Kabeljau-Tomate-Mozzarella-Ragout auf Conchiglioni

Fisch mit Tomate, Mozzarella und Pasta

Ein weiterer Minimalist. Sechs Zutaten, zwei Gewürze, Fett. Zusammengestellt habe ich Kabeljau, Tomate, Mozzarella, dazu die hervorragenden Conchiglioni, die vorher gegart und dann hinzugefügt werden. Für die Sauce wird Fischfond verwendet. Als Gewürze nur Salz und weißer Pfeffer. Und garniert mit frischem Basilikum.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kabeljaufilet
- 1 Tomate
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 200 ml Fischfond
- 4–5 Zweige Basilikum
- Salz

- weißer Pfeffer
- Butter
- 125 g Conchiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 40 Min.

Conchiglioni nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Fischfilet in etwa 5 cm lange, dicke Streifen schneiden. Tomate und Mozzarella in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fisch und Tomatenwürfel darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig köcheln lassen. Pasta dazugeben, etwas erhitzen und alles vermischen. Mozzarella dazugeben und alles etwa 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Basilikum kleinwiegen. Ragout in einem tiefen Pastateller anrichten und Basilikum darüber geben.

Hackfleisch-Pfanne

Alle Zutaten gebraten in der Pfanne

Ein Minimalistengericht. Es kommt mit vier Hauptzutaten, 1 Kraut, 2 Gewürzen und Olivenöl aus. Gart man jedoch das Sauerkraut zuvor mit einigen zusätzlichen Gewürzen, kommen doch noch Zutaten hinzu. Zusammengestellt habe ich Rinderhackfleisch, Weinsauerkraut, Tomaten, Mozzarella und frischen Rosmarin. In dieser Reihenfolge kommen die Zutaten nacheinander zusammen in eine Pfanne und werden gebraten bzw. gegart. Gewürzt wird mit Salz und schwarzem Pfeffer. Gegessen wird das Gericht am besten direkt aus der Pfanne. Und dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 125 g Weinsauerkraut
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella (125 g)
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Weinsauerkraut nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben, um keine Flüssigkeit zu haben. Tomaten und Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Rosmarinblättchen abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin anbraten. Sauerkraut hinzugeben und bei geringer Temperatur 10 Minuten mitbraten. Tomatenstücke hinzugeben und nochmals 10 Minuten braten, sie sollen leicht zerfallen. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarellastücke gleichmäßig darüber verteilen. Rosmarin darüberstreuen. Alles nochmals 10 Minuten bei geringer Temperatur braten. Zusammen mit einer Schrippe in der Pfanne

servieren.

Schnelle Pasta

Penne Rigate

Es war noch viel übrig von der gestrigen Rotwein-Braten-Sauce wie hier. Dazu kochte ich einfach etwas halbsaucensüffige Penne Rigate :D. Die ich auch gleich, was ich sonst nicht mache, im Pastateller in der Sauce ertränkte – sieht man auf den Fotos nicht. Darüber gab es etwas zerrupften Mozzarella. Und für besonderen Geschmack und zum Garnieren frischen, kleingewiegten Majoran. Fertig ist der schnelle Pastateller.

- 175 g Penne Rigate
- 2 Schopflöffel Rotwein-Braten-Sauce
- 30 g Mozzarella
- 4–5 Zweige frischer Majoran

Schulterbraten mit Mozzarella und Weinsauerkraut

Mit Mozzarella überbackener Braten und Sauerkraut

Vom Schulterbraten hatte ich eine etwa 5–6 cm dicke Scheibe mit Knochen gekauft, die 600 g wog. Zubereitet habe ich sie ganz klassisch mit einer Sauce aus Rotwein und Bratenfond. Zusätzliches Aroma geben gemahlener Kreuzkümmel und ein mitgegarter Rosmarinzweig, etwas Schärfe eine Chilischote, die ich im Ganzen mitkochte. Die Schulterbratenscheibe habe ich mit etwas Mozzarella im Backofen überbacken. Die sehr schmackhafte Sauce kommt bei dem Gericht leider nicht so sehr zur Geltung, will man nicht unnötigerweise das Sauerkraut darin ertränken.

Beim Sauerkraut habe ich auf fertig zubereitetes zurückgegriffen, das ich aber mit Wacholderberen, Kümmel und

Lorbeerblättern verfeinert habe.

Das Gericht ist für eine Person mit großem Appetit, wenn man etwas mehr Sauerkraut zubereitet, kann man die Bratenscheibe auch in zwei Portionen teilen und das Gericht auf zwei Tellern für zwei Personen servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Schweineschulterbraten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 125 g Weinsauerkraut
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- ½ TL Kreuzkümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Schulterbraten auf beiden Seiten mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Bratenscheibe auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Braten wieder hineingeben und mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben.

Dann Chilischote und Rosmarinzweig dazugeben. Ebenso Kreuzkümmel. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Danach Chilischote und Rosmarinzweig herausnehmen und Sauce abschmecken

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Sauerkraut darin etwas andünsten. Dann 300 ml Wasser dazugeben. 6 Wacholderbeeren, eine Prise Kümmel und zwei Lorbeerblätter für etwas Würze hinzugeben. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

Backofengrill auf 220 ºC erhitzen. Bratenscheibe in eine Auflaufform geben, Sauce dabei warmhalten. Mozzarella in drei flache Scheiben schneiden, auf den Braten legen und den Braten einige Minuten auf oberster Ebene im Backofen überbacken. Der Mozzarella verträgt gern 4–5 Minuten bei dieser Temperatur, bis er verläuft und leicht gebräunt ist.

Beim Sauerkraut Lorbeerblätter entfernen und – wenn gewünscht – die Wacholderbeeren. Überbackene Bratenscheibe auf einen Teller geben, Sauce dazugeben und das Sauerkraut daneben.

Schweinebauchrollen mit Mozzarella und Rosmarin in Weißweinsauce

Rollen mit Käse in Sauce

Schweinebauch hatte ich schon auf verschiedene Art zubereitet, kleingeschnitten und gekocht in einer Gemüsesuppe, paniert und gebraten in der Pfanne und gegrillt unter dem Backofengrill. Diesmal dachte ich mir, ihn gerollt zuzubereiten und überlegte mir eine passende Füllung. Ich entschied mich für Mozzarella mit etwas frischem Rosmarin. Auch hier schmeckt der Schweinebauch wieder sehr lecker und ich bin angetan von seiner Schmackhaftigkeit. Die Weißweinsauce bildet sich von allein, Schweinebauch und vor allem Mozzarella würzen sie kräftig. Dazu gibt es einfach zwei Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 3 kleine Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 6 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mozzarellakugel in drei etwa gleich breite Streifen schneiden. Bauchscheiben nur auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils an ein Ende ein Mozzarellastück legen, dazu ein Rosmarinzweig. Vorsichtig zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Schweinebauchrollen jeweils auf der Naht- und der oberen Seite kräftig anbraten, so dass aber die Butter nicht verbrennt. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Schweinebauchrollen auf einen Teller geben. Sauce abschmecken und großzügig zu den Schweinebauchrollen geben. Die Sauce lässt sich sehr gut mit den Schrippen auftunken.

Gratinierte Pangasius-Zucchini-Rollen

Gratinierte Rollen mit Sauce

Bei dem Fisch hatte ich die Idee, ihn zu füllen bzw. zu rollen und in dieser Form zuzubereiten. Ich hatte noch einiges an Gemüse im Kühlschrank, aber es boten sich die Zucchini an. Ich habe sie längs halbiert und ebenfalls längs in Scheiben geschnitten. Meine ersten Rollversuche mit den Fischfilets mit Zucchinistreifen waren jedoch erfolglos. Die Zucchinistreifen sind etwas spröde und lassen sich schlecht rollen. Also habe ich sie einige Minuten blachiert, dann sind sie weicher und lassen sich gut rollen. Für mehr Aroma kommen jeweils 1–2 kurze Rosmarinzweige in die Rollen hinein. Die fertigen Rollen in eine Auflaufform geben, dann eine vorher zubereitete Sauce aus Weißwein und Fischfond dazu, geriebener Emmentaler darüber und im Backofen garen und gratinieren.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets
- 1 kleine Zucchini
- 2 Schalotten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 4 kleine Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond
- 2 EL Crème fraîche
- 100 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben und Crème fraîche. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zucchini längs halbieren, dann ebenfalls längs in Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und vier passende Zucchinischeiben darin einige Minuten blanchieren. Fischfilets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Zucchinischeiben nebeneinander – direkt beginnend am schmalen Ende – auf die Filets legen. Ebenfalls jeweils zwei kurze Rosmarinzweige quer auf das kurze Ende von Filets und Zucchinischeiben legen und die Filets von hier beginnend vorsichtig aufrollen. Entweder die Rollen erst mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren oder gleich mit jeweils zwei Stück Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Fisch-Zucchini-Rollen in eine Auflaufform geben, die Sauce dazugeben, den Emmentaler über die Rollen verteilen und auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann den Grill auf 220 ºC erhitzen und den Käse auf oberer Ebene 1–2 Minuten noch etwas bräunen. Auflaufform herausnehmen, Fisch-Zucchini-Rollen

auf einen Teller geben und etwas Sauce dazu. Dazu passen einfach zwei Schrippen.

Cellentani mit Sofrito

Pasta mit Sauce

Heute etwas einfaches und schnell zuzubereitendes. Man nehme saucensüffige Cellentani, bereite Sofrito zu wie hier und garniere mit etwas geriebenem Emmentaler. Und wie immer wartet die heiße Sauce auf die Pasta im Topf. Es gibt aber trotz der Kürze der Zubereitung zwei schöne Fotos dazu.

Hähnchenbrust in scharfer Birnensauce auf Conchiglioni

Hähnchen mit Pasta und Sauce

Übrig hatte ich noch drei sehr reife Birnen. Ich kam relativ schnell auf die Idee, sie anzubraten, zu garen und eine Birnensauce daraus zu machen. Und was passt besser zu einer süßen, fruchtigen Sauce als ein passender Gegenpart, nämlich scharfe Chilischote. Zubereitet wird die Sauce wie man es von anderen Saucen kennt, mit Schalotte, Knoblauch, etwas trockenem Weißwein und gewürzt mit Salz und Pfeffer. Als Hauptzutat hatte ich noch eine halbe Hähnchenbrust, die sehr gut dazu passt. Bei der Sättigungsbeilage hatte ich die Qual der Wahl. Zwar war mir schnell klar, dass es Pasta sein sollte. Doch welche? Gnocchi, Cellentani oder Conchiglioni? Da letztere sich auf dem Teller optisch immer gut machen und ein Hingucker sind, fiel die Entscheidung auf Conchiglioni.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 reife Birnen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 g Conchiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Stiele von den Birnen entfernen, Birnen schälen, Blütenansatz und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Birnenstücke dazugeben und mit andünsten. Chili dazugeben. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche hinzugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust auf beiden Seiten darin anbraten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Dann Conchiglioni nach Anleitung zubereiten.

Birnen in der Sauce zerkleinern, man kann einen Pürierstab verwenden, ich habe einfach einen Kartoffelstampfer benutzt. Sauce abschmecken. Hähnchenbrust in die Sauce geben und wieder erhitzen. Pasta auf einen großen Teller geben, Hähnchenbrust daneben und die Sauce darüber verteilen.

Omelett

Keine Pizza

Eigentlich ein Zwischending zwischen Omelett und Pizza. Schmeckt auch fast wie eine Tarte. Nach der Zubereitung steigt ein leichter Senfduft in die Nase, und das Omelett schmeckt ein wenig scharf vom verwendeten Chili. Da ich in die Eimasse auch etwas Senf und Crème fraîche verarbeitet habe und sie daher beim Braten nicht so fest stockt wie reine Eimasse, habe ich mich nicht getraut, das Omelett nach dem ersten Anbraten zu wenden. Sonst wäre es vermutlich in der Pfanne zerfallen. Also habe ich es bei geringer Temperatur 10–15 Minuten von unten her leicht braten und durchgaren lassen, bis auch die Eimasse auf der Oberseite fest ist und das Omelett serviert werden kann. Daher bekommt das Omelett auch eine kräftige, braune Kruste auf der Unterseite, fast wie eine Tarte mit Teig. Dann einfach in der Pfanne vom Boden lösen und auf einen Pizzateller rutschen lassen – selbst ein großer Teller ist zu

klein für das Omelett.

Zutaten für 1 Person:

- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- etwas Panade (zerstoßene Sesamsaat, geriebene Mandeln, geriebener Emmentaler)
- 4 Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Speck und Gemüse darin bei mittlerer Temperatur einige Minuten anbraten. Panade dazugeben und mitanbraten. Währenddessen Eier in eine Schüssel geben, Senf und Crème fraîche dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen verquirlen. Petersilie kleinwiegen. Die Speck-Gemüse-Panade-Mischung gut in der Pfanne verteilen, dass sie eine Art Unterlage für das Omelett bildet. Eiermasse darüber geben und Petersilie oben auf die Masse verteilen. Dann bei geringer Temperatur etwa 10–15 Minuten langsam braten, die Eiermasse blubbert von unten leicht und stockt dann auch an der Oberseite. Mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen, auf einen großen Teller geben und servieren.

Panierte Nackensteaks mit Bohnenmus

Paniertes Steak mit Mus

Für die Nackensteaks habe ich mir eine ausgefallene Panade einfallen lassen, ich wollte nicht das übliche Paniermehl verwenden. Also habe ich eine Mischung aus Ei, Senf und Crème fraîche für die Haftung zubereitet. Die Zutaten ergeben – mit einem Schneebesen verquirlt – eine wunderbar gelbliche und sämige Mischung. Und für das eigentliche Panieren habe ich das Paniermehl ganz weggelassen und eine Mischung aus zerstoßener Sesamsaat, gemahlenen Mandeln und geriebenem Emmentaler verwendet. Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig. Vor dem Panieren werden die Nackensteaks einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Senf gibt den Steaks eine gute Würze und die Panade schmeckt kräftig knusprig. Wenn von der Panade noch etwas übrig ist, kann man diese für weitere Verwendung

aufbewahren – Panieren oder Füllen von anderem Fleisch, zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Eiern gebraten oder anderes.

Das Bohnenmus bereite ich aus Stangenbohnen zu und verfeinere es mit etwas getrocknetem Bohnenkraut.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Stangenbohnen
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Ei
- 40 g Sesamsaat
- 40 g Mandeln
- 50 g geriebener Emmentaler
- ½ TL getrocknetes Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen putzen und vierteln. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Bohnen darin 15 Minuten garen. Währenddessen Nackensteaks vom Knochen befreien und auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Sesamsaat in einen Mörser geben, fein mörsern und in eine Schüssel geben. Mandeln kann man von Hand auf einer Küchenreibe fein reiben, ich habe jedoch diesmal die Küchenmaschine dafür verwendet. Ebenfalls in die Schüssel geben. Dann noch Emmentaler hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Ei in eine kleine Schüssel geben, Senf und Créme fraîche hinzugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Auf einen großen Teller geben und darauf verteilen. Ebenso die Panade auf einen zweiten großen Teller geben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks

nacheinander auf jeweils beiden Seiten erst durch die Flüssigkeit ziehen, dann in die Panade drücken und sofort in das heiße Öl geben. Temperatur herunterdrehen und bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Bohnen aus dem Wasser heben, in eine schmale Rührschüssel geben, Bohnenkraut dazugeben, mit etwas Salz würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Steaks mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne heben, damit die Panade nicht abfällt und auf einen Teller geben. Das Bohnenmus daneben anrichten.

Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne

Kohlrabi, Kartoffeln, Speck

Wie soll man das denn nun nennen? Kohlrabi-Bratkartoffeln? Dann wären aber die Kohlrabischeiben nicht gebraten. Brat-Kohlrabi-Kartoffeln? Eine etwas merkwürdige Wortverbindung im

Deutschen und auch nicht einleuchtend. Oder Bratkohlrabi-Bratkartoffeln? Nein, lassen wir das. Ich bleibe dann einfach bei der (Brat-)Pfanne.

Ganz so schnell ist das Gericht aber nicht zubereitet. Kohlrabi und Kartoffeln müssen erst gegart werden, dann nochmals in Scheiben geschnitten in Öl angebraten. Und da einige Kartoffeln und ein ganzer Kohlrabikopf doch sehr viele Scheiben ergeben, findet das Braten in mehreren Durchgängen statt, um alles knusprig anzubraten. Dazu kommen noch gebratener Speck, Zwiebeln und Knoblauch. Verfeinert mit etwas eingelegten grünen Pfefferkörnern und garniert mit dem Grün des Kohlrabi.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Kohlrabigrün zurückbehalten. Kohlrabi vierteln. Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln und Kohlrabi darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und quer in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel und Knoblauch darin kross anbraten. Herausnehmen und auf eine Teller geben. Nacheinander in mehreren Portionen Kartoffelscheiben und dann Kohlrabischeiben bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5 Minuten auf jeder Seite anbraten.

Dann alle Scheiben wieder in die Pfanne geben und Speck, Zwiebel und Knoblauch auch dazugeben. Pfefferkörner hinzugeben, alles vermengen und erhitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einen großen Teller geben, mit dem kleingehackten Kohlrabigrün garnieren und servieren.

Beer’n, Bohn un Speck

Norddeutsche Spezialität

Dies ist eine Norddeutsche und auch Hamburger Spezialität. Es handelt sich um einen Eintopf mit den Hauptzutaten Birnen, Bohnen und Speck. Aufgrund dieser Zutaten lässt er sich in seiner originalen Form vorwiegend im August und September zubereiten. Als weiterer Bestandteil kommen in der norddeutschen, bäuerlichen Küche Kartoffeln hinzu, die separat serviert oder mitgegart werden und nicht im Namen erwähnt sind. Besonders sympathisch ist mir bei diesem Gericht auch,

dass ein kaltes Bier dazu empfohlen wird. Ich wählte natürlich ein alkoholfreies.

Die Zubereitung des Gerichts weist einige bemerkenswerte Besonderheiten auf. Auch mathematische. Zunächst benötigt das Gericht kein Fett. Der Speck – und auch mit Zwiebeln und Knoblauch als Variante – werden nicht gebraten, sondern in Wasser gegart. Das Gericht hat auch landläufig den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn es wird erst der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen – und als Variante auch noch die Kartoffeln – hinzu und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart. Schließlich kommen alle Hauptbestandteile in gleichen Mengen in das Gericht, nur die Zutat Bohnen schert da aus. Für eine Person kommen in das Gericht jeweils 100 g an Speck, Birnen – das entspricht einer mittelgroßen Birne – und Kartoffeln – dies ist eine mittelgroße Kartoffel – hinein. Die Menge der Bohnen beträgt das Doppelte, also 200 g.

Eintopf

Man kann das Gericht mit frischem Bohnenkraut oder auch

getrocknetem zubereiten. Bei zwei Zutaten bin ich von der Originalzutat abgewichen: Normalerweise kommen Kochbirnen in das Gericht – diese sind in rohem Zustand nicht genießbar, müssen also gekocht werden, und sind fest und hart –, ich habe normale, handelsübliche Birnen verwendet. Und eigentlich verwendet man Brechbohnen, ich nahm Stangenbohnen.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Stangenbohnen
- 100 g Birnen (1 mittelgroße Birne)
- 100 g Kartoffeln (1 mittelgroße Kartoffel)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Wasser
- ½ TL getrocknetes Bohnenkraut
- 2 EL Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15 Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Von der Birne den Stiel entfernen, vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und ebenfalls grob zerschneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birne und Kartoffel hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In einem tiefen Suppenteller servieren.

Hähnchenlebern in Wasabi-Käse-Sauce mit Penne rigate

Lebern in sämiger Sauce auf Pasta

Bei diesem Gericht bin ich auf etwas gewagtes gestoßen. Ich überlegte, wie ich Hähnchenlebern, die im Tiefkühlschrank lagen, zubereiten könnte. Dabei stand ich vor dem Gewürzregal und mein Blick fiel auf das Döschen mit Wasabi-Pulver. Eine Wasabisauce hatte ich schon einmal zubereitet, wenn ich es recht erinnere, mit Pferdesteaks. Die Sauce war lecker gewesen. Da dachte ich mir, warum nicht mit Leber. Das sollte passen.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Es gelang mir nicht, eine giftgrüne, scharfe Wasabisauce zuzubereiten. Nachdem ich das Wasabipulver zum Weißwein in der Pfanne gegeben hatte, schmeckte die Sauce nicht würzig oder scharf und wurde nicht

grün. War es zu wenig Wasabipulver für zu viel Flüssigkeit? Ich probierte ein wenig des trockenen Pulvers aus dem Döschen, es schmeckte nur wie leicht aromatisiertes Mehl. Da man Wasabi mit wenig Wasser verrührt und dann quellen lässt, probierte ich dies separat aus, aber auch die dadurch erzeugte Paste schmeckte nur wenig würziger und schärfer. Das Wasabipulver hatte seinen Biss verloren. Eventuell hatte ich es doch schon zu lange aufbewahrt.

Die Sauce habe ich dann aber doch wie geplant weiter zubereitet, beginnend mit in Butter angedünsteten Schalotten und Knoblauch und dann mit trockenem Weißwein abgelöscht. Das Wasabipulver kommt in den Weißwein, wird verrührt und etwas geköchelt. Zur Abrundung und als weiterer extravaganter Touch gebe ich noch etwas fließenden Weichkäse – ohne Rinde – hinzu, der die Sauce gut binden und harmonisch würzt. Meine Empfehlung: einen Weichkäse verwenden, der einen hohen Fettgehalt hat. Der von mir verwendete hatte nur 12,5 % und wollte sich partout nicht in der Sauce auflösen. Erste Versuche, ihn mit dem Schneebesen in die Sauce zu rühren, brachten keinen Erfolg.

Sie hatten nur den netten und hilfreichen Nebeneffekt, dass ich meine alte, ziemlich verschmutzte Kochschürze, die bisher nur am Haken neben dem Herd unter den Geschirrhandtüchern ein bescheidenes Dasein fristete, endlich mal wieder hervorholte und zum Kochen anzog. Denn mit Kochschürze kann man am Herd prima mit dem Schneebesen hantieren, Spritzer und Kleckse verursachen, ist prima geschützt und die frische, dunkle Hose unter der Kochschürze bleibt sauber. Und zwischendurch kann man beim Kochen auch ganz leger seine dreckigen Hände an der Schürze abwischen. Deswegen wanderte sie heute als erstes für weiteren Gebrauch in die Waschmaschine.

Ich habe die Sauce dann in eine hohe Rührschüssel gegeben und mit allen Zutaten, die darin waren, mit dem Pürierstab püriert. So bekommt man eine sämige, gebundene Sauce, in der alle Zutaten fein püriert zusammenfinden.

Die Lebern werden geputzt, grob zerkleinert, mehliert und vorab in Butter nur kurz angebraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden in der Wasabi-Käse-Sauce nochmals erhitzt. Dazu gibt es Penne Rigate, auch eine Sorte Pasta, die ich gerne esse, und die – das ist wichtig für einen freundlichen Mitleser hier – „halb-saucensüffig“ ist.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 TL Wasabipulver
- 100 g Weichkäse (ohne Rinde)
- 1 EL Mehl
- Butter
- 125 g Penne Rigate
- einige Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerteilen. Mehl auf einen kleinen Teller geben und die Lebern mehlieren. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Lebern nur kurz darin anbraten, sie sollen innen noch rosé sein. Beiseite stellen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Wasabipulver hinzugeben und verrühren. Die Rinde vom Weichkäse entfernen, den Käse in die Sauce geben und schmelzen lassen. Alles gut verrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Lebern in die Sauce geben und darin erhitzen.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und die Lebern mit der Sauce darüber verteilen. Mit einigen gehackten Pinienkernen

garnieren.

Panierter Schweinebauch mit Kartoffel-Wurzel-Zucchini-Pürree

Schweinebauch mit Pürree

Jetzt musste ich bei diesem Gericht doch feststellen, dass es eines der ganz wenigen ist, bei denen ich nicht standardmäßig die Zutaten Zwiebeln oder Schalotten und vor allem Knoblauch verwendet habe. Obwohl letzterer durchaus auch in das Pürree passen würde. Aber es kommt sehr selten vor, dass ich diese Gemüse nicht verwende.

Panierter Schweinebauch mutet zwar zunächst ein wenig befremdend an, aber er ist lecker. Der Schweinebauch wird nur

gewürzt, paniert und in Öl gebraten. Und für das Pürree benötigt es einige passende, gegarte Gemüsesorten, die ein wenig Würze bekommen und dann püriert werden. Das Pürree ist allerdings nicht kompakt, sondern eher pastös und fast ein wenig flüssig, was der mitverwendeten Wurzel und Zucchini geschuldet ist. Die Petersilie, die ich hinzufügen wollte, konnte ich weglassen, denn die grüne Schale der Zucchini brachte einige Farbsprenkel in das Pürree. Verfeinert habe ich es mit einigen gebratenen Speckwürfeln. Frische, kleingewiegte Petersilie kam dann vor dem Servieren zum Garnieren darüber.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Schweinebauch, etwa 200 g
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- ½ Zucchini
- etwas durchwachsener Bauchspeck
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1–2 EL Paniermehl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Öl
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffel und Wurzel schälen und in grobe Stücke schneiden. zucchini in dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zuerst Kartoffel und Wurzel 5 Minuten darin garen. Dann Zucchini dazugeben und alles nochmals 5 Minuten weitergaren. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Gemüse herausheben und in eine schmale Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer

würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Speck hinzugeben, alles vermengen, abschmecken und warmstellen.

Schweinebauchscheiben jeweils auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl jeweils separat auf einem Teller verteilen. Schweinebauchscheiben erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und dann durch das Paniermehl. Öl in der Pfanne, in der der Speck gebarten wurde, erhitzen und auf jeweils beiden Seiten einige Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, damit die Panade nicht abfällt. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und nachträglich etwas salzen. Pürree dazugeben, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Pastatag

Pasta

Ein einfaches Pastagericht. Schmeckt lecker, geht fix

zuzubereiten und ist auch noch Resteverwertung, da ich den Rest der Weißweinsauce von vor zwei Tagen aufgehoben habe. Die Pasta wird natürlich frisch zubereitet. Es sind, da ich ja die leckere Sauce noch habe, diesmal wieder die saucensüffigen Cellentani. Da sich bei der Zubereitung der gefüllten Gänsekeulen vor zwei Tagen viel frisch geriebener Parmesan aus der Füllung in der Weißweinsauce gelöst hat, ist diese sehr kräftig und würzig. Nach dem Kochen der Pasta gebe ich diese durch ein Nudelsieb, die Sauce kommt in den gleichen Topf, wird erhitzt und dann wartet die Sauce auf die Pasta, wie gewohnt. Dass die etwa daumendicke Schicht Sauce im Topf beim Umrühren recht schnell verschwindet, verwundert bei diesen saucensüffigen Nudeln nicht. Da Pasta nur mit würziger Sauce ein wenig dürftig ist, kommen noch einige Zutaten dazu. Frischen Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig, aber es ist ja auch genug in der Sauce. Dafür kommen einige Spritzer gewürztes Olivenöl über die Pasta, dann kleingeschnittene, frische Petersilie und schließlich noch einige gehackte Pinienkerne. Würzen ist nicht mehr nötig. Ach ja, auch wenn es ein einfaches, schnelles Essen ist, wenig Zutaten benötigt und unauffällig ist: Es gibt natürlich zwei schöne Fotos dazu.

Gefüllte Gänsekeulen mit Petersilienknödeln

Gänsekeule mit Knödel

Die beiden Gänsekeulen habe ich entbeint. Ich mache dies in letzter Zeit in zunehmendem Maße sehr gern, egal ob Keule, Schenkel oder Schlegel. Die Gänsekeulen wogen zusammen 800 g, nach dem Entbeinen hatten sie noch 600 g an reinem Fleisch.

Bei diesem Gericht habe ich mehrmals variiert. Für die Füllung waren neben Parmesan, Kräutern und Ricotta auch Knoblauch und Eier angedacht. Der Einfachheit halber ließ ich jedoch die letzten beiden Zutaten weg. Bei der Sauce plante ich erst eine dunkle Sauce, wollte einige eingelegte, grüne Pfefferkörner hinzugeben und eine ganze Chilischote für Schärfe mitgaren. Dann überlegte ich, dass beim Garen der gefüllten Gänsekeulen sicherlich geschmolzener Parmesan und auch Ricotta aus der Füllung in die Sauce laufen würden. Und somit eher eine helle Sauce passen würde, weshalb ich die Keulen nach dem Anbraten dann auch nur mit Weißwein ablöschte und damit die Sauce bilden ließ. Zudem ist jegliches Würzen der Sauce unnötig, denn der Parmesan bringt schon sehr viel Würze mit.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Gänsekeulen

Für die Füllung:

- 45 g Parmesan
- 100 g Ricotta
- 2 große, frische Rosmarinzweige

- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 4 Petersilienknödel

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Gänsekeulen mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Mäßig jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in eine Schüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan und Ricotta hinzugeben. Alles gut vermengen. Jeweils eine Hälfte der Füllung länglich auf die Mitte der Fleischseite einer Gänsekeule geben. Fleischteile über der Füllung zusammenklappen und jeweils mit 2–3 Stück Küchengarn zusammenschnüren. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die gefüllten Gänsekeulen mit der Naht nach oben anbraten. Nicht wenden und auf der oberen Seite noch anbraten, die Gebilde sind etwas fragil und eventuell würde von der Füllung herausfallen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Petersilienknödel zubereiten. Schon zubereitete, eingefrorene und dann aufgetaute Knödel 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser erhitzen.

Gänsekeulen aus der Pfanne heben und auf zwei Teller geben. Küchengarn entfernen. Die Sauce in eine Fetttrennkanne geben

und vom Fett befreien. Zusätzlich zum verwendeten Olivenöl kommt nämlich noch sehr viel austretendes Fett der Gänsekeulen hinzu. Jeweils zwei Knödel zu einer Gänsekeule geben, großzügig Sauce über alles verteilen und servieren.