben und auf der Unterseite scharf anbraten. Gemüse dazugeben, mit Rotwein und dann Wasser ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Speckknödel frisch zubereiten oder kurz vor Ende der Garzeit aufgetaute Knödel in siedendem Wasser 5–10 Minuten erhitzen. Gemüse aus der Rouladensauce nehmen und die Sauce mit Salz würzen und abschmecken. Rouladen herausnehmen, Küchengarn entfernen und die Rouladen auf einen Teller geben. Knödel dazugeben und beides kräftig mit Sauce übergießen.

Foodblogger-Rezeptwettbewerb

Heute kann ich meinen Lesern leider kein neues Rezept mit Zubereitung und professionellen Fotos anbieten. Natürlich habe

ich gekocht. Aber für den Foodblogger-Rezeptwettbewerb „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“.

Bei diesem Wettbewerb sind Kreativität und Experimentierfreude auf höchstem Niveau gefragt. Was lag es für mich als Hamburger also näher, als eine norddeutsche Spezialität zu variieren, edlen Südtiroler Speck und Fisch zu verwenden und das Ausgangsrezept zu ergänzen?

Das Gericht ist nun gekocht, es hat sehr gut gemundet und Foodfotos sind erstellt. Ich würde es nun gern – wie fast jeden Tag üblich – hier im Foodblog veröffentlichen. Nur unterliege ich leider den Teilnahmebedingungen des Rezeptwettbewerbs, nach denen ich das Rezept nebst Foto nicht vor Ende des Wettbewerbs veröffentlichen darf. Ich kann meinen Lesern daher nur eine Überraschung für Montag, den 24.11.2014, ankündigen, wenn ich das Rezept veröffentliche. Ich kann nur soviel verraten, es wird alteingesessenen Norddeutschen und Hamburgern wohl vertraut sein, aber vielleicht durch die Variation mit unbekannten Zutaten verwundern.

Gebratener Pansen

Lecker Pansen!

Pansen esse ich von allen Innereien fast am liebsten. Und dieses Rezept ist meine bevorzugte Zubereitungsart von Pansen. Vor etwa zwei Jahren habe ich dieses Gericht das erste Mal zubereitet und es hat mir sofort sehr gut geschmeckt. Bis auf das vorherige Garen in Brühe ist die Zubereitung nicht sehr langwierig. In etwa 15–20 Minuten sind Zwiebeln und Pansen gebraten. Dazu bereitet man mit Weißweinessig und Weißwein zusammen mit den Röststoffen eine leckere Sauce zu. Und dazu gibt es einfach ein wenig Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g gereinigter Pansen
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Weißweinessig
- trockener Weißwein
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butter

- Olivenöl
- Parmesan
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 20 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Pansen darin zugedeckt 3 Stunden bei geringer Temperatur garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pansen in dünne, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen. Petersilie kleinwiegen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin einige Minuten andünsten. Zwiebelstreifen herausnehmen und auf einen Teller geben. Etwas Butter zu dem Öl dazugeben und Pansenstreifen bei hoher Temperatur etwa 10–12 Minuten unter häufigem Rühren kross anbraten. Vorsicht, das spritzt sehr gern, eine Küchenschürze ist also angebracht. Danach Zwiebeln wieder hinzugeben und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit Weißweinessig ablöschen und einen großen Schuss Weißwein dazugeben Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut vermengen und noch etwas köcheln lassen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen.

Reis auf einen Teller geben. Pansen-Zwiebel-Gemisch dazugeben. Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darübergeben.

„Jede Nudel muss an der

richtigen Stelle liegen“

Ein Bekannter, gebürtiger Schweizer und als Journalist in Thailand tätig, ist Herausgeber eines Onlinemagazins für Fotografie. Er fragte mich, ob ich ihm einen Artikel über Fotografie und Essen zur Veröffentlichung in seinem Onlinemagazin zur Verfügung stellen könne. Ich bot ihm einen Artikel über „Foodfotografie“ für Blogger und Hobbyfotografen an. Ich pokerte damit recht hoch, dass ich als Hobbyfotograf einen Artikel zu diesem Thema schreiben könne. Da sein Onlinemagazin aber nur für „Geeks“ ist, die eher technisch interessiert sind, erübrigte sich dann der Artikel. Da ich mir aber schon weitergehende Gedanken zu diesem Thema gemacht hatte, möchte ich dies in diesem Beitrag veröffentlichen. Er behandelt das Thema „Foodfotografie“ für Foodblogger und Hobbyfotografen. Ich habe den Beitrag der Übersichtlichkeit halber in zwei Bereiche geteilt.

Technisches:
Foodfotos kann man auch mit einfachen Digitalkameras fotografieren. Es empfiehlt sich jedoch die Investition in eine – auch preiswerte – digitale Spiegelreflexkamera (DSLR). Vorteile sind zum einen, dass man damit neben dem üblichen Autofocus auch manuell auf das jeweilige Objekt scharf stellen kann. Und neben den üblichen Belichtungsautomatiken auch selektiv Belichtungszeit und/oder Verschlussblende manuell wählen kann. Zum anderen kann man Fotos nicht nur im JPG-Format speichern. Sondern auch im RAW-Format – dem Rohdatenformat des jeweiligen Kameraherstellers. Das RAW-Format bietet die Möglichkeit, einen manuell oder automatisch durchgeführten Weißabgleich im Dateiformat mitzuspeichern. Somit sind die Farbe „Weiß“ und die darauf aufbauenden Farben – die „Farbigkeit“ – nicht schon im vornherein festgelegt wie im JPG-Format, sondern werden erst beim Import der Dateien in eine Bildbearbeitungssoftware durch ein RAW-Plugin oder -Tool manuell festgelegt. Dies führt zu dem jeweiligen Foto und den

entsprechenden Lichtverhältnissen angepassteren, brillanteren Farben.

Tagsüber – bei guten Lichtverhältnissen – kann man Foodfotos aus der Hand aufnehmen. Meistens hat man dabei kurze Belichtungszeiten, verbunden jedoch mit einer oft offenen Blende, was zu geringer Tiefenschärfe führt. Erschwert wird dies noch, wenn der Himmel stark bewölkt und wenig Sonnenlicht vorhanden ist. Vermeiden sollte man aber Aufnahmen mit dem Blitzgerät. Blitzlicht ist ein frontales Licht, das sehr stark auf das fotografierte Objekt fokusiert ist und Lichtreflexe und Farbverschiebungen hervorrufen kann. Außerdem führt es zu keinem weichen, milden Licht, sondern bewirkt starke Schlagschatten. Besser ist es hierbei, für bessere Lichtverhältnisse zu sorgen und auf den Blitz zu verzichten.

Ich bin eine Nachteule und koche und fotografiere abends und nachts bei schlechten Lichtverhältnissen oder Kunstlicht. Hier empfiehlt sich die Investition in ein preiswertes Minifotostudio für den Küchentisch, das sich schnell aufbauen und nach dem Fotografieren leicht wieder abbauen lässt. Hat man eine freie Arbeitsfläche auf einem Kühlschrank oder einer Geschirrspülmaschine, kann man es auch dauerhaft positionieren. Meistens enthält das Fotostudio auch Zusatzleuchten, die neben einer Deckenleuchte von oben auch von links und rechts das Motiv ausleuchten und Schatten wegnehmen. Das Minifotostudio hat oben, links und rechts jeweils weiße Stoffbahnen, die das durchscheinende Licht weich machen und streuen und nicht fokusiert wie ein Blitzlicht auf das Motiv lenken. Die einzuhängende Stoffbahn für sowohl Hintergrund als auch Boden vermeidet eine kräftige waagrechte Kante im Foto, wie man sie vom Übergang von Fußboden zu Wand kennt, und bildet einen fließenden Übergang. Und mit unterschiedlich farbigen, austauschbaren Stoffbahnen hat man eine Vielzahl von Möglichkeiten für den farbigen Hintergrund der Fotos. Ein Minifotostudio bietet sich natürlich nicht nur für Aufnahmen bei ungünstigen Lichtverhältnissen an, sondern

auch bei Tag, denn in ihm lassen sich Gerichte sehr schön arrangieren und in Szene setzen.

Für Foodfotos empfiehlt es sich, ein Stativ zu verwenden. Es sollte stabil genug für eine DSLR sein und einen guten Schwerpunkt haben. Gerade bei kleineren Tischstativen kann es sonst im ungünstigsten Fall sein, dass unerwarteterweise die Kamera mit dem Stativ vornüber in das Essen kippt. Ein Stativ sollte auf alle Fälle einen Schnellverschluss haben. Diese ist die Platte mit kurzer Schraube, auf die die Kamera auf- und wieder abgeschraubt wird, jedoch bei einem Schnellverschluss zusammen mit der Kamera mit einem Hebel schnell vom Stativ abgelöst und wieder befestigt werden kann. Der Schnellverschluss verbleibt am Kameraboden und macht das aufwändige Auf- und wieder Abschrauben der Kamera unnötig. Ob man für das Fotografieren ein normales Stativ, das auf dem Fußboden steht und eine ausreichende Höhe haben muss, um Gerichte auf dem Küchentisch zu fotografieren, oder ein Tischstativ verwendet, ist Geschmacksache.

Manchmal möchte man Frontalaufnahmen auf dem Küchentisch aus sehr geringer Höhe machen, eventuell auf gleicher Höhe wie der Teller oder das Gericht an sich. Hierzu benötigt man ein sehr kurzes Tischstativ, das stabile Standbeine hat und einen guten Schwerpunkt. Meistens gibt es hierfür nur recht teuere, professionelle Lösungen. Aber es gibt einen Trick dazu. Man gehe in den Supermarkt und kaufe 2–3 Packungen getrocknete Erbsen. Zuhause legt man ein frisches Küchenhandtuch, das man nicht mehr benötigt, auf den Küchentisch und füllt eine große Menge Erbsen darauf. Die Enden des Küchentuchs hochziehen, eine große, pralle Kugel formen und die Zipfel mit Küchengarn sehr gut verschnüren. Schon hat man ein Notfall-Behelfs-Stativ, das auch für schwere DSLR geeignet ist. Und dies hat auch noch zwei Höhen zum Fotografieren, eine sehr geringe Höhe, wenn man die Kugel sehr platt drückt, und eine etwas größere Höhe, wenn man diese dann hochkant hinstellt.

Mit einem Stativ sind lange Belichtungszeiten von bis zu

mehreren Sekunden möglich. Und somit kleine Blenden, was zu großer Tiefenschärfe führt. Ein Foto ist dann vom vorderen Bildrand bis zum hinteren Teil durchgängig scharf. Man kann natürlich auch eine große Blende wählen, um eine bewusste Unschärfe im Foto zu bewirken und ein bestimmtes Detail hervorzuheben. Für Foodfotografie lohnt sich auch die (zusätzliche) Anschaffung eines Nahobjektivs, denn die Standardbrennweiten von Normalobjektiven erlauben es nicht immer, sehr nah an ein in Szene gesetztes Gericht heranzugehen. Alternativ bieten sich Nahlinsen für Normalobjektive für Nahaufnahmen an.

In Szene setzen:
Jede Nudel muss tatsächlich an der richtigen Stelle liegen. Oder man muss sie dorthin legen. Die gängigsten Fehler sollte man vermeiden, wie den Teller mit dem Gericht zu überhäufen oder ein Bratengericht im Teller in Sauce zu ertränken. Lieber selektiv anrichten. Nur eine Roulade, ein Knödel – oder zwei Esslöffel Pasta – und höchstens ein Esslöffel Sauce. Die Zutaten maßvoll mit der Sauce übergießen oder diese an geeigneter Stelle auf dem Teller drapieren. Manchmal ist es vorteilhaft, für ein Foodfoto ein Gericht nicht auf dem üblichen Teller anzurichten und zu fotografieren, sondern beispielsweise für ein Pfannengericht in der schmiedeeisernen Pfanne direkt vom Herd oder für ein Gratin direkt noch heiß in der Auflaufform aus dem Backofen.

Am besten ist es generell, ein Gericht mit kleinen Zugaben zu arrangieren. Eine ganze Chilischote. Einige ganze Gewürze wie Pfefferkörner oder Pimentkörner. Ein Sternanis. Oder frische Kräuter wie die obersten Blätter bzw. der Trieb eines Petersilien- oder Basilikumzweiges, ein frisches Lorbeerblatt oder ein ganzer Rosmarinzweig. Ein mit mir bekannter, gelernter Koch sagte einmal: „Jeder Ochs’ sieht gern ’was Grünes!“ Diese Zugaben verschönern fast jedes Foodfoto, wenn sie passend zum Motiv und dem Gericht gewählt und ebenso passend platziert werden.

Hat man das Glück und nennt eine schöne, neue und attraktive (Neubau-)Küche sein eigen, kann man auch damit variieren. Denn man kann die Umgebung und das Ambiente von Speisen und Gerichten unterschiedlich einrichten. Unterschiedliche Untergründe wie Holz, Schiefer oder eine ansprechende Arbeitsflächenstruktur. Variation mit Textilien wie Tischdecke, Platzdecken oder geschmackvoll arrangierten Servietten – nebst schönen Serviettenringen. Ansprechende Küchengeräte oder -gegenstände, die man auf einem Foto mit abbilden kann. Oder auch geschmackvolle Zutaten eines Gerichts wie Gemüseprodukte oder auch Fleisch, die man ganz oder im Detail platzieren kann.

Ich kenne Hobbyfotografen, die zweimal ein Gericht zubereiten. Einmal zum Fotografieren und das zweite Mal danach zum Essen. Professionelle Foodfotografen tun dies sicherlich genauso, wenn sie denn überhaupt nach getaner Arbeit noch etwas von den zubereiteten Gerichten essen. Denn ersteres ist ja nur ihr Beruf.

Und hier schließe ich den Kreis vom Technischen zum Inszenieren, denn es bietet sich immer an, Speisen und Gerichte auf unterschiedlichste Weise und aus unterschiedlichsten Perspektive immer mehrmals aufzunehmen. Einmal ein Aufsichtsfoto aus größerer Entfernung. Eventuell arrangiert in einer geschmackvollen Umgebung und mit anderen Gegenständen oder Produkten. Dann Detailfotos von nur einem Stück Braten mit gerade einmal zwei Nudeln und einem Quentchen Sauce. Ein halber Teller mit einer schönen Tischdecke. Ein Viertel des tiefen Suppentellers mit dem leckeren Eintopf. Eine direkte Frontalaufnahme vom unscharfen Tellerrand übergehend zum Gericht, das sich nach hinten abfallend ebenfalls in Unschärfe verliert. Oder eine andere Variante eines Gerichts mit einem speziellen Ausschnitt und einer ungewohnten Perspektive.

Frittierter Pansen mit Reis auf Butter-Schnittlauch-Sauce

Pansen mit Reis

Ich habe bei meinem Schlachter wieder gereinigten, gefrorenen Pansen gekauft. Als Innereie ist das sehr preiswert. Pansen habe ich schon in unterschiedlicher Weise zubereitet, diesmal habe ich ihn frittiert. Er wird dadurch schön kross und knusprig. Und mit der darübergestreuten Gewürzmischung sehr schmackhaft. Als kleine Beilage – da er allein serviert etwas zu wenig ist – gibt es Reis mit einer einfachen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g gereinigter Pansen
- 1,5 l Gemüsebrühe

Für die Gewürzmischung:

- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Pimentkörner
- ½ TL Pul biber
- ½ Sternanis
- 2 Msp. Muskat

- Butter
- etwas Schnittlauch

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Pansen in einem Topf mit kochender Gemüsebrühe 3 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Durch ein Küchensieb geben und abkühlen lassen. In etwa 2×5 cm große Streifen schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben, fein mörsern und beiseite stellen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen und Pansenstreifen etwa 12–15 Minuten darin kross frittieren. Ein Küchenpapier in ein Küchensieb legen und die Pansenstreifen darin abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Gewürzmischung vermischen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Reis neben den frittierten Pansen geben, von der Butter-Schnittlauch-Sauce über den Reis geben und servieren.

Gebratene Brustrippe auf Gemelli

Brustrippenfleisch in Scheiben mit Pasta

Ich wollte die Brustrippe erst in einer Fleischbrühe mit Gemüse garen und als Suppe oder Eintopf essen. Dann recherchierte ich nach „Brustrippe“ und stieß auch auf Rezepte, in der sie wie ein Braten in dunkler Sauce zubereitet wird. Eigentlich verständlich, denn die Brustrippe ist ja Schmorfleisch, da ist es einerlei, ob in Brühe gegart oder in Fond geschmort. Am meisten sprach mich eine Zubereitung in einer Rahmsauce an. Also ließ ich mir ein entsprechendes Rezept einfallen und verwendete für die Zubereitung frisch zubereiteten Fleischfond und einen ganzen Becher Crème fraîche, um eine zwar dunkle, aber doch aufgehellte und gebundene Sauce zu erhalten. Die Brustrippe ist auf diese Weise zubereitet sehr schmackhaft. Und noch dazu eine sehr preiswerte Alternative zu dem üblichen Bratenfleisch, das bei einem Kalbsbraten durchaus das 2–3-Fache kosten kann. Vor dem Servieren löst man am besten die Rippenknochen vom Fleisch.

Dazu gibt es saucensüffige Gemelli. Und natürlich ist dies Gericht so richtig passend zum Namen meines Foodblogs und ganz meinem Geschmack entsprechend.

Zutaten für 2 Personen:

- 850 g Brustrippe vom Schwein
- 2 Wurzeln
- ½ roter Paprika
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 l Fleischfond
- 200 ml Crème fraîche
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- ¼ Sternanis
- Salz
- 2 TL Schweineschmalz

- 250 g Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 15 Min.

Wurzeln, Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Wurzeln in etwa 5 cm lange dickere Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Brustrippe auf der Fleischseite kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Topf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce fast komplett einreduzieren. Fond hinzugeben. Brustrippe wieder hineingeben. Sternanis, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweige hinzugeben. Crème fraîche hinzugeben und verrühren. Schließlich noch

Pfefferkörner hinzugeben. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Gemelli nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Ist die Sauce noch nicht richtig schmackhaft, die Brustrippe herausnehmen, Knochen ablösen und warmstellen. Dann die Sauce gut 15–30 Minuten auf 2/3 der Ausgangsmenge reduzieren. Nochmals abschmecken. Chilischote und Rosmarinzweige entfernen, wenn möglich auch den Sternanis.

Brustrippenfleisch in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Pasta daneben geben, kräftig von der Sauce mit dem Gemüse darüber verteilen und servieren.

Porchetta – gerollter Schweinebauch

Schweinebauch mit Gewürzen

Das Rezept habe ich von Peter übernommen. Zubereitet habe ich den Schweinebauch fast ähnlich, nur habe ich nur 1 kg verwendet.

Änderungen habe ich vorgenommen, dass ich den Schweinebauch zum Ablösen der Schwarte mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett gelegt und dann die Schwarte mit einem großen, wirklich sehr scharfen Messer nach und nach abgelöst habe, was sehr einfach geht und tatsächlich Spaß bereitet.

Peter bereitete den Schweinebauch in einem geschlossenen Grill zu, ich habe ihn in Ermangelung eines solchen einfach im Backofen zubereitet. Er wird dort sehr kross und lecker. Ich wollte zur Porchetta erst Pasta mit einer kleinen, feinen Bratensauce zubereiten, habe dann aber eine Hälfte noch in heißem Zustand mit 1–2 Schrippen als kleines Abendessen gegessen. Und die zweite Hälfte – wie Peter es beschreibt – in kaltem Zustand, in feine Scheiben geschnitten, als Brotauflage für ein halbes Baguette. Dazu gab es etwas mittelscharfen Senf.

Und die Krustenchips aus der Schwarte habe ich – da mir Krabbenchips vom Asia-Imbiss bekannt sind, die meines Wissens nur in siedendem Öl im Wok frittiert werden – der Einfachheit halber in der Friteuse zubereitet. Man kann sie direkt kleingeschnitten im siedenden Fett frittieren. Oder man macht sich die Mühe, sie vorher noch in kochendem Wasser zu garen. Sie quellen dadurch etwas auf und gewinnen an Volumen. Vor dem Frittieren sollte man sie aber gut auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Geschmacklich geben sich die beiden Varianten aber fast nichts. Nur sollte man auf alle Fälle gute Zähne haben.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 kg Schweinebauch ohne Knochen
- 2 EL Fenchelsamen
- ½ EL Pimentkörner

- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Meersalz aus der Mühle
- 1 EL Rosmarin (etwa 1 großer Zweig Rosmarin)
- 3 Knoblauchzehen

- Küchengarn

- 2 Schrippen
- ½ Baguette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Fertig gegart aus dem Backofen

Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Fenchelsamen und Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und sehr klein wiegen. Fenchel, Piment, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rosmarin und Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Schweinebauch mit der Fleischseite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem großen, sehr scharfen Messer von der schmalen Seite her waagrecht die Schwarte abtrennen.

Schwarte beiseite legen. Dann den Schweinebauch waagrecht von der langen Seite her in halber Höhe durchschneiden. Am Ende den restlichen Zentimeter nicht durchschneiden, sondern eine Hälfte des Schweinebauch aufschlagen und die Verbindungsstelle kräftig flach drücken oder klopfen. Gewürzmischung darauf verteilen und kräftig einreiben. Schweinebauch von der langen Seite her kräftig zusammenrollen. Mit etwa 1 m Küchengarn an einem Ende einmal umschnüren und verknoten. Dann diagonal zur Schweinebauchrolle das Küchengarn darumschnüren und es auch am anderen Ende einmal verknoten.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Schweinebauchrolle auf einem Rost auf mittlerer Ebene hineinschieben und ein Auffangblech für das abtropfende Fett darunterschieben. Das Schweinefett kann man nach dem Braten in eine kleine Schale geben, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und für andere Zubereitungen verwenden. Die Schweinebauchrolle etwa 1 Stunde im Ofen braten, dabei einmal wenden. Sie soll zum Schluss eine Kerntemperatur von etwa 75–80 ºC haben. Herausnehmen, das Küchengarn entfernen, aufschneiden und heiß servieren. Oder einen Teil davon abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag kalt essen.

Krustenchips

Währenddessen Schweineschwarte in Stücke von etwa 3×4 cm schneiden. Alternativ Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen und die Schwartenstücke darin gut 10 Minuten frittieren. Oder sie in kochendem, leicht gesalzenen Wasser zuerst kochen, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und dann frittieren. Die Krustenchips bekommen auf alle Fälle noch etwas Salz und Pfeffer.

Gefüllte Tomaten

Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte. Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge Sugo verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

Fleischfond

Die kochenden Zutaten im zugedeckten Bräter

Ich könnte auch Schweinefond sagen. Ich hatte einen neuen Supermarkt entdeckt und dort sehr preisgünstig etwa 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein bekommen. Dazu hatte ich noch etwa 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch. Dazu zwei Bund Suppengrün. Und ein Kopf Brokkoli, dessen Röschen schon leicht gelb wurden und der unbedingt verwertet werden musste. Fleischknochen habe ich in Öl angebraten, dann das etwas geputzte und nur grob zerkleinerte Gemüse dazu. Der Bräter ist damit aber so voll, dass man das Gemüse nicht mehr wirklich

anbraten kann. Abgelöscht habe ich mit einer Flasche trockenem Weißwein, den ich in 4–5 Portionen dazugegeben und jeweils fast vollständig reduziert habe. Das Reduzieren des kompletten Weißwein braucht auch schon seine Zeit, man kann dafür etwa 30–60 Minuten veranschlagen. Dann kommen 6 frische Lorbeerblätter und ein Zweig Rosmarin dazu. Schließlich noch Wacholderbeeren, Piment-, Pfeffer- und Senfkörner. Aufgefüllt wird mit 3,5 l Wasser. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 6 Stunden köcheln lassen.

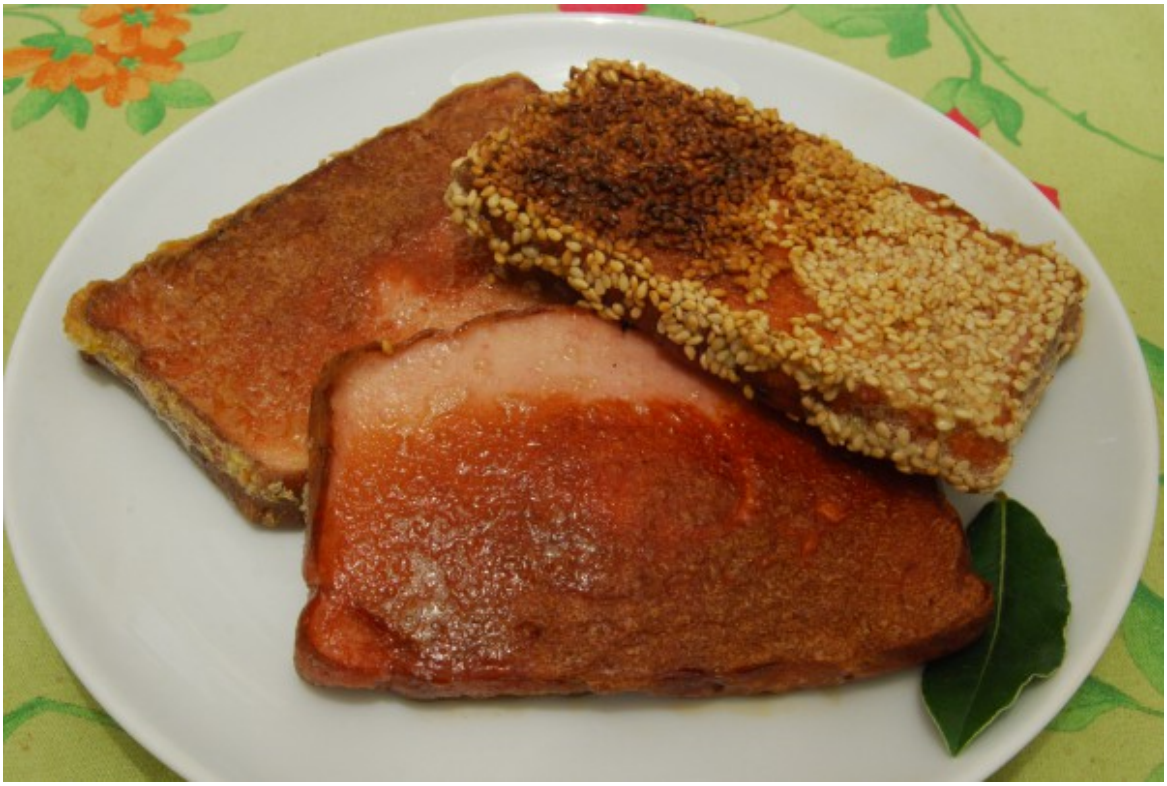
Nach dem Garen entferne ich erst grob Fleischknochen und Gemüse und gebe den Fond dann durch ein mit einem frischen Küchentuch ausgelegten Küchensieb in einen großen Topf. Fond abkühlen lassen und dann klären. Dazu 2–3 Eiweiß in den kalten Fond geben, diesen ganz langsam erhitzen und dabei ab und zu umrühren. Wenn der Fond kocht, Topf vom Herd nehmen und den Fond nochmals durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Küchensieb geben. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Geschmacklich ist dieser Fleischfond der bisher beste, den ich zubereitet habe. Fotos habe ich leider keine, ich habe eines von einem früher zubereiten Fond verwendet.

Zutaten für 2,5 l Fleischfond:

- 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein
- 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch
- 2 Bund Suppengrün (Sellerie, Wurzeln, Lauch)
- 1 Brokkolikopf
- 750 ml trockener Weißwein
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gelbe Senfkörner
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Stdn.

Leberkäse gebraten



Gebratener Leberkäse

Heute nur kurz ein schnelles Gericht. Leberkäse einmal pur gebraten, im Eimantel und in Sesamsaatpanade. Zubereitung gibt es keine, das erklärt sich von selbst. Und nur ein schnelles Foto dazu.

Zutaten für 1 Person:

3 Scheiben Leberkäse (etwa 200 g)

1 Ei

2 EL Sesamsaat

Olivenöl

Gemüseeintopf mit Beinscheibe

Eintopf

Ein klassischer Eintopf mit einer Beinscheibe. Zwei Beinscheiben hatte ich gekauft, eine kommt in diesen Gemüseeintopf, die andere wird als Schmorfleisch in Bratenfond geschmort. Der Eintopf kocht sich quasi von alleine. Gemüse putzen, grob schneiden und zusammen mit der mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gewürzten Beinscheibe anbraten – nur Chilischote und Parmesanrinde kommen nach dem Anbraten im Ganzen dazu. Weinwein und Wasser dazu, würzen, Kräuter im Ganzen dazu, alles 1 Stunde zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen und dabei den Spielfilm im Fernsehen schauen.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Beinscheibe (etwa 400 g)
- 3 Kartoffeln

- 2 Wurzeln
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Röschen Brokkoli
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Parmesanrinde
- 200 ml trockener Weißwein
- 750 ml Wasser
- 5 frische Lorbeerblätter
- ½ Topf Majoran
- 1 Zweig Rosmarin
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 Stdn.

Die Zubereitung ist eigentlich oben schon genannt. Nach dem Garen Kräuter – falls möglich –, Chilischote – falls auffindbar – und Parmesankruste herausnehmen. Beinscheibe herausnehmen, Knochen entfernen, Fleisch kleinschneiden und wieder in den Eintopf geben. Eintopf abschmecken und in zwei tiefen Suppentellern servieren. Dazu passt natürlich jeweils eine Schrippe.

Bratheringe und Bratkartoffeln

Heringe und Kartoffeln

Es kommt selten vor, dass ich so früh koche. Dass ich heute passend zum um 20.15 Uhr beginnenden Spielfilm ein fertiges Essen auf dem Tisch hatte. Aber ich hatte um 19 Uhr etwas Zeit, und Bratkartoffeln und Bratheringe sind ja schnell zubereitet. Die Kartoffeln kommen bei richtig hoher Temperatur in das siedende Öl in einer Pfanne, sie sollen nicht anbrennen, aber schön knusprig werden. Sie bekommen auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten. Dann kommen die Bratheringe in die Pfanne, ich gebe ihnen bei allerdings mittlerer Temperatur jeweils gute 6–7 Minuten auf beiden Seiten, sie sollen schließlich auch schön kross werden – es sind ja Bratheringe. Die Bratheringe sind sehr saftig und lecker. Vier Heringe mit Bratkartoffeln ergeben eine gute Portion für eine Person, aber der Teller ist so voll, da passen nicht einmal einige frische Lorbeerblätter zum Garnieren für das Foodfotografieren mehr darauf.

Zutaten für 1 Person:

- 4 ausgenommene Heringe
- 3 Kartoffeln

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Saftig und lecker

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und warmstellen. Heringe in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 6–7 bei mittlerer Temperatur anbraten. Auch sie sollen schön kross werden. Herausheben, auf einen Teller geben und salzen und pfeffern, Bratkartoffel dazugeben und servieren.

Fischfond

Heute habe ich wieder einmal Fischfond zubereitet. Verwendet habe ich etwa 2 kg Fischabfälle, das waren etwa 5–6 komplette Fischskelette. Dazu kamen 6 Wacholderbeeren, 4–5 frische Lorbeerblätter, ein Zweig frischer Rosmarin und einige Zweige frischer Majoran. Alles kommt in den Bräter, dazu 3,5 l Wasser, und dann wird alles zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden geköchelt. Dann Fischabfälle und Kräuter herausheben, Fischfond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Der Fond wird nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt, das Würzen erfolgt erst beim Zubereiten eines Gerichts. Man erhält auf diese Weise etwa 2,5 l feinen Fischfond, den man portionsweise einfrieren kann. Fotos hierzu gibt es leider keine, nur die Zubereitung.

Tomatensugo

Sugo im Glas

Heute habe ich gefüllte Tomaten zubereitet und das Innere von diesen übrig, also Fruchtfleisch, Kerne und Saft. Das wird verwertet, ich habe einfach ein wenig Tomatensugo zubereitet und in einem kleinen Glas im Kühlschrank konserviert. Die Menge an Tomateninnerem ergibt mit etwas Weißwein genau ein kleines Glas von 200 ml.

Zutaten:

- Innere von 5 Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 4 frische Lorbeerblätter
- 1 großer Zweig Rosmarin
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Tomateninneres zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tomateninneres dazugeben. Ebenso Lorbeerblätter und Rosmarin. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Lorbeerblätter und Rosmarin herausnehmen. Sugo abschmecken. Durch ein Küchensieb passieren und in ein Glas mit Verschluss geben. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen

Frikadellen

Ich habe für die Frikadellen gemischtes Hackfleisch gewählt, dazu Sauerkraut und Mozzarella. Das Sauerkraut wird erst in Wasser mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern gegart. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dann entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Es bietet sich an, das Sauerkraut auszudrücken, sonst ist die Frikadellenmasse zu feucht und man benötigt Paniermehl, das ich verwenden musste. Bindung bekommen die Frikadellen durch Eier und den zerlaufenden Mizzarella. Es ist eine schmackhafte Variante zu den normalen Frikadellen, die Masse ist kompakt und man erhält sehr schöne, runde Frikadellen. Ich gebe den Frikadellen jeweils 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur, dann werden sie schön kross. Und sie schmecken angenehm weich und würzig. Mit Fotos von Frikadellen gewinnt man zwar keinen Wettbewerb, das Gericht müsste dazu etwas aufwändig gestylt sein, aber es gibt dennoch zwei schöne Fotos davon.

Zutaten für 7–8 Frikadellen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 250 g Weinsauerkraut
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wacholderbeeren, eine gute Prise Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und Sauerkraut darin garen. Nach dem Garen

Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Mozzarella in ganz kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit das Paniermehl ein wenig quillt. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen muss man vermutlich in zwei Portionen zubereiten, weil sie nicht alle in eine Pfanne passen. Vier Kugeln formen, in das heiße Öl geben, mit dem Pfannenwender etwas platt drücken und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 10 Minuten braten. So werden sie schön kross und es ist sicher, dass sie durchgegart sind. Die zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Frikadellen auf einem Teller anrichten, dazu passt eine Schrippe.