Gemüsesuppe mit Schweinebauch

Schweinebauchstreifen und frisches Gemüse

Ich wollte schon sehr lange einmal mit Schweinebauch kochen und ihn in einer Suppe zubereiten. Für die Gemüsesuppe habe ich selbst zubereiteten Gemüsefond verwendet. Um die Suppe noch schmackhafter und harmonischer zu machen, habe ich auch ganz wenig frisches, grob oder in feine Streifen geschnittenes Gemüse hinzugegeben. Das Ganze habe ich nur 5–6 Minuten gekocht, damit das Gemüse noch knackig bleibt. Die Suppe wird durch Schweinebauch und Gemüse noch schmackhafter, und der Schweinebauch ist wirklich lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Gemüsefond
- 2 Schweinebauchscheiben
- ¼ Kohlrabi
- 1 äußere Schale eines Fenchel
- ½ Wurzel
- 1 Lauchzwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- Salz

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

Schweinebauchscheiben quer in breite Streifen schneiden. Kohlrabi, Wurzel und Konblauchzehe schälen. Kohlrabi in dünne Scheiben und dann grobe Stücke schneiden. Wurzel in feine Streifen schneiden. Fenchel und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen. Knoblauch in Stifte schneiden. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Bauchstreifen und Gemüse hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5–6 Minuten kochen. In einem tiefen Suppenteller anrichten, mit Salz abschmecken und etwas Fenchelgrün garnieren.

Wenn’s schnell gehen soll …

Entrecôte, Bratkartoffeln und Zwiebeln

Man nehme: Entrecôte, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch. Etwas Gewürze. Und Öl zum Braten. Und ganz so schnell ging es dann doch nicht, weil die Kartoffelscheiben nicht alle in die Pfanne gingen und in zwei Portionen gebraten werden mussten. Sie sollen schließlich schön flach im Öl in der Pfanne liegen und braten. Vorbereitung: 5 Minuten. Zwiebeln und Knoblauch braten: 5 Minuten. Kartoffeln braten: 20 Minuten. Steak braten: 3 Minuten. Also insgesamt doch gut eine halbe Stunde. Das Entrecôte wird vor dem Braten noch einige Minuten in einer Marinade aus dunkler Sojasauce und Senf mariniert. Diesmal bin ich einem Rat gefolgt, denn ich wollte das rare gebratene Steak nicht in der Mikrowelle durch Erhitzen medium garen, sondern tatsächlich rare essen. Also habe ich den Backofen angeworfen und das ganze Gericht 3 Minuten bei 180 ºC erhitzt.

Grillen at home

Kartoffelspalten und Schweinebauchscheiben

Gegrillter Schweinebauch mit gebackenen Kartoffelspalten. Da ich keine Terrasse oder keinen Balkon habe, kann ich dort nicht grillen. Da ich schon seit einiger Zeit Schweinebauch zubereiten wollte, warf ich jetzt eben den Grill des Backofens an. Zuvor habe ich noch Kartoffelspalten, die ich zuvor in der Pfanne in Honig karamellisiert habe, mit Sojasauce, Pul biber und gewürztem Olivenöl im Backofen gebacken. Die gegrillten Schweinebauchscheiben sind wirklich sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben
- 2 große Bio-Kartoffeln
- 1–2 EL Honig
- Pul biber
- dunkle Sojasauce
- Salz
- gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Kräuter)
- Butter

Zubereitungszeit: 25–30 Min.

Kartoffeln mit Schale längs in Kartoffelspalten achteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Honig hinzugeben und die Kartoffelspalten darin bei hoher Temperatur 5–10 Minuten karamellisieren. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben. Mit etwas Sojasauce bestreichen, mit Pul biber würzen und etwas Olivenöl darüber geben. Backofen auf 180 ºC erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Kartoffelspalten auf einen Teller geben und warmstellen. In das Öl-Pul-biber-Sojasauce-Gemisch in der Auflaufform noch etwas Sojasauce, Pul biber und Öl geben und die Schweinebauchscheiben darin wenden. Backofengrill auf 240 ºC erhitzen. Schweinebauchscheiben auf einen kleinen Rost geben und diesen auf ein Backblech stellen. Das Backblech auf oberster Ebene direkt unter den Grill schieben. Die Bauchscheiben erst auf einer Seite 5 Minuten grillen, dann wenden und nochmals 4 Minuten grillen, damit

auch diese Seite Farbe bekommt. Herausnehmen, zu den Kartoffelspalten geben und beides salzen. Den Fleischsaft der Bauchscheiben vom Grillen auf dem Backblech noch darüber geben.

Fischpfanne

Fischpfanne mit Gemüse und Pasta

Kabeljaufilet kleingeschnitten mit Fenchel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einer Sauce aus Weißwein, Fischfond und Sahne. Verfeinert mit Senf und scharfem Currypulver. Vermengt mit frischer Papardelle.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 großer Fenchel
- 1 Lauchzwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 200 ml Fischfond
- 50 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 TL Senf
- ½ TL Hot Madras Curry Powder
- 2 frische Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 frische Papardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fischfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden. Fenchel putzen, das Grün zur Seite legen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und auch in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Lorbeerblätter hinzugeben und mit anbraten. Dann die Fischfiletstücke dazugeben und auch mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Fond und Sahne hinzugeben. Senf und Currypulver dazugeben. Kräftig mit Muskat würzen. Alles vermischen und etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist. Abschmecken. Lorbeerblätter herausnehmen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Unter die Fisch-Gemüse-Mischung geben und alles vermengen. Fenchelgrün kleinschneiden. Fischpfanne in einen tiefen Pastateller geben und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Entrecôte – mal wieder

Steak mit Chilischote und Knoblauchzehe in der Pfanne

Ein kleiner Nachtsnack. Diesmal eindeutig rare. Nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter gebraten. Und um das Entrecôte durch ein Erhitzen in der Mikrowelle nach einem Fotografieren doch nicht wieder medium auf den Teller zu bekommen, diesmal kein großes Fotoshooting. sondern nur ein schnelles Foto mit dem Blitz während des Entstehen des Steaks. Nichtsdestotrotz bekam das Steak aber ein kleines Weißweinsößchen, mit dem abgelöschten Bratensatz, und Shiitakepilzen und Lauchzwiebel. Beim Braten des Steaks kamen für mehr Geschmack noch eine Chilischote und eine Knoblauchzehe mit in die Pfanne.

„Nudeln – 30 vegetarische Rezepte“

Das besprochene eBook

Vor einiger Zeit kam ich zu diesem eBook mit Nudelrezepten. Es enthält 30 vegetarische Rezepte. Nun erwartet man für ein Kochbuch für 99 Cent nicht besonders viel. Aber ich war doch gespannt auf Pasta mit unterschiedlichen Saucen ohne Fleisch. Was jedoch dieses Kochbuch von Jasmin Petra Wenzel der Firma BookRix GmbH & Co. KG aus München enthält, ist – gelinde gesagt – frech.

Da erhält man beim Rezept für „Nudeln mit Paprika-Sahne-Sauce“

einen Dreizeiler, in dem die Kochanleitung enthalten ist, Nudeln zu kochen, Sahne in einem kleinen Topf zu erhitzen, jeweils zwei Schmelzkäse-Ecken „Sahne“ und „Paprika“ darin zu schmelzen und die Sauce über die Nudeln zu geben. Hallo, geht’s noch?

Oder das Rezept zu „Spätzle mit Ratatouille“. Was man unter Rataouille versteht, ist allgemein bekannt – ein provençalisches Gericht mit Aubergine, Zucchini, Paprika und anderem Gemüse mit vielen frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei. In diesem Kochbuch erhält man die Anleitung, Spätzle zu kochen und dann Paprika zu putzen, klein zu schneiden und in Öl anzubraten. Dann soll man Wasser und einen Beutel „Ratatouille“ zum Paprika hinzugeben, es köcheln lassen und über die Spätzle geben. Immerhin wird frisches Gemüse verwendet. Aber ansonsten ist so etwas kein Kochrezept.

Es ist schon frech, dass die Autorin Jasmin Petra Wenzel solch ein „Kochbuch“ schreibt und die BookRix GmbH die Rezepte so wesentlich hält, dass sie sie sogar veröffentlicht. Solch ein Buch und solche Rezepte braucht niemand. Da sind sogar schon dafür ausgegebene 99 Cent zu viel. Zumal es durchaus Koch-eBooks für diesen Preis gibt, die wenige, aber gehaltvolle, ansprechende und schmackhafte Rezepte enthalten.

Bandnudeln mit Sofrito

Pasta mit Sauce und Pinienkernen

Heute gibt es eine Neuheit in meinem Foodblog, über die ich mich sehr freue. Es ist mir das erste Mal gelungen, frische Bandnudeln, 5 mm breit, selbst zuzubereiten. Bisher hatte ich den Nudelteig immer zu feucht zubereitet, so dass bei Durchgeben durch die Nudelmaschine alle Nudeln aneinander klebten. Ein anderer Foodblogger half mir mit einigen Hinweisen und auch Rezepten. Und obwohl ich eines seiner Rezepte aus Ermangelung von genügend Eiern doch variierte und abwandelte, gelang mir ein kompakter, fester, aber dennoch geschmeidiger Teig, der nur eines nicht war: zu feucht.

Bei der Zubereitung mit der Nudelmaschine, mit der ich nun immer besser zurecht komme, ist das Prozedere eigentlich immer gleich: Nudelteig in entsprechende Portionen teilen, erst durch eine niedrige Stufe der Nudelmaschine geben, um eine dickere Nudelplatte zu erhalten. Diese dann durch eine höhere Stufe geben, um eine dünne Nudelplatte zu erhalten. Und diese gibt man dann in diesem Fall durch die Vorrichtung für Bandnudeln.

Selbst gemachte Bandnudeln

Zwar musste ich die einzelnen Nudelstränge zum Teil noch voneinander abzupfen oder sogar ein wenig mit dem Messer nachhelfen, aber bei der letzten Portion gelang es mir dann sogar, die Bandnudeln wie gewünscht einzeln aus der Nudelmaschine zu erhalten. Und ich habe liebevoll jeden Nudelstrang einzeln über die (hölzerne) Lehne meines Küchenstuhls zum Trocknen gehängt. Versteht sich. Und von der Menge her ergibt das Rezept etwa so viele Nudeln, wie man an Zutaten dafür verwendet: etwa 400–450 g, was für etwa drei Personen reicht. Ich bin von meinen ersten selbst gemachten Bandnudeln begeistert!

Sofrito ist eine aromatische Würzsauce, die vor allem in der spanischen, portugiesischen und lateinamerikanischen Küche verbreitet ist. Sie wird für alle möglichen Gerichte mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Pasta oder Gemüse verwendet. Wie bei so vielen traditionellen und bekannten Gerichten gilt auch hier, dass es so viele Variationen von Sofrito gibt, wie es Köche gibt. Da ich einfach nur eine schmackhafte Sauce mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zubereiten wollte,

habe ich dieses Rezept zusammengestellt. Die Linsen kommen noch aus einer anderen Quelle, sie machen die Sauce besonders sämig. Und auch bei der Sofrito gilt wieder: Die Sauce wartet auf die Pasta, nicht umgekehrt.

Zutaten für 400–450 g frische Bandnudeln:

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 3 g Salz

Zutaten für Sofrito (etwa 1,5 l):

- 2 ½ große Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 rote Chilischoten
- 125 g braune Linsen
- 600 g Tomaten (aus der Dose, mit Saft)
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 EL Condimento Italiano Bianco
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frischer Thymian
- viel frische Petersilie
- 3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

- 10–15 Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 30 Min. | Trockenzeit 2–3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Für die Bandnudeln:

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei, Wasser und Salz dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig

verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In kleinere Portionen zerteilen, durch eine niedrige Stufe der Nudelmaschine geben –> dicke Teigplatte, dann durch eine hohe Stufe geben –> dünne Teigplatte und diese schließlich durch die Vorrichtung für 5-mm-breite Bandnudeln. Einzeln über eine hölzerne Vorrichtung zum Trocknen von Nudeln legen oder einfach über die Lehne eines Küchenstuhls. Einige Stunden trocknen lassen.

Für die Sofrito:

Währenddessen Gemüse putzen und alles sehr klein schneiden. Öl in einem großen Topf stark erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und Lorbeerblätter auch mit anbraten. Paprika und Chili hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Linsen mit anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und verkochen lassen. Weißwein hinzugeben und Tomaten mit Saft. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Blätter der Kräuter von den Zweigen zupfen und kleinwiegen. Nach dem Garen zur Sauce geben und alles nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Sofrito für die Bandnudeln herausnehmen, in eine Schüssel geben und warm halten, die restliche Sauce in Gläsern mit Schraubdeckel im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren.

Zum Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bandnudeln darin etwa 8 Minuten kochen. Herausnehmen, zur Sofrito in die Schüssel geben und vermengen. In tiefe Nudelteller geben, mit etwas gehackten Pinienkernen garnieren und servieren.

Chicken Tikka Masala

Chicken Tikka Masala auf Basmatireis

Dieses Gericht ist das beliebteste Essen in England. Es hat bisher jegliches traditionelles, englisches Gericht geschlagen. Dies liegt an der Verbindung zur ehemaligen Kolonie Indien und damit an den vielen indischen Restaurants und auch Lieferservices in England. Was ist einfacher, als sich abends mal schnell vom „Inder“ Chicken Tikka Masala nach Hause liefern zu lassen, als sich mühsam auf den Weg zum nächsten Pub zu machen, in dem das Essen sowieso nicht überwältigend ist?

Chicken Tikka Masala ist allerdings ein „Bastard“, denn das Gericht gibt es in Indien nicht. Es entstand aus dem Versuch heraus, den Engländern die indische Küche schmackhaft zu machen und englische und indische Küche zu kombinieren. Ebenso wie Chop Suey in den unterschiedlichsten Varianten mit Rind,

Schwein, Huhn oder Lamm. Auch dieses Gericht findet man im Ursprungsland China nicht. Kein Wunder, es wurde von den ersten einwandernden chinesischen Restaurantinhabern und Köchen in New York entworfen, die die Amerikaner mit dem chinesischen Essen vertraut machen und ihnen etwas Essbares anbieten wollten.

Wie bei so vielen bekannten Gerichten gibt es „das“ Originalrezept dazu nicht. In vielen Rezepten wird Banane, Kokosmilch und frischer Koriander verwendet. Manche verwenden noch Kurkuma und Safran. Darauf habe ich jeweils verzichtet. Andere wiederum verzichten auf Garam Masala und Tandooripaste, die ich jedoch gerne mitverwende. Statt Minze kommen bei mir Limettenblätter in die Sauce, die vor dem Servieren wieder herausgenommen werden. Und ich verwende statt getrocknetem Oregano frischen. Also, fleißig in die Hände gespuckt, die Ärmel hochgekrempelt und überlegen, wie man sich gern sein eigenes Rezept dazu zusammenstellt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenbrust

Für die Marinade:

- 75 g Vollmilch-Joghurt
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL gemahlene Korianderkörner
- 10 Zweige frischer Oregano
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- ½ TL Salz

- Pfeffer

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Tomaten (Dose, mit Saft)
- 5 g gemahlene Mandeln
- 75 g Vollmilch-Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 EL Honig
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 TL Vindaloo-Curry-Paste
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Mandelblättchen

- 125 g Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 3 Std. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Chilischote kleinschneiden und dazugeben. Korianderkörner und die Samen der Kardamomkapseln in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls hineingeben. Die Blätter der Oreganozweige abzupfen, kleinwiegen und auch dazugeben. Joghurt, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Garam Masala, eine Prise Zimt, Salz und etwas Pfeffer in die Marinade geben. Alles kräftig verrühren, dass eine dickflüssige Marinade entsteht. Hähnchenbruststücke hineingeben, alles gut vermengen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit der Marinade in eine mittelgroße Auflaufform

geben. Backofen auf 175 °C Umluft erhitzen, Auflaufform auf mittlerer Ebene hineingeben und das marinierte Fleisch 35–40 Minuten backen.

Knoblauchzehen schälen. Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten. Tomaten mit Saft hinzugeben und zerkleinern, eventuell mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Joghurt, Sahne, Curry-Paste und Honig hinzugeben. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Ebenfalls die Limettenblätter im Ganzen. Mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur unzugedeckt köcheln lassen und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Hähnchenfleisch mit Marinade aus der Auflaufform hinzugeben, alles gut vermischen und das Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Zum Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Basmatireis in einen tiefen Teller geben, Chicken Tikka Masala darüber verteilen und mit einigen Mandelblättchen oder grob geraspelten Mandeln garnieren.

T-Bone-Steak – 600 g Fleischeslust

Steak rare

Hunger. Fleisch. Steak. T-Bone-Steak. 600 g (davon 125 g Knochen). Lust. Fleischeslust. Rare. Blutig. Essen. Lecker. Satt (beinahe). Zufrieden. Ganz ausgereicht hat die Menge aber doch nicht.

Einfach Öl in der Pfanne stark erhitzen, auf einer Seite 3 Minuten, auf der anderen 2 Minuten anbraten. Schon hat man ein herrliches, rare gebratenes Steak. Mit einer hervorragenden Gewürzsalz-Mischung würzen. Fertig. Servieren.

Und um einmal das Dilemma eines Foodbloggers aufzuzeigen, will ich das am Beispiel dieses T-Bone-Steaks machen: Die Leiden des jungen W. Nein, die Leiden des alten T. Und somit die Leiden eines Foodbloggers.

Ich brate das T-Bone-Steak so, wie ich es wünsche, nämlich rare. Dann ist es fertig, heiß und ich kann es sofort essen. Ich fotografiere es aber noch für dieses Blog. Dann ist das Steak aber wieder kalt. Also kommt es nochmals in die Mikrowelle für eine Minute, dann ist es wieder heiß, ich kann es sofort essen, aber … durch das Erhitzen in der Mikrowelle

ist es nicht mehr rare, sondern medium.

Brate ich ein Steak medium, fotografiere es und erhitze es wieder, wäre es … done.

Bereite ich das Steak so blutig zu, dass es das anschließende Erhitzen in der Mikrowelle überlebt und immer noch rare ist, wäre es so roh, dass ich es nicht fotografieren und bloggen brauche. Es wäre unansehnlich und sähe unappetitlich und ungenießbar aus.

Aus diesem Grund gibt es sogar eine Spezies von Foodbloggern, die zweimal das Gleiche kochen: Einmal zum Fotografieren, und das andere Mal zum Essen.

Blogevent „Innereien“ – die Zusammenfassung

Seit heute 0:00 Uhr ist mein erster Foodblog-Event „Innereien“ beendet. Es haben sich leider nur zwei Foodblogger getraut, an diesem Event teilzunehmen, nämlich Petra und Peter. Ich hatte eine größere Teilnahme erwartet. Aber ich hatte schon aus Mitteilungen anderer Foodblogger erfahren, dass leider auch bei vielen Foodbloggern Innereiengerichte nicht auf den Tisch kommen. Das finde ich schade, denn gerade bei Foodbloggern wünsche ich mir eine größere kulinarische Offenheit.

Von Petra von DerMutAnderer stammt das Gericht zu Kitzherz mit Curry-Wirsing. Sehr ausgefallen, Herz vom Hirschkalb zuzubereiten. Und die Kombination Wirsing mit Curry ist auch eher ungewöhnlich, klingt aber interessant.

Von Peter von Aus meinem Kochtopf stammt das Gericht zu Kalbsleber brasilianische Art. Einerseits traditionell zubereitet mit Zwiebeln, andererseits außergewöhnlich das dazu gereichte Bananenmus.

Der Gewinner des Events ist ermittelt und wird von mir postalisch benachrichtigt.

Auf zum nächsten Foodblog-Event spätestens in einem Jahr zum dann 3-jährigen Jubiläum – oder schon vorher, wenn mir ein geeignetes kulinarisches Thema einfällt.

Mariniertes Kabeljaufilet mit Bohnen

Gemüse und Fisch

Manche Menschen leiden an einer

Nahrungsmittelunverträglichkeit, der von Laktose (Milchzucker). Dies ist auch von Asiaten bekannt, die keinen Käse oder auch andere Milcherzeugnisse essen. In Thailand kocht man daher auch mit Kokosmilch. Menschen mit dieser Unverträglichkeit bekommen nach Genuss von Milchzucker Blähungen, Durchfall oder Bauchkrämpfe. Sie müssen daher vor der Zubereitung von Speisen die zu verwendenden Produkte auf den Laktosegehalt prüfen. Dieser ist bei manchen Produkten so gering, dass sie keine Beschwerden verursachen. Bei manchen Produkten ist er jedoch unerwarteterweise hoch und sie sind daher nicht verwertbar.

Da der Laktosegehalt in Fertiggerichten aus Tüte oder Dose, in Fisch- und auch Gemüsekonserven recht hoch ist – weshalb Menschen mit Laktoseunverträglichkeit bei diesen Produkten auch immer den versteckten Laktosegehalt in der Zutatenliste prüfen sollten –, bereite ich daher ein frisches Gericht aus frischem Fisch und Gemüse zu. Und die Liebhaber von italienischer Pasta mit viel frisch geriebenem Parmesan können sich natürlich freuen, denn der Laktosegehalt ist in Käsesorten desto geringer, je länger sie gereift sind. Aus diesem Grund bereite ich das Gericht mit Parmesan und auch Butter zu, die ebenfalls nahezu keine Laktose enthält. Auch Gewürzmischungen enthalten viel Laktose, weshalb für dieses Gericht ausschließlich reine Gewürze wie Pfeffer, Salz und Zucker verwendet werden. Wenn man auf der ganz sicheren Seite sein will, kann man die Sahne für die Sauce weglassen – wobei diese gut verträglich ist, denn sie enthält nur eine geringe Menge Laktose. Wer sich nun über diese Laktoseintoleranz noch weitergehend medizinisch informieren möchte, findet dies bei NetDoktor.de.

Bei der Marinade harmoniert der süßlich-scharfe Szechuanpfeffer hervorragend mit dem leicht süßlich-blumigen Geschmack des Mei Kuei Lu Chiew. Der Szechuanpfeffer ist jedoch nicht so ausgeprägt scharf, so dass die Sauce zum Schluss der Zubereitung noch etwas weißen Pfeffer verträgt.

Und auch der frische Rosmarinzweig, der in der Butter und auch Sauce mitbrät bzw. mitgart, verbindet sich sehr gut mit diesen verschiedenen Aromen. Der Parmesan bildet mit seinem kräftigen Eigengeschmack dann den Abschluss.

Zutaten für 1 Person:

Für die Marinade:

- 50 ml Mei Kuei Lu Chiew (chinesischer Rosenschnaps, 54 %)
- ½ TL Szechuanpfeffer

- 1 Kabeljaufilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 großer Rosmarinzweig
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 3 EL Sahne
- brauner Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 150 g grüne Bohnenschoten

- etwas Zitronensaft
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern. Das Kabeljaufilet damit auf beiden Seiten bestreichen. Mit dem Mei Kuei Lu Chiew übergießen und auf jeder Seite etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen

und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Kabeljaufilet aus der Marinade nehmen und in der heißen Butter auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Da das Filet am Ende der Zubereitung wieder in der Sauce erhitzt wird, nur diese kurze Anbratdauer. Den Rosmarinzweig mit in die Butter geben. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Dann die Marinade über das Filet geben und flambieren. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bohnenschoten etwa 12–15 Minuten darin garen. Nochmal etwas Butter in die Pfanne geben, Knoblauch und Lauchzwiebel hineingeben und anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und fast vollständig reduzieren. Fond hinzugeben, dann die Sahne. Mit einer Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz würzen, köcheln lassen und ebenfalls reduzieren. Den Rosmarinzweig nicht zu lange mitgaren, denn sonst lösen sich die Blättchen vom Zweig. Kabeljaufilet wieder in die Sauce geben und erhitzen.

Filet auf einen Teller geben und mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce darüber verteilen und etwas Parmesan darüber reiben. Bohnenschoten daneben geben und alles servieren.

Nudel-Gemüse-Auflauf

Auflauf

Ich habe frische Pasta mit Gemüse und etwas Speck gemischt und einen Auflauf daraus zubereitet. Lässt man den Speck weg, hat man sogar ein vegetarisches Gericht. Die Zutaten kommen vermischt und ungewürzt in eine Auflaufform. Dann wird eine Mischung aus Milch, Eiern und geriebenem Parmesan hergestellt und mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Muskat, Salz und Pfeffer gewürzt, über die Auflaufmasse gegeben und alles im Backofen gegart. Ich gebe den Parmesan direkt in die Flüssigkeit und nicht zum Schluss auf die Auflaufmasse oben drauf. Die Eier in der Auflaufmasse stocken beim Garen, und der Auflauf riecht herrlich nach Kreuzkümmel, wenn er aus dem Backofen kommt.

Zutaten für 1–2 Personen:

- 250 g frische Eierspätzle
- 100 g Speck
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Wurzel

- ½ Tomate
- ¼ rote Paprika
- ¼ Kohlrabi
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 30 g Parmesan
- 1 TL gemahlene Senfkörner
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Muskat
- weißer Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Wurzel und Kohlrabi schälen. Wurzel, Kohlrabi und Paprika in kurze Stifte schneiden. Tomate in kleine Stücke schneiden. Ebenso den Speck. Alles zusammen mit den Eierspätzle in eine Schüssel geben und gut vermischen. In eine mittelgroße Auflaufform geben.

Eier in eine Schüssel geben. Milch dazugeben und Parmesan mit einer Küchenreibe hineinreiben. Mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornklee, etwas Muskat und Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und über die Auflaufmasse geben. Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen und den Auflauf auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hinein geben. Herausnehmen und auf zwei Tellern für zwei Personen oder direkt in der Auflaufform für eine Person servieren.

Rinder-Nackensteak rare

Rare

Jetzt gab es endlich ein gutes, schweres, südamerikanisches Rinder-Nackensteak rare – 450 g reines Fleisch. Das Steak bekam diesmal exakt 90 Sekunden auf jeder Seite. Das reichte genau, um es schön angebraten, aber innen blutig und roh zu bekommen. Wie ich es gern mag. Das Rückensteak ist kein Entrecôte, aber dennoch saftig und sehr lecker. Und das Nackensteak wird ganz minimalistisch zubereitet. Nur mit einem Sößchen. Bestehend aus der Butter und dem Bratensatz, trockenem Weißwein, Gemüsefond, dem Aroma der mitgebratenen Chilischote und des Rosmarinzweiges und gewürzt mit etwas Salz. Nach dem Reduzieren bleiben nur ein paar Esslöffel schmackhafte Sauce übrig. Und das Nackensteak bekommt nach dem Braten nur etwas Steakpfeffer und Salz. Natürlich das ganze Gedöhns mit Vor-dem-Braten-Zimmertemperatur-annehmen-lassen und Nach-dem-Braten–das-Fleisch-entspannen-lassen nicht vergessen. Aber das war endlich mal ein Essen, auf das ich lange gewartet habe. Fleisch pur. Lecker.

- 1 Rinder-Nackensteak, 450 g
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- trockener Weißwein
- Gemüsefond
- Salz
- Steakpfeffer
- Butter

Entrecôte mit Shiitake-Pilzen

Steak medium und Sauce

Und wieder habe ich es nicht geschafft, das Entecôte rare zuzubereiten. Es wurde doch medium. Bei einem Gewicht von 200 g waren für jede Seite 2 Minuten und später ein anschließendes kurzes Erwärmen in der heißen Sauce für rare doch zuviel. Anyway, das Steak war hervorragend und von einer exquisiten

Qualität.

Zubereitet habe ich es in Butter, denn ich wollte den Bratensatz ablöschen und daraus eine Sauce zubereiten. Mit Shiitakepilzen, Knoblauch, einer Lauchzwiebel, etwas gutem trockenen Weißwein zum Ablöschen und Gemüsefond ergibt es ein schmackhaftes Sößchen. Eine gute Erkenntnis war, für etwas Schärfe eine frische, rote Chilischote beim Braten des Steaks und dem Zubereiten der Sauce im Ganzen mitzuköcheln und vor dem Servieren wieder herauszunehmen. Die Sauce war angenehm scharf, hatte aber nicht die durchdringende Schärfe, wenn ich die Chilischote kleingeschnitten und mitgegart hätte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte, etwa 200 g
- 3 frische Shiitake-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Entrecôte rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Pilze längs in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf jeder Seite 2 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Dabei die Chilischote in der Butter mitbraten. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Entrecôte herausnehmen und auf einen Teller geben. Chilischote in der Pfanne lassen.

Pilze, Knoblauch und Lauchzwiebel in die Pfanne geben. Die

Pilze saugen die restliche Butter auf, also gibt man noch etwas Butter dazu. Nur einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Fond hinzugeben, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Sauce etwas köcheln lassen. Reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist, dann mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Entrecôte auf jeder Seite für 30 Sekunden zum Erhitzen in die Sauce legen, den ausgetretenen Fleischsaft auf dem Teller in die Sauce verrühren. Ich habe auf das Würzen des Steaks sogar verzichtet, da die Sauce genügend Würze mitbringt.

Das Steak auf einen Teller geben und großzügig von den Pilzen mit Sauce darüber geben.

Nachtsnack

Snack

Zu später Stunde – oder soll ich lieber schreiben: früher

Stunde – noch ein kleiner vegetarischer Snack. Nein, es ist keine Pizza Margherita, obwohl die Farben Rot, Weiß und Grün darauf hinweisen könnten – abgesehen vom Gelb. Es sind einfach in Scheiben geschnittene, in Olivenöl gebratene Tomaten, darüber drei Spiegeleier, alles gut mit Salz und Pfeffer gewürzt, darüber dann frisch geriebener Parmesan, der schön verlaufen soll, und zum Abschluss viele frische Majoranblättchen. Und ja, ein wenig schmeckt dann das Ganze doch nach Pizza.

Zutaten für 1 Person:

2 Tomaten
3 Eier
30–40 g Parmesan
einige Zweige frischer Majoran
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

Fleisch

Nackensteak

Die letzten zwei Wochen waren kulinarisch etwas mager, denn es mangelte an Geld und ich musste darben. Also wurden die letzten Vorräte im Küchenschrank und Kühlschrank aufgebraucht. Und auch auf das ein oder andere Produkt oder teilweise schon zubereitete Gericht aus dem Tiefkühlschrank zurückgegriffen. Sehr kreativ kochen kann man so natürlich nicht, wenn es an allem fehlt. Heute war auf dem Konto wieder alles im grünen Bereich und ich habe gleich den Discounter leergekauft. Und es gab gleich das, was ich die letzte Zeit mit viel Gemüse und Mehlspeisen vermisst hatte: Fleisch. Nur mit etwas Speck, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und einem leckeren Sößchen. Zwar waren es nur zwei Schweine-Nackensteaks, aber sie waren dennoch lecker. Und morgen geht es mit südamerikanischen Entrécôtes weiter. Versteht sich.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweine-Nackensteaks
- 60 g Speckstreifen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 3 TL Pesto (Basilikum/Hartkäse)
- 150 ml Gemüsefond
- etwas Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- einige Blättchen frische Petersilie und Majoran

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speckstreifen und Gemüse darin kräftig anbraten. Herausnehmen, Nackensteaks in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten ebenfalls kräftig anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen. Speck und Gemüse wieder in die Pfanne geben, mit etwas Weißweinessig ablöschen, Fond hinzugeben und den Bratensatz vom Pfannenboden ablösen. Pesto hinzugeben, Sauce gut verrühren und ganz kurz köcheln lassen. Speck und Gemüse auf den beiden Steaks verteilen, Sauce großzügig darüber geben und mit etwas kleingehackten, frischen Petersilie- und Majoranblättchen garnieren.