Romanasalatherzen in Speck mit Käse

Romanasalatherz in Speck

Ein kleiner Abendsnack. Vier Zutaten, nicht mehr. Nicht mal würzen ist notwendig, dafür sorgt der Speck und der Käse. Es gibt ja Gerichte, die sollte man nicht zu lange aus den Augen lassen. Ein wenig zuviel Temperatur, und sie sind vielleicht ungenießbar. Hier wurde nur der Speck am Boden der Pfanne etwas zu dunkel gebraten, und auch der Käse schmilzt beim Garen, läuft in die Pfanne und wird auch schnell braun. Deswegen gibt es auf den Fotos zu diesem Gericht ein paar kleine, dunkle Stellen am Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Romanasalatherzen
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 50 g geriebener Emmentaler
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Romanasalatherzen etwas putzen. Jeweils der Länge nach in zwei Hälften aufschneiden. Jeweils die Hälfte des Käses im Inneren der Herzen verteilen und sie wieder zusammenklappen. Jedes Romanasalatherz quer mit zwei Speckscheiben umhüllen und jeweils mit einigen Zahnstochern zusammenstecken. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, die umwickelten Salatherzen darin anbraten und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen, Zahnstocher entfernen und auf einem Teller servieren.

Rinderfond

Die kochenden Zutaten im Bräter

Es geht weiter. Nachdem ich vor einigen Tagen den Fischfond zubereitet habe, nun noch Rinderfond aus Rinderfleischknochen und Gemüse. Die Fotos sind zwar Archivfotos, also von einer früheren Zubereitung eines Fonds, aber die Zutaten des Rinderfond sahen im Bräter etwa ähnlich aus. Hier ergaben etwa 3–3,5 kg Zutaten etwa 2,5 l Rinderfond, der sehr lecker wurde und hervorragend für Suppe und Sauce geeignet ist.

Zutaten für 2,5 l Rinderfond:

- 1,3 kg Rinderfleischknochen
- 2 kg Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Petersilienwurzeln, Petersilie)
- 2 Zwiebeln

- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 l italienischer Soave
- 2,5 l Wasser

- 5–10 frische Salbeiblätter
- 9–10 frische Lorbeerblätter
- viele Zweige frischer Thymian

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- eine Prise Kümmel
- 2 TL grobes Meersalz

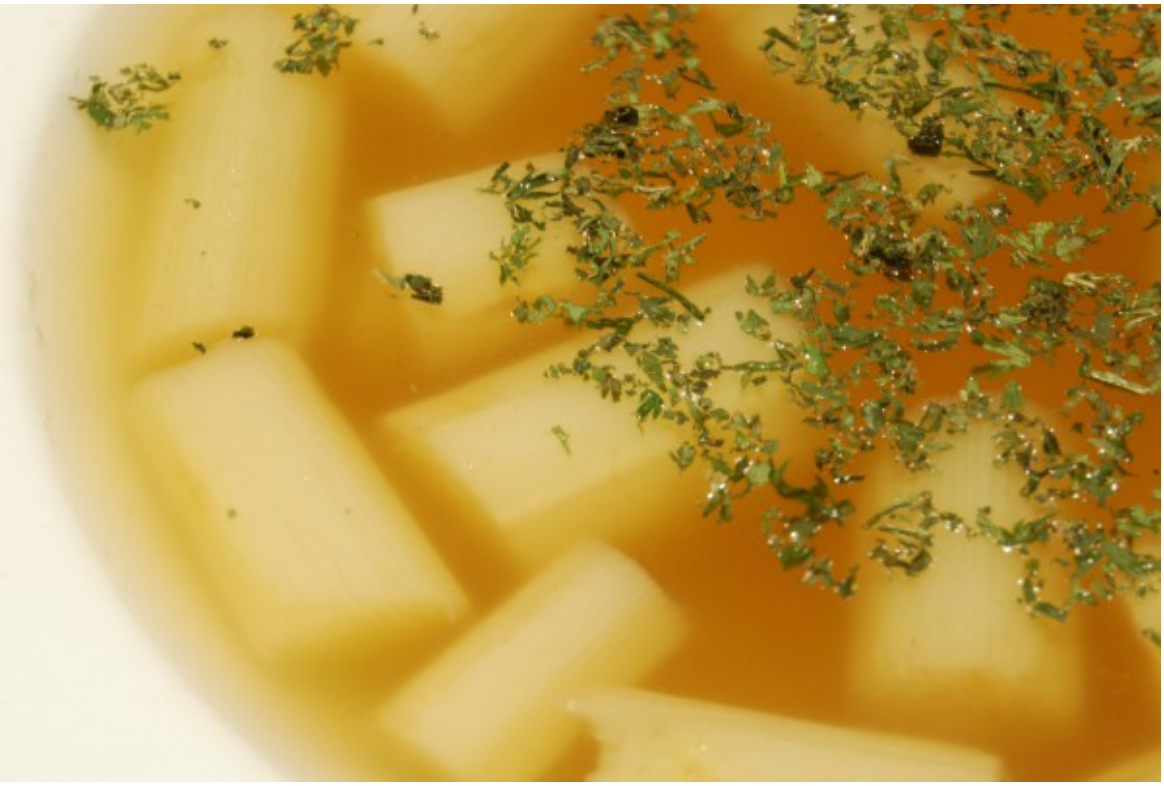
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen können in der Schale bleiben. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Rinderknochen auf allen Seiten sehr kräftig anbraten, damit sich sehr viele dunkle Röststoffe bilden. Nun drei Male hintereinander eine Portion à 250 ml Weißwein hinzugeben, gut 10 Minuten köcheln und fast vollständig reduzieren, dann die zweite Portion hinzugeben … Auf diese Weise bildet sich fast schon eine dunkelbraune Flüssigkeit, wie man sie von Bratensaucen gewohnt ist. Dann das Gemüse darüber geben, die Kräuter und Gewürze dazugeben und mit Wasser auffüllen. Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann Knochen und Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben. Das Fleisch von den Knochen lösen und für weitere Zubereitungen beiseite legen. Knochen und Gemüse dann wegwerfen. Ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond durchsieben, damit Verunreinigungen und auch ein Teil des Fetts herausgesiebt

wird. Abkühlen lassen, in Portionsbehälter füllen und einfrieren.

Spargelsuppe

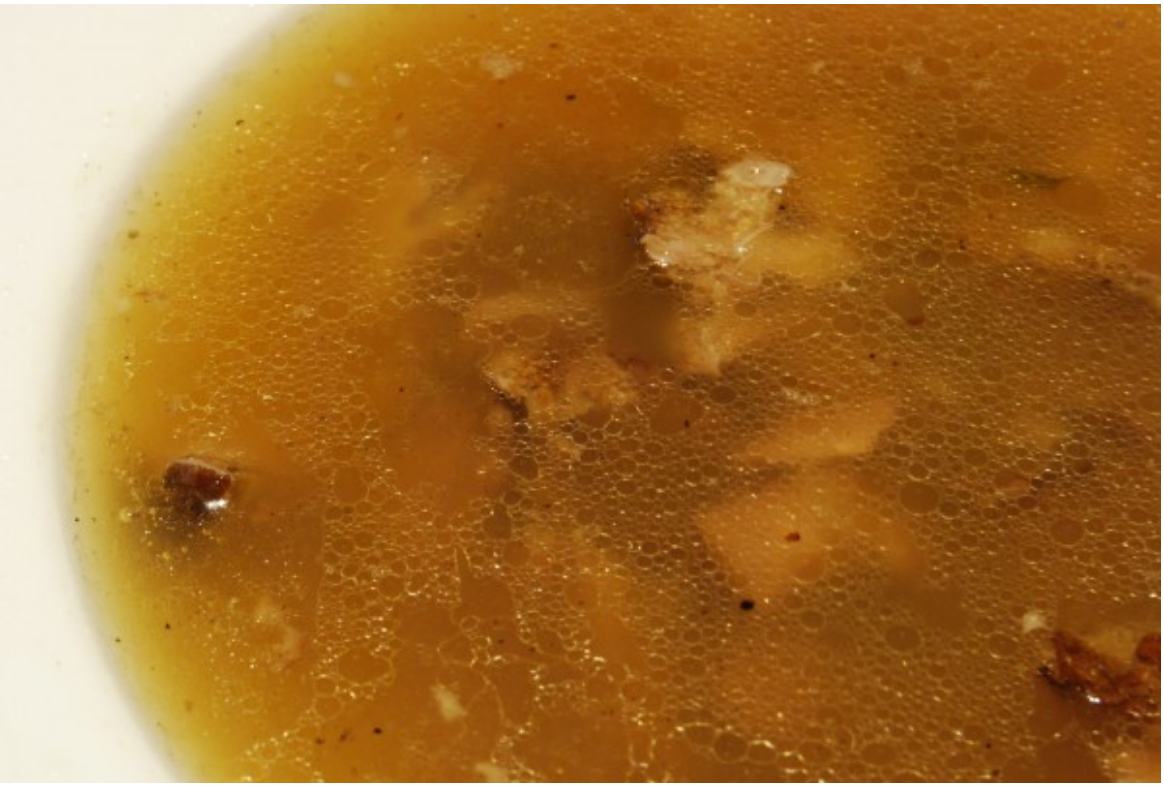


Spargelsuppe mit Spargelstücken und Wurzelgrün

Eine einfache Möglichkeit, eine sehr schmackhafte Suppe zuzubereiten. Das Kochwasser von einem Pfund gekochten Spargeln zurückbehalten, dazu gleichzeitig einige Spargel als Einlage für die Suppe beiseite legen. Das Spargelwasser durch kräftiges Kochen ohne Deckel auf eine Menge von etwa 500 ml reduzieren, so dass es für eine Person ausreicht. Wer die Suppe noch kräftiger und schmackhafter möchte, gibt beim Reduzieren die Spargelschalen und -enden vom vorherigen Putzen und Schälen der Spargel hinein und kocht diese kräftig mit. Dann wieder herausheben. Spargelsuppe salzen und abschmecken.

Beiseite gelegte Spargel in Stücke schneiden, hineingeben und kurz erhitzen. Spargelsuppe in einen tiefen Suppenteller geben und servieren. Mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

Rinderbrühe mit Rindfleischeinlage



Brühe mit Fleisch

Ein einfache Ausbeute meiner Zubereitung von Rinderfond zum portionsweisen Einfrieren von letzter Woche. Rinderbrühe erhitzen, Fleisch von den im Fond mitgegarten Rinderfleischknochen abschneiden, in kleine Stückchen schneiden, in der Brühe erhitzen und alles zusammen in einem tiefen Suppenteller servieren.

Maccheroni auf Forellenpesto

Pasta mit Pesto

Ich hatte noch geräucherte Forellenfilets im Kühlschrank und diverse andere Produkte. Also überlegte ich mal ein wenig, was man daraus zubereiten kann, anstelle sie wie gewohnt einfach als Abendsnack pur zu essen. Schnell kam mir der Gedanke, sie zu zerkleinern und mit anderen Zutaten zu einer Art Forellenpesto zu pürieren. Dazu gab es natürlich Pasta. Und bei diesem Gericht war wieder einmal der Grundsatz wichtig: Die Sauce wartet auf die Pasta, nicht die Pasta auf die Sauce. Also kam die pürierte Pesto zum Schluss in einen kleinen Topf und wurde erhitzt, dann kam die gekochte Pasta hinzu, alles wurde gut vermischt und dann serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g geräucherte Forellenfilets

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g Ananas-Papaya-Frischkäsezubereitung
- 1 TL Kapern (aus dem Glas)
- Cognac
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- Salz
- weißer Pfeffer
- 3 EL Öl

- 125 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Alles danach in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Forellenfilets zerkleinern und dazugeben. Frischkäse ebenfalls in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Thymian kleinwiegen und mit dem Wurzelgrün hinzugeben. Ebenso Kapern, ein wenig von der Einlegebrühe und ein Schuss Cognac. Salzen und pfeffern. 2 EL Öl hinzugeben. Alles gut mit dem Pürierstab fein pürieren.

Maccheroni nach Anleitung zubereiten. 4–5 Esslöffel des Nudelwassers zum Pesto geben und gut verrühren. Pesto in einem kleinen Topf erhitzen, Pasta hinzugeben, gut vermischen und in einem tiefen Pastateller servieren.

Fischfond

Fischabfälle, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Weißwein und Wasser vor dem Garen

Der erste Versuch, einen Fischfond für Fischsuppe und Fischsauce zuzubereiten. Verwendet werden zwei große Fischskelette mit allem daran, Kopf, Skelett, Schwanz und Flossen. Beide so groß, dass sie gerade mal in den Bräter mit 8 l Fassungsvermögen gehen. Suppengemüse und insgesamt 3 l Wein und Wasser dazu, schon ist alles voll. Und während des Köchelns schaut Dich zumindest einer der großen Köpfe aus großen, langsam weißlich werdenden Augen groß an. Vor der weiteren Verwendung zur Zubereitung von Speisen oder zum Einfrieren gibst Du dann den Fond durch Küchentuch und Sieb, so dass ein klarer Fond übrig bleibt, und auch das zum

Anbraten verwendete Fett so herausgefiltert wird. Du wirst erstaunt sein, dass sich der Fond doch so leicht zubereiten lässt – es braucht nur wie immer bei Fonds etwas an Zeit.

Zutaten für etwa 2,5 l Fond:

- 2–3 kg Fischabfälle (Kopf, Skelett, Schwanz, Flossen)
- 1 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Meerrettichwurzel, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 ml italienischer Soave
- 2 l Wasser

- 15–20 frische Salbeiblätter
- einige Zweige frischer Thymian
- 8–10 frische Lorbeerblätter

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- ½ TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 2 TL grobes Meersalz

- Butter oder Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Du putzt zuerst das Gemüse ein wenig, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzeln müssen nicht geschält werden. Schneide alles in grobe Stücke. Du erhitzt Fett in einem großen Bräter und brätst die Fischabfälle im Ganzen darin kurz an. Nimm sie heraus und stelle sie beiseite. Dann brätst Du das Gemüse im Fett an, bis sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden. Gemüse herausnehmen und auch beiseite stellen. Fischabfälle im Ganzen – soweit sie so in den Bräter passen, sonst mit einem Hackbeil zerkleinern – hineingeben und darüber das Gemüse.

Dann löschst Du mit dem Weißwein ab. Dann das Wasser hinzugeben, bis der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Schließlich gibst Du noch die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzu, vermischst alles etwas, lässt es aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Temperatur 4 Stunden köcheln.

Gerne wird hierbei gesagt, bei Fischfond müsse man den entstehenden Schaum abschöpfen. Aber das brauchst Du nicht machen, denn der Fond geht ja noch durch Küchenhandtuch und Küchensieb.

Nach dem Garen hebst Du mit einem Schaumlöffel die Fischabfälle und das Gemüse heraus und wirfst es in den Abfalleimer. Dann legst Du in ein Küchensieb ein frisches Küchenhandtuch und gibst langsam in einzelnen Portionen den Fischfond hindurch. Das ist notwendig, da zusätzlich zum Fett vom Anbraten noch das Fett der Fischabfälle hinzukommt. Und so auch alle anderen Verunreinigungen aus dem Fond gefiltert werden. Dieses Prozedere kannst Du gern 1–2 Mal durchführen, nur – der Verschleiß an frischen Küchenhandtüchern ist da doch sehr hoch. Den Fond brauchst Du nicht nachsalzen oder abschmecken, denn er soll relativ ungewürzt eingefroren werden. Die eigentliche Würze wird ihm bei der Verwendung für eine Fischsuppe oder -sauce erst bei der Zubereitung des jeweiligen Gerichts gegeben. Nun verteilst Du den Fischfond in Portionsbehälter und frierst ihn für eine weitere Verwendung ein. 2,5 kg Fischabfälle ergeben somit etwa 2,5 l Fischfond.

Schweinerückensteak solo

Leckeres Steak mit Speck, Frischkäse und Thymian

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Das Schweinerückensteak musste aufgebraucht werden. Es wurde auf beiden Seiten großzügig gesalzen und gepfeffert. Dann in eine Scheibe durchwachsenen Bauchspeck eingewickelt. In der Pfanne in heißem Öl bekam es – da 300 g schwer und etwas dick – auf jeder Seite bei geringer bis mittlerer Temperatur 5–7 Minuten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit erhielt es oben drauf zwei kleine Scheiben Frischkäsezubereitung mit Ananas und Papaya. Und als Krönung einige Zweige frischer Thymian. Das Steak bleibt auf diese Zubereitungsart innen noch leicht rosé, was auch der auf dem Teller austretende Fleischsaft verrät. Und bei der fruchtigen Käsezubereitung bin ich doch überrascht, wie gut sich diese Süße mit einem herzhaften Gericht verträgt und den Geschmack unterstützt.

Holzfällersteak mit Spargel und Frischkäsesauce

Steak, Spargel, Käsesauce

Das Holzfällersteak – Entrécôte des armen Mannes – sollte es eigentlich für Papa am Vatertag geben. Aufgrund verschiedener Umstände, darunter auch einige abendliche Spielfilme, wurde es spät und dann war der Feiertag vorbei. Das Steak wird in hocherhitzbarem Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten scharf gebraten, der danach auf dem Teller austretende Fleischsaft zeigt, dass es nicht Trockengebieten wurde. Gewürzt wird sparsam nach dem Braten nur mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dazu gab es ein Pfund frischer Spargel. Für die Sauce hatte ich – mangels Butter und Milch für eine Béchamelsauce oder sogar nur eine einfach Mehlschwitze – drei Alternativen. Einmal hatte ich geriebenen Emmentaler, der mit 45 % Fettanteil sicher in Weißwein zu einer Käsesauce geschmolzen wäre. Zum anderen einen dänischen Schnittkäse, Caverna, dessen Schmelzfähigkeit mit 15,5 % Fettanteil jedoch fraglich war. Und schließlich eine Frischkäsezubereitung mit Ananas, Papaya

und Mandeln mit 25 % Fett. Letztere erscheint zwar ein wenig unpassend, aber Frischkäse schmilzt und bildet eine sämige Sauce. Zusammen mit dem Weißwein ergibt sich dann eine Käsesauce, die süß, fruchtig und leicht säuerlich schmeckt, gut zu den Spargeln passt, und die Mandelsplitter bieten noch etwas Knabberspaß. Gewürzt wird die Frischkäsesauce trotz der Fruchtanteile mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat. Meine Standard-Kräuter-Würze getrocknetes Wurzelgrün dient zum Garnieren des Gerichts.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Holzfällersteak, etwa 400 g
- 500 g Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Ananas-Papaya-Mandel-Frischkäsezubereitung
- trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Spargelenden abschneiden und Spargel schälen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Spargel 12–15 Minuten darin garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und den Frischkäse dazugeben und darin auflösen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Warmstellen.

Hocherhitzbares Öl in einer Pfanne erhitzen und das Holzfällersteak auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kräftig anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer

würzen und das Steak auf einen Teller geben. Die Spargel daneben legen und die Frischkäsesauce über die Spargel geben. Mit etwas Wurzelgrün garnieren.

Foodblog-Event „Innereien“ zum 2-jährigen Foodblog-Jubiläum

Hiermit rufe ich meinen ersten Blogevent zum Thema „Innereien“ zum 2. Geburtstag meines Foodblogs ins Leben. Genau heute vor zwei Jahren habe ich diesen Blog gegründet. Ich experimentiere beim Kochen gern, probiere unterschiedlichste Zutaten aus und habe daher schon seit langem meine Liebe für Innereiengerichte festgestellt.

- Teilnehmen kann jeder, der einen Foodblog betreibt.
- Zubereitet werden soll ein kreatives Gericht, für das in irgendeiner Weise eine oder mehrere Innereien verwendet werden.
- Das Gericht mit Zubereitung und Foto(s) im eigenen Foodblog posten und hier im Anschluss in einem Kommentar einen Link zu dem Beitrag posten.
- Eines der unterstehenden Banner muss als Hinweis auf das Event in den Beitrag eingebunden sein.
- Die Teilnahme ist bis zum **30. Juni 2014** möglich.
- Nur **ein Beitrag** kann gepostet werden.

- Nach Ende des Events poste ich eine Zusammenfassung aller eingereichten Rezepte in meinem Blog.
- Jeder Teilnehmer des Events erklärt sich damit einverstanden, dass ich Textteile seiner Zubereitung, eines seiner Fotos und einen Link zu seinem Beitrag in seinem Foodblog in dieser Zusammenfassung veröffentliche.
- Es gibt natürlich auch einen Gewinn: Unter allen Teilnehmern verlose ich ein digitales eBook meines neuen Kochbuchs „Auf unterschiedliche Art“ – der Rechtsweg ist ausgeschlossen –, das nach dem Event fertiggestellt sein sollte.
- Der Gewinner wird von mir per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf sehr viele unterschiedliche, vielfältige und schmackhafte Innereienkreationen.

Für das Foodevent zu verwendende Banner:

Quellcode senkrechtes Banner 130×250 Pixel:

Quellcode waagrechtes Banner 400×90 Pixel:

Quellcode waagrechtes Banner 500×112 Pixel:

Kurze Beschreibung:
Innereien ist der Sammelbegriff für die essbaren Organe von Schlachttieren wie Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Lamm oder anderen Tieren.

Ich liebe Innereien. Sie sind schmackhaft, gesund und vielseitig zuzubereiten. Denke ich an in Streifen geschnittenen, gebratenen Pansen in einer Buttersauce oder an Nierenragout, schön kurz und rosé gegart, mit ein wenig Knoblauch, Kapern und Worcestershire-Sauce … ich würde jedes Schweinefilet dafür stehen lassen.

Innereien sind eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Ohne sie wüsste ich manchmal gar nicht, was ich für leckere Gerichte in der Küche zaubern kann. Denn an den Mainstream-Fleischsorten eines Discounters oder auch Supermarkts wie Hähnchenbrust, Hähnchenschenkel, Schweineschnitzel, Schweinenackensteak oder -kotelett, Gulasch- oder Hackfleisch gehe ich manchmal nur achtlos vorbei. Was kann man daraus schon zubereiten außer den üblichen, gewohnten Gerichten, deren Zubereitung manchmal kaum Variation erlaubt?

Innereien sind auch aus preislicher Sicht sehr interessant. Und dies vor allem für Hausfrauen und -männer, die täglich für eine mehrköpfige Familie kochen müssen. Die achtsam auf ihre Haushaltskasse schauen und jeden Cent umdrehen müssen. Und manchmal bei den standardisierten Fleischprodukten, auf die uns Fleischindustrie und Handel einschwören wollen, nicht mehr wissen, wie man den häuslichen Speiseplan mit leckeren Gerichten ergänzen, erweitern und variieren kann. Da kommt doch gereinigter, weißer Pansen, den man beim Schlachter an der Frischfleischtheke des Supermarkts bestellen kann, für 4 k/kg wie gerufen. Oder die Rinderniere für 5 €/kg. Auch Hähnchenherzen, -mägen oder -lebern zu dem gleichen Preis sind erschwinglich. Und selbst, wenn man zu einem der edelsten Innereienstücke in der Küche, dem Kalbsbries, greift, bleibt man mit 20 €/kg immer noch weit unter den Preisen eines Rinderumpsteaks, Entrecôtes oder gar Lammcarrés. Und hat mit

diesen Innereien eine unglaubliche Variationsvielfalt für Küche und Gaumen.

Aber es gibt auch Köche und Esser, denen schon bei der Erwähnung eines Innereiengerichts schlecht wird und mit Rufen wie „Bäh“, „Igitt“ oder „Das kommt mir nicht auf den Teller“ fluchtartig das Weite suchen. Bei einer Rinderleber mag das für manchen gerade noch erträglich sein, jedoch bei Bries und Hoden sieht es schon wieder anders aus. Das kann verschiedene Gründe haben. Da können die oben erwähnte Fleischindustrie nebst Handel dazu beitragen, weil man in den wenigsten Fleischtheken von Schlachtern, Supermärkten und schon gar nicht Discountern eine Leber oder Niere entdecken kann. Die meisten Innereien muss man mühsam bestellen. Manche sind gar nicht zu bekommen. Oder man muss viel Zeit und Mühe investieren, um sie ordern zu können – manchmal kann auch ein Fleisch-Onlineshop behilflich sein. Ein anderer Grund können schlechte Kindheitserlebnisse und die Erinnerungen daran sein. Wenn die Mutter unbedingt einmal in der Woche eine Innereie auf den Speiseplan setzte, darauf drang, dass diese auch gegessen werde, sie vielleicht aber nicht sonderlich liebevoll und schmackhaft zubereitet hatte. Da reicht dann für manche Menschen schon der Geruch einer angebratenen oder anderweitig zubereiteten Innereie, um innerlich den Rollladen herunter zu lassen. Der naheliegendste und augenscheinlichste Grund dürfte jedoch der folgende sein: Die Innereie wurde nicht gut und schmackhaft zubereitet und jemand mit einer Aversion gegen Innereien kam noch nie in den Genuss, ein wirklich leckeres Innereiengericht zu probieren. Wie sagte ein Nachbar, dem ich – ohne zu erwähnen, dass es sich um Pansen handelte – gebratenen Pansen zum Probieren kredenzte? „Ich bedanke mich nochmals für das Essen. Ich war sehr erstaunt über den Geschmack, ein Genuss.“

Fazit: Eine Innereie muss gut zubereitet werden. Dann schmeckt sie auch.

Es gibt einen weiteren Grund, Innereien zuzubereiten: Die

Ehrfurcht vor dem getöteten Tier. Wir leben in einer Gesellschaft, die durch Aufzucht, Schlachtung, Handel und Vertrieb der Fleischindustrie vorschreibt, nur noch Steaks, Schnitzel und Braten – also das „edelste“ (Muskel-)Fleisch – zu kaufen und zuzubereiten. „Minderwertiges“ Fleisch wie Innereien und sonstige „Schlachtanfälle“ werden zu Haustierfutter verarbeitet oder als gemahlenes Tiermehl an Zuchttiere wieder re-verfüttert. Früher nahm sich der Schlachter beim wöchentlichen oder monatlichen Schlachten auf dem Bauernhof die Hoden des Stiers als Beigabe zu seinem Honorar und als Leckerbissen mit. Und nicht ohne Grund hat das Mark der Knochen den Beinamen „Auster des Schlachters“, weil auch das Mark ihm vorbehalten war.

Es ist ein ehrenhafter Grundsatz eines jeden Kochs – ob privat oder beruflich – und Konsumenten in unserer Gesellschaft, von einem Tier, das zum Verzehr getötet wird, möglichst so viele Teile zu verwerten, wie es nur möglich ist. Nicht nur das Filetsteak, sondern auch das Herz, den Magen, die Leber und die Niere.

Zu den verzehrbaren Innereien gehören:

- Bries
- Euter
- Herz
- Hirn
- Pansen, Kutteln
- Leber
- Lunge
- Nieren
- Zunge

Quelle: lebensmittellexikon.de, 2014

Ich füge hinzu:

- Eierstöcke (in vietnamesischen Garküchen eine Delikatesse)

- Hoden
- Penis
- Nierenzapfen (Muskelfleisch, wird aber nicht zur Skelettmuskulatur gezählt)

Nicht zu den Innereien zählen:

- Bäckchen
- (Ochsen-)Schwanz
- Augen
- Ohren
- Schnauze (Schwein)
- Kämme (Hahn)
- Füße

Diese Auflistung ist sicherlich nicht vollständig.

Fischabfälle

Braucht man dringend für einen guten Fischfond …

Ich hatte die Idee, nach Zubereitungen von Gemüse- und Bratenfond, nun auch Fischfond selbst zuzubereiten. In den letzten Tagen telefonierte ich daher in verschiedenen Geschäften wegen Fischabfällen herum. Der Supermarkt konnte nicht liefern, er hat zwar eine Frischfischtheke und Fischlieferanten, aber keine Nummer, unter der er die Fischabfälle in die Kasse eingeben und abrechnen kann und auch keine Preise dafür. Ich müsste daher selbst etwa 10 km weit zum Fischlieferanten fahren, um dort die Fischabfälle zu kaufen. Bei einem größeren Fischgeschäft hätte man mir Fischabfälle anbieten können, aber zu Preisen von 5–9 € pro Kilo, so genau konnte es der Mitarbeiter nicht sagen. Dann hatte ich Glück und konnte einen anderen Fischhändler finden, der mir doch tatsächlich eine ganze Kiste Fischabfälle – geschätzte 7–8 kg – kostenlos angeboten hat. Sind ja schließlich Abfälle. □ Ich habe natürlich die ganze Kiste mitgenommen. Es wurden drei Tüten voll für den Gefrierschrank, geschätzt jede Tüte deutlich über 2 kg. Und daraus werde ich Fischfond zubereiten, zunächst mit einer Portion, in der ich je ein Fischskelett eines Rotbarschs oder einer Rotbarbe und noch eines anderen großen Fischs habe. Dazu kommen Suppengemüse, Weißwein, diverse frische Kräuter und Gewürze.

Rinderleber mit Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck

Kross und lecker

Ich hatte wieder einmal Appetit auf ein Innereiengericht. In der Tiefkühltruhe lag noch eine Scheibe Rinderleber. Hervorragend geeignet zum Anbraten, und dazu passen Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Knoblauch und schön kross gebratenen Speckwürfeln. Du erreichst das beste Ergebnis, wenn Du für die Bratkartoffeln eine schmiedeeiserne Pfanne verwendest. Sie werden bei hoher Temperatur nur einige Minuten kross gebraten. Währenddessen brätst Du parallel dazu erst Speckwürfel und dann Zwiebeln und Knoblauch. Und die Leberscheibe brätst Du nur jeweils 30 Sekunden auf beiden Seiten, so bleibt sie noch schön zart und rosé im Innern und wird nicht trocken und zäh.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber, etwa 120 g
- 3 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Speck
- Salz

- Pfeffer
- hocherhitzbares Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Erhitze als erstes Wasser in einem kleinen Topf und gare die Kartoffeln darin für 15 Minuten. Nimm sie heraus, lass sie erkalten und pelle sie dann. Schneide sie in Scheiben. Dann schälst Du Zwiebel und Knoblauchzehe und schneidest die Zwiebel in Streifen und die Knoblauchzehe quer in Scheiben. Den Speck schneidest Du in kleine Würfel.

Du erhitzt viel Öl in der Pfanne und brätst die Kartoffelscheiben bei hoher Temperatur nur 5–8 Minuten auf beiden Seiten kross an. Währenddessen brätst Du ebenfalls bei hoher Temperatur in einer zweiten, kleinen Pfanne die Speckwürfel in Öl für einige Minuten kross. Dann nimm sie heraus und brate im gleichen Fett Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben kurz an. Nimm Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch aus den Pfannen und gib sie auf einen Teller. Nun brätst Du wie erwähnt die Leberscheibe auf jeder Seite nur 30 Sekunden bei hoher Temperatur in der großen Pfanne an.

Herausnehmen und zu den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Knoblauch geben und die Speckwürfel darüber verteilen. Verteile ein wenig der Zwiebeln und des Knoblauchs auch auf der Leber. Wichtig ist vor allem, dass Du die Leber erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzt. Und dabei dann gleich auch die Kartoffeln würzen. Guten Appetit!

Gebratenes aus der Pfanne

Gebratenes

Wie soll man das benennen, wenn man unterschiedliche Zutaten in der Pfanne zusammen brät? Wenn ich es „Brat-Pfanne“ nenne, ist es ja das Zubereitungsgerät an sich. Also bleibe ich einfach bei dem gewählten Titel.

Heute hatte ich früh morgens einen Termin, kam somit tagsüber zum Kochen und konnte bei schöner Sonne einige Fotos machen. Sie sind vom Lichteinfall einfach schöner, aber wenn man sonst abends/nachts nur Kunstlicht hat?

Zum Braten muss man nicht viel sagen, oder? Butter-Öl-Gemisch in die Pfanne, jeweils diejenige Zutat, die am längsten braucht, zuerst in Pfanne – in diesem Fall die Maultaschen –, dann die Bratwürste, dann die Nürnberger. Und alles bei mittlerer Temperatur schön kross braten. Und zum Garnieren gibt es einfach etwas getrocknetes Wurzelgrün darüber. Darf aber auch getrockneter Majoran oder frische Petersilie sein. Und für’s Foto kommt ein frisches Lorbeerblatt hinzu.

Zutaten für 1 Person:

- 6–7 Maultaschen
- 2 Bratwürste
- 4 Nürnberger
- Butter
- 1 EL Öl
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10–15 Min.

Zubereitungsweise siehe oben.

Gefüllte Zucchini

Zucchinihälfte mit Füllmasse, mit Käse überbacken

Das kann man beim Kochen zuhause oder auch der Beschreibung einer Zubereitung nie oft genug sagen, wenn man grillt oder speziell den Grill des Backofens oder auch der Mikrowelle benutzt: Jede Sekunde beim Grillen dabeibleiben! So habe ich

dieses Gericht gerade noch in letzter Sekunde gerettet und konnte es trotz einiger dunklen Stellen noch essen. Eine halbe oder ganze Minute später, und die gefüllte und überbackene Zucchini wäre nur noch schwarz gewesen.

Die Suppe mit den Fleisch-Maultaschen war natürlich als Essen für einen ganzen Tag viel zu wenig. Deswegen habe ich noch die gefüllte Zucchini zubereitet. Eine große Zucchini musste noch verbraucht werden, Bratwürste von den Füllungen der Maultaschen waren auch noch übrig und die wenigen restlichen Zutaten waren vorhanden. Wer sich über das in die Füllung gegebene Eiweiß wundert: Man muss es nicht hinzugeben, die Fleischmasse ist so auch kompakt genug. Aber es war noch übrig, musste ebenfalls verwertet werden und gibt einfach noch ein wenig zusätzliche Bindung.

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Zucchini
- 250 g Wurstbrät (drei Bratwürste)
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Eiweiß
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min. | Grillzeit 1–2 Min.

Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch mit den Kernen herausnehmen und die Zucchinihälften schön aushöhlen. Den Darm der Bratwürste entfernen, das Wurstbrät in kleine Stückchen teilen und in eine Schüssel geben. Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und hinzugeben. Eiweiß und Kräuter dazugeben. Mit einer Gabel gut vermischen, am besten geht es jedoch mit

der Hand, um eine sämige Füllmasse herzustellen. Die beiden Zucchinihälften mit der Füllmasse füllen und die Masse leicht festdrücken. In eine mittelgroße Auflaufform geben und den Käse in kleinen Portionen darauf verteilen. Wenn die Zucchinihälften dicht aneinander stehen, kann man Käse auch noch auf dieser mittleren „Rinne“ verteilen, um die Käsedecke kompakt zu machen. Das Öl neben den Zucchinihälften in der Auflaufform verteilen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Dann auf 240 ºC Grill umschalten und die Zucchinihälften recht dicht unter den Grill schieben. Dabeibleiben! Nach einer, maximal zwei Minuten sollte der Käse oben kräftig braun gegrillt sein. In der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Scharfe Fleisch-Maultaschen in Gemüsebrühe

Maultaschen mit Füllung in der Brühe

Die gestern zubereiteten Maultaschen mit Wurstbrätfüllung – verfeinert mit etwas Sriracha-Sauce – werden nun hier in einer frisch zubereiteten Gemüsebrühe serviert, garniert mit etwas getrocknetem Wurzelgrün.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Maultaschen
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10 Min.

Die Zubereitung dürfte selbsterklärend sein: Brühe erhitzen, Maultaschen darin erhitzen, in einen Suppenteller geben, mit Wurzelgrün garnieren und servieren.

Maultaschen auf viererlei Art

Ein Teil der – noch ungegarten – Ausbeute

Das Prozedere geht weiter. Von der gestrigen Füllung der schwarzen Ravioli war noch etwa die Hälfte übrig. Es bot sich also an, nochmals gefüllte Pasta zuzubereiten. Diesmal waren es Maultaschen. Da man Maultaschen sehr gut portioniert einfrieren kann, sollten es gleich etwas mehr werden. Der Teig ist ja einfach zuzubereiten.

Wegen einer weiteren Füllung sollte es diesmal – nach bisher zwei vegetarischen Füllungen – das erste Mal eine mit Fleisch werden. Ich kam schnell auf eine einfach Idee: Wurstbrät. Aus der Bratwurst. Schon fertig gewürzt. Quick’n’dirty. Und noch dazu preiswert zu erstehen. Also kaufte ich 5 Bratwürste, deren Wurstmasse ich verwendete. Aber da dies bei mir auch nicht ohne Abänderung vonstatten geht, habe ich das Wurstbrät in drei Teile geteilt: Einmal noch etwas gesalzen, der zweite Teil leicht gesalzen, aber mit viel getrocknetem Oregano, und der dritte Teil mit Sriracha für scharfe Maultaschen.

Die Nudelteigplatten lassen sich sehr leicht mit dem unterschiedlich gewürzten Wurstbrät füllen. Man kann sie einfach auf einem Arbeitsbrett oder auch einer Zeitung ruhen lassen, denn sie trocknen etwas. Die Platten mit der etwas flüssigen Pilz-Algen-Füllung sollten nicht auf eine Zeitung gelegt werden, eher auf eine Arbeitsplatte, mit etwas Mehl bestäubt. Sie kleben leicht an der Zeitung. Diese Maultaschen sollten auch zuletzt zubereitet und als erstes gegart werden, denn die leicht flüssige Füllung weicht eben auch schnell den Nudelteig auf.

Wer dennoch fälschlicherweise die Zeitungsvariante als Ablage gewählt hat, für den gibt es einen Trick: Maultaschen mitsamt der daran klebenden Zeitung drum herum ausschneiden und mit der Zeitung ins siedende Wasser geben. Die Maultaschen garen, der Nudelteig wird fest, die Zeitungsstücke lösen sich ab und können einzeln aus dem Wasser gefischt werden. Somit ist alles paletti.

Generell sollten diese Maultaschen mit Füllung auf viererlei Art separat gefüllt, gegart und auch portionsweise eingefroren werden. Denn sonst hat man in einem Gericht gemischte Maultaschen, eventuell eine mit Pilz-Alge und eine mit chilischarfem Wurstbrät. Das ist vermutlich kulinarisch nicht so passend.

Die ganze Zubereitung lässt sich auch gut abends vor dem Fernseher bewältigen, weil die Herstellung der Nudelplatten und das Füllen der Maultaschen doch sehr zeitaufwändig sind. Einfach alles Küchenmaterial und alle benötigte Zutaten auf den Wohnzimmertisch und beim Spielfilm oder wie heute Abend beim Champions-League-Finale geruhsam und entspannt Nudelteigplatten walzen und Maultaschen füllen.

Frisch gefüllte, noch nicht gegarte Maultaschen haben eine leicht orangene Farbe, gegart nehmen sie die normale weißlich-beige Farbe von gegarter Pasta an.

Zutaten (für etwa 50 Maultaschen, je nach Größe):

Für den Nudelteig:

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Öl
- 6 EL Wasser
- 1/2 TL Salz

Zutaten für die Füllungen:

Füllung I:

- 2,5 g getrockneter Wakame-Tang
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Pilze
- 7,5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- Salz
- weißer Pfeffer

Füllung II:

- Wurstbrät von 1 Bratwurst, etwa 80 g
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz

Füllung III:

- Wurstbrät von 2 Bratwürsten, etwa 160 g
- Salz

Füllung IV:

- Wurstbrät von 2 Bratwürsten, etwa 160 g
- 1 TL Sriracha-Sauce

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2 Stdn. | Vorbereitungszeit Nudelteig 65 Min. | Vorbereitungszeit Maultaschen 1–2 Std. | Garzeit 12–15 Min. pro Portion

Für die erste Füllung Pilze und Tang in einen großen Topf

mit viel kaltem Wasser geben und darin 2 Stunden einweichen und aufquellen lassen.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, dann dazu Eier, Öl, Wasser und Salz. Mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem festen Teig verrühren. Dann mit den Händen auf einem gemehlten Arbeitsbrett etwas kneten. In der Schüssel 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Pilze und Algen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Den Teig in einer Nudelmaschine zu Teigplatten walzen. Dazu den Teig in Teile aufteilen, 1 Drittel für Füllung I und 2 Drittel für die restlichen drei Füllungen. Die 2 Drittel dann nochmals in fünf Teile, 1 Fünftel für Füllung II, 2 Fünftel für Füllung III und weitere 2 Fünftel für Füllung IV. Die vier Maultaschenvariationen sollten nacheinander zubereitet werden, also jeweils zuerst Füllung zubereiten, dann Teigmenge walzen, in Rechtecke schneiden, füllen und Maultaschen ruhen lassen. Wobei – wie erwähnt – die Variante mit Pilz-Alge als letztes dran kommen sollte.

Es bietet sich an, ein Teigteil mit der Nudelmaschine jeweils zuerst auf einer höheren Stufe, z.B. 6, zu einer dicken Nudelplatte zu walzen. Und dann diese auf einer niedrigeren Stufe, z.B. 4, zu einer dünnen Teigplatte. Diese dann In einzelne rechteckige Stücke schneiden und auf ein großes Arbeitsbrett legen.

Für die drei Füllungen mit Wurstbrät den Darm der Bratwürste entfernen, Wurstbrät jeweils in eine Schüssel geben und zerkleinern. Dann die jeweiligen Zutaten dazugeben und mit einer Gabel gut vermischen. Auf die Teigrechtecke jeweils 1 Teelöffel Füllung geben, zuklappen und mit den Fingern oder

einem Teelöffel die drei Ränder zusammendrücken. Dann mit einer Gabel Ränder nochmals zusammendrücken, wodurch man die Maultaschen noch etwas verziert.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Herdplatte ausschalten und Wasser nur noch sieden lassen. Maultaschen vorsichtig hineingeben und etwa 12–15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf ein Arbeitsbrett oder Küchenhandtuch geben. Dann entweder in heißem Zustand in Brühe, mit Zwiebeln in Butter geschmälzt, kleingeschnitten in Butter gebraten oder einfach als gefüllte Pasta mit einer Sauce servieren – das sind die gängigsten Zubereitungsarten. Oder abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Schwarze Ravioli mit Pilz-Algen-Füllung

Schwarz und lecker!

Dieses Gericht rangiert unter dem Motto „Lecker und hässlich!“. Und in letzter Zeit passiert es mir immer wieder, dass mir der Spruch in den Sinn kommt: „Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt!“ So auch mit diesem Gericht. Zwar hatte ich die Idee mit schwarzer Pasta schon seit längerem, weil ich eine kleine Packung Sepiatinte in meinem Kühlschrank verbrauchen wollte. Allerdings wollte ich Spaghetti frisch zubereiten. Aber mit meiner Nudelmaschine schaffte ich das nicht. Auch keine Bandnudeln. Die zubereiteten Nudeln kleben immer zu sehr aneinander. Ich muss vielleicht einen Kochkurs zum frischen Zubereiten von Pasta belegen. Also kam es anders als man denkt und ich bereitete schwarze Ravioli zu, die angedachte Pesto aus Pilzen und Meeresalgen fungierte als Füllung dafür.

Auch was die Bezeichnung des Gerichts angeht, ist man immer nicht so ganz auf der richtigen Seite. Den bezeichnet man gefüllte Pasta als Ravioli, ist man bei einem italienischen Gericht. Bezeichnet man sie jedoch als Maultaschen, sind wir im Schwäbischen. Wie passt dann – bitteschön – eine asiatische Füllung aus Pilzen und Meeresalgen dazu?

Denn auch hierbei kam es anders als man denkt. Angedacht waren zu den Spaghetti Riesengarnelenschwänze oder auch eine Meeresfrüchte-Mischung in einer Zitronen-Butter-Sauce. Nun, angesichts leerer Kassen erinnerte ich mich noch an eine andere Idee, für ein Pesto aus asiatischen Zutaten, und griff auf getrocknete Vorräte an Meeresalgen und Pilzen zurück. Dass es dann doch eine Füllung wurde, erwähnte ich schon.

Die Füllung war ein reines Experiment, aber kräftig gewürzt mit Salz und Pfeffer ist sie sehr schmackhaft. Und wenn davon nach der Zubereitung der gefüllten Pasta noch übrig bleibt, kann man sie wie Pesto als Brotaufstrich oder am kommenden Tag für eine Pastasauce verwenden. Womit jetzt bei Füllung, Pesto oder Sauce die Verwirrung komplett sein sollte. Aufpassen

sollte man nur bei den Meeresalgen, die sehr viel Jod enthalten. Wer also Probleme mit der Schilddrüse hat, sollte auf die Menge der verwendeten Algen und die Hinweise auf der Verpackung achten und möglichst nicht zuviel davon essen.

Zutaten für 1 Person:

Für den Nudelteig (für etwa 15 Ravioli):

- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- 4 EL Wasser
- 4 g Sepiatinte
- ¼ TL Salz

Für die Füllung:

- 2,5 g getrockneter Wakame-Tang
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Pilze
- 7,5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- Salz
- weißer Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2 Std. | Vorbereitungszeit Nudeln 60 Min. | Garzeit 12–15 Min.

Pilze und Tang in einen großen Topf mit viel kaltem Wasser geben und darin 2 Stunden einweichen und aufquellen lassen.

Für den Nudelteig Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung machen und dort Ei, Öl, Wasser, Sepiatinte und Salz hineingeben. Alles mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einer sämigen Masse verrühren. Den Teig dann mit der Hand auf einem Arbeitsbrett nochmals durchkneten. Er sollte kompakt und fest und keinesfalls zu flüssig sein. Bei letzterem eventuell noch etwas Mehl hinzugeben. Dann den Teig in der Schüssel 30 Minuten im

Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig in einer Nudelmaschine auf Stufe 4 von insgesamt 9 Stufen – je nach Art der Nudelmaschine – zu einer Teigplatte ausrollen. In einzelne rechteckige Stücke schneiden und auf ein großes Arbeitsbrett legen.

Pilze und Algen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einweichwasser aufheben, es ist leicht aromatisiert und wird zum Garen der Ravioli verwendet. Auf die Teigrechtecke jeweils etwa einen Teelöffel der Füllung geben, die Rechtecke zuklappen und die drei Ränder mit den Fingern, einem Teelöffel oder einer Gabel zusammendrücken. Mit einer Gabel kann man die Ränder sogar noch etwas verzieren. Einheitliche Ravioli, wie man sie von industriell gefertigten und gekauften kennt, wird man nur schwer zubereiten können, aber sie sind eben handgemacht.

Das Einweichwasser in dem großen Topf salzen und zum Kochen bringen. Danach die Herdplatte ausschalten und das Wasser nur noch sieden lassen. Ravioli mit einem Schaumlöffel vorsichtig hineingeben und etwa 12–15 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. Die Ravioli sind gegart, wenn sie nach oben kommen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in einen tiefen Pastateller geben. Einige Butterstückchen über die Ravioli geben, eventuell noch salzen und alles servieren. Frisch gemahlener, weißer Parmesan und einige Spritzer Zitrone sollten auch gut dazu passen.