Cannelloni

Mit Tomatensauce und Parmesan überbacken

Warum ich das erste Mal Cannelloni selbst zubereite, habe ich mich dieser Tage auch gefragt. Warum bin ich nicht schon früher auf diese Idee gekommen? Denn sie sind ja sehr schmackhaft und wirklich italienische (gefüllte) Pasta.

Zuerst wollte ich die Cannelloni komplett selbst zubereiten und somit auch Nudelteig mit der Nudelmaschine zu Teigplatten auswälzen. Dann fand ich jedoch heraus, dass man Cannelloni auch mit Lasagneplatten zubereiten kann. Und da ich von diesen noch relativ viele vorrätig hatte und es ein wenig einfacher geht, habe ich diese Methode der Zubereitung gewählt. Zunächst war ich unschlüssig, ob die Lasagneplatten quer oder längs zu rollen sind, entschied mich dann aber für quer. So ergab es wunderbare Cannelloni, von denen auch sechs Stück genau in meine mittlere Auflaufform passten.

Füllungen gibt es ja wie Sand am Meer. Da ist von Ricotta- Parmesan- über Kräuter- bis zu Hackfleisch-Füllung wirklich

für jeden etwas dabei. Und das kann man nach Lust und Laune weiter variieren. Ich wollte die Cannelloni möglichst authentisch zubereiten und wählte Hackfleisch und Ricotta für die Füllung. Ganz authentisch ist die Zubereitung im Endeffekt dann aber doch nicht, weil ich in der Tomatensauce eine kleingeschnittene rote Chilischote mitkochte. Und die wird in Italien in der Sauce sicherlich nicht verwendet, gibt sie doch gehörig Schärfe ab.

Aber nach der Zubereitung und dem Essen war ich begeistert. So einfach zuzubereiten. Und so lecker. Die Zubereitung besteht im Grund aus drei einfachen Teilen: a) Eine beliebige Tomatensauce zubereiten, b) eine beliebige Füllung zubereiten und c) gekochte Lasagneplatten füllen, rollen und im Backofen mit Sauce und Parmesan überbacken. Noch dazu kann man mehr Cannelloni zubereiten, weil sie sich leicht portionsweise einfrieren lassen.

Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):

Für die Sauce:

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 cl Cognac
- viele Zweige frischer Oregano
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin
- 2–3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Füllung:

- 200 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Ricotta
- 1 Ei

- 30 g Parmesan
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 50 g Parmesan
- 6 Lasagneplatten

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Ich habe im Eifer des (Koch-)Gefechts die Blättchen ganz in die Sauce gegeben, aber es störte nicht, die Sauce wurde dennoch wunderbar. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Cognac ebenfalls hinzugeben. Dann die kleingewiegten Kräuter und die Lorbeerblätter. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur köcheln lassen und etwas reduzieren. Die Sauce soll etwas sämig sein. Dann Lorbeerblätter entfernen.

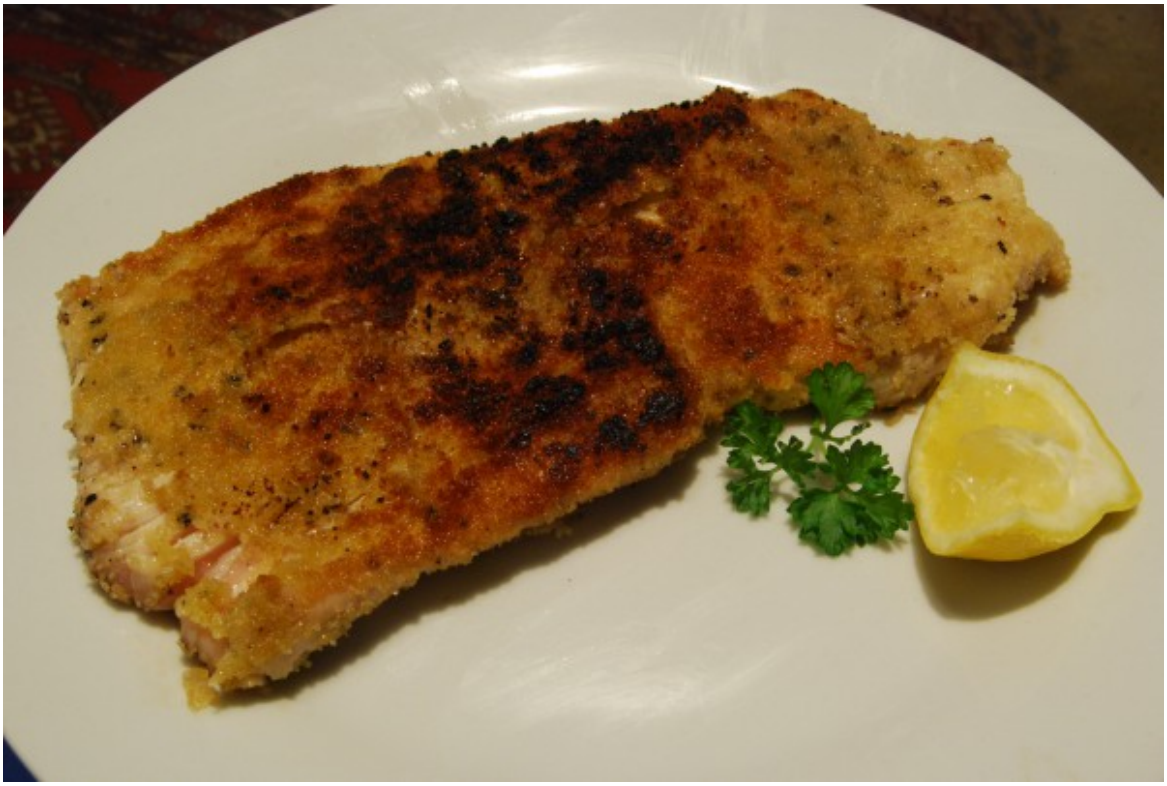
Währenddessen die Lasagneplatten nach Anleitung in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen und einzeln nebeneinander auf vermutlich mehrere Arbeitsbretter legen. Sie dürfen nur nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben.

Hackfleisch, Ricotta, Ei und frisch geriebenen Parmesan in eine Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Ich habe der Einfachheit halber alles mit der Hand gut vermischt, zerdrückt und verknetet. Füllung in sechs Portionen teilen, jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen, quer auf den Anfang einer Lasagneplatten legen und diese zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Gefüllte Lasagneplatten in der Auflaufform

Backofen auf 200 ºC erhitzen. Tomatensauce über die Cannelloni verteilen und frisch geriebenen Parmesan zum Überbacken darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Grill auf 240 ºC erhitzen und die Cannelloni noch 2–3 Minuten auf oberer Ebene gratinieren, damit der Parmesan etwas kräftige Farbe annimmt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.

Heute ist Schmalhans Küchenmeister



Paniertes Putenschnitzel

Da ich heute schon den Gemüsefond zubereitet habe – er köchelt gerade in der 6. Stunde auf dem Herd –, ging es beim Essen etwas karger zu. Aber es reichte erstaunlicherweise sogar zu einem mehrgängigen Menü, was bei mir ja sehr selten ist. Und das sah folgendermaßen aus:

Vorspeise: Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele (von gestern)
Hauptspeise: paniertes Putenschnitzel mit etwas Zitrone und einem Weizenkrüstchen
Nachspeise: Stracciatella-Eis
Getränk: alkoholfreies Bier

Die Suppe musste ich ja nur erwärmen. Beim Schnitzel ließ ich aus Zeitgründen, weil ich den Spielfilm nicht versäumen wollte, alle Hemmungen fallen und verzichtete (sträflich!) beim Panieren auf das Mehlieren, es gab also nur den Vorgang verquirltes Ei und Paniermehl. Mit der Zitrone war auch kein Staat mehr zu machen, aber für ein bisschen Saft auf das panierte Schnitzel reichte es doch noch. Das Eis verlangte nur einen Griff in den Tiefkühlschrank – dann gab es aber gleich 1000 ml davon. Und zu allem ein gut gekühltes, spritziges

alkoholfreies Bier.

Preiswerter Gemüsefond

Zutaten für den Gemüsefond

Wieder einmal beim Discounter gepunktet. Und eine Tüte mit Gemüseabfällen kostenlos bekommen. Es sind überwiegend die Blätter von Rettich, Kohlrabi und Radieschen, aber auch eine verwertbare Tomate ist dabei. Vom Gewicht ergeben sich etwa 500 g, aber die Blattmenge ist vom Volumen so groß, dass sie

den großen Bräter etwa zu zwei Dritteln füllt.

Mancher bevorzugt es, für die Zubereitung von Gemüsefond gehaltvolleres Gemüse zu verwenden und beim Discounter/Supermarkt zu kaufen. Aber auch aus diesen Gemüseabfällen kann man einen schmackhaften Gemüsefond zubereiten. Auch wenn es vielleicht eher ein „Arme-Leute–Fond“ wird. Es ist eben auch eine Kostenfrage. Aufgehübscht habe das Ganze mit Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zucchini und etwas Ingwer.

Da viele der Meinung sind, dass ein Gemüsefond kein Gemüsefond ist, wenn man Rinderknochen vorher anbrät und mitgart, habe ich darauf verzichtet. Diesmal nur Gemüse pur. Auch auf das Anbraten von kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch in Butter habe ich verzichtet, um kein unnötiges Fett in den Fond zu bringen. Die Tomate koche ich für etwas Farbe für den Fond mit, und auch die Zwiebeln, halbiert, und Knoblauchzehen kommen in der Schale hinein.

Frische Kräuter dürfen natürlich auch nicht fehlen, wie Petersilie, Majoran und Thymian. Und an Gewürzen kommen Lorbeerblätter, Kaffirblätter, schwarze Pfefferkörner, Senfkörner, Kardamomkapseln, Wacholderbeeren und Pimentkörner hinein. Gesalzen wird der Fond nur sehr wenig erst nach Fertigstellung. In den Bräter kommen dann noch 5,5 l Wasser, und nun köchelt alles zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden auf dem Herd.

Zutaten:

- 500 g Gemüseabfälle (Blätter von Rettich, Kohlrabi, Radieschen oder andere Abfälle)
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Tomate

- 1 Stück frischer Ingwer
- viele Zweige frische Petersilie, Majoran, Thymian
- 5–6 frische Lorbeerblätter
- 1–2 Kaffirblätter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 5,5 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4–6 Stdn.

Gemüseabfällen reinigen, putzen und in kaltem Wasser waschen. In den Bräter geben. Zwiebeln halbieren, Knoblauchzehen ganz lassen, nur äußerste Schalen entfernen. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen. Ingwer schälen, am Stück lassen. Zucchini in Scheiben schneiden. Tomate grob zerteilen. Zu den Gemüseabfällen in den Bräter geben. Kräuter im Ganzen und Gewürze dazugeben. Mit dem Wasser auffüllen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden köcheln lassen – je nachdem, wie gehaltvoll der Fond nach einer bestimmten Zeit ist und eventuell länger gekocht werden sollte.

Dann Bräter vom Herd nehmen, Gemüse herausnehmen und in den Abfalleimer geben. Ein großes Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond in eine große Schüssel hindurchgeben. Mäßig mit Salz würzen und abschmecken. Bei Bedarf den Fond noch einreduzieren. In Portionsbehältern oder auch Eiswürfelformen einfrieren.

Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele

Kartoffelsuppe, garniert

In der letzten Zeit geisterte Räucherfisch durch diverse Blogs. In einem Blog mit Kochsalat und Preiselbeeren. Das inspirierte mich zur Verwendung von Wildpreiselbeeren zu der Kartoffelsuppe. In einem anderen Blog mit einem Aprikosensalat, aber mit dem Hinweis, Räucherfisch auch in einer Rote-Beete- oder Blumenkohl-Suppe zu verwenden. Dabei dachte ich dann, dass der Fisch doch auch gut zu einer herzhaften, deftigen und frisch zubereiteten Kartoffelsuppe passen muss.

Bei der Zubereitung und dem Garen der Kartoffelstücke in Gemüsebrühe kommen ein Stück frischer Ingwer und eine Parmesanrinde im Ganzen dazu, die danach wieder herausgenommen werden. Gewürzt wird nach dem Pürieren der Kartoffelstücke mit Senf und gebunden und verfeinert mit Crème fraîche. Da in eine Kartoffelsuppe Majoran gehört, kommt viel frischer Majoran

hinein – die ganzen, frischen Blättchen, nicht kleingewogen.

Beim Hinzufügen der Makrelenstücke zur Suppe kleine Stücke Makrele zum Garnieren zurückbehalten. Beim Garnieren kommen auch ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Suppe. Schließlich Wildpreiselbeeren, sie setzen einen süßen Kontrapunkt zur rauchigen Makrele. Und als Abschluss noch einige frische Majoranblätter für den optischen Kontrast.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Stück Parmesanrinde
- 3 frische Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- viele Zweige frischer Majoran
- 100 g geräucherte Pfeffermakrele
- 1 TL Wildpreiselbeeren
- etwas Zitronensaft
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Kartoffeln stückig. Butter in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin nur glasig dünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Kartoffelstücke dazugeben und mit Fond auffüllen. Ingwerstück, Parmesanrinde und Lorbeerblätter dazugeben und

alles zugedeckt bei kleiner Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen von den Majoranzweigen die Blättchen abzupfen.

Ingwer, Parmesan und Lorbeer herausnehmen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Senf würzen und Crème fraîche abbinden. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Wenn die Suppe so noch nicht würzig genug ist, kann man sich mit einem Stück eines Brühwürfels behelfen. Das mache ich zwar nicht gern, war aber in meinem Fall für genügend Würze notwendig. Majoranblättchen hinzugeben – einige zum Dekorieren zurückbehalten – und bei geringer Temperatur nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Makrele quer zum Filet in Streifen schneiden – ebenfalls ein klein wenig von dem Filet zurückbehalten – und in die Suppe geben. Die Suppe soll nun nicht mehr kochen, sondern die Fischstücke nur noch 5 Minuten in der Suppe Temperatur annehmen.

Suppe in zwei große Suppenteller füllen. Auf jede Suppe in der Mitte einige kleine Makrelenstücke zerbröseln. Ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Dann einen Teelöffel Wildpreiselbeeren darauf verteilen. Und abschließend Majoranblättchen darüber geben.

Braten mit Blauschimmelkäse überbacken

Es muss nicht immer alles und jedes Rezept oder Gericht in ein Foodblog. Und es muss auch nicht zu allem ein Foto in ein Foodblog. Deswegen gibt es zu diesem Gericht auch kein Foto. Denn das Gericht sah auch nicht fotogen aus.

Ich will das Gericht aber doch erwähnen, wenn jemand ein

einfaches und sehr schnell zuzubereitendes, aber schmackhaftes Rezept sucht. Wenn er auf einige Zutaten zurückgreifen kann. Man nehme als erstes ein Stück Braten vom Vortag, tranchiere ihn und legen die Scheiben schräg geschichtet auf einen Teller. Für den Käse wählte ich einen Lys Bleu vom Discounter, besser als der dort auch zu kaufende deutsche Blauschimmelkäse, aber preiswerter als ein original Roquefort. Eine gute Alternative und geschmacklich sehr gut. Die 150 g Käse einfach in zwei dicke Scheiben schneiden, über die Bratenscheiben legen und alles zusammen zwei Minuten in der Mikrowelle bei 800 Watt erhitzen. Würzen ist natürlich nicht angesagt. Wie lecker ist das denn?

Ein Sommernachtsgedicht

Der Sonntagsschmaus

Endlich. Es war soweit. Mein Lieblingsgericht. Ein typisch deutsches Sonntagsessen – bei mir eben zu später Stunde. Braten, Nudeln und üppig Sauce. Lecker. Man könnte auch übertrieben sagen, da könnte ich mich reinsetzen. So gut schmeckt das. Ich habe einfach die zweite Hälfte der Putenoberkeule von gestern in der Sauce erhitzt und diesmal Cellentani dazu zubereitet, das sind italienische, sehr saucensüffige Nudeln. Putenoberkeule in Scheiben tranchieren und auf einen Teller geben. Die süffige Pasta dazu. Noch einige der in der Sauce mitgegarten Pilze dazugeben. Alles sehr reichlich mit Sauce übergießen. Servieren. Essen. Genießen. Lecker!

Nachtrag: Als Nachspeise gab es zur Feier des (Sonn-)Tages noch ein leckeres Dessert. Ein Eis. Schokoladeneis mit Schokoladenstückchen. 1 l. Ich konnte schon früher große Mengen an Eis auf einmal essen. Das Eis habe ich aber nicht selbst zubereitet. Es war vom Discounter aus der Tiefkühltruhe. Trotzdem lecker.

Putenoberkeule mit Pilzen und Zwiebeln in dunkler Sauce

Tranchierte Putenoberkeule

Nudelheissundhos. So war es eigentlich geplant. Mal wieder ein leckerer Braten mit Nudeln und viel Sauce. Und eigentlich wollte ich die Putenoberkeule entbeinen und in zwei Hälften teilen. Die eine mit Pilzen und dunkler Sauce zubereitet, die andere am darauffolgenden Tag mit frischen Kräutern gefüllt und in einer hellen Weißweinsauce, vielleicht auch Currysauce. Aber ich hatte die Nacht nicht geschlafen, weil ich wegen diverser Arbeiten die Nacht durchgearbeitet habe. Daher war mir also nicht mehr nach langwierigem, zeitaufwändigem Zubereiten und Kochen. Sondern eigentlich nur quick’n’dirty, möglichst alles in ganzem Zustand in einen Bräter werfen, Rotwein und Fond für die Sauce hinzugeben, Bräter in den Backofen schieben und alles nur noch 1 Stunde garen. Deswegen gab es kein komplettes „Nudel, heiss und hos“, die Pasta habe ich einfach weggelassen. Um das Essen aber dennoch zu einer vollwertigen Mahlzeit zu machen, gab es einige der gestern zubereiteten Hefeklöße dazu, mit denen man so schön die Bratensauce auftunken kann. Und ob komplett oder nicht, anyway, die Putenoberkeule war sowas von lecker, das Fleisch nach dem Garen butterzart!

Zutaten:

- 1 Putenoberkeule, etwa 1,2 kg
- 2 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 100 g Pfifferlinge
- 4 Shiitakepilzen
- 200 ml trockener Rotwein
- 800 ml Bratenfond
- 100 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Oregano
- viele Zweige frischer Thymian
- 3 TL scharfer Senf
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL gelbe Senfkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- ¼ Biozitrone
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl

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

Ich versuche, hier die Schnellzubereitung des Gerichts wiederzugeben: Schalotten, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, ganz lassen. Lauchzwiebel putzen, dritteln. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit dem Senf einstreichen und mit Steakpfeffer würzen. Öl in einem großen Bräter erhitzen, es soll rauchen. Putenoberkeule auf beiden Seiten einige Minuten sehr kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Fond und Wasser hinzugeben. Dann Schalotten, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeldrittel,

Chili, Pfifferlinge, Shiitakepilzen und eine viertel Zitrone hineinwerfen. Kräuter im ganzen dazu, verteilen. Pfeffer-, Senf-, Pimentkörner und Wacholderbeeren in Gewürzkugel/-säckchen auch dazu. Backofen: 180 ºC Umluft, Bräter auf mittlerer Ebene zugedeckt für 1 Stunde hineingeben.

Bräter herausnehmen, Sauce mit Salz abschmecken. Putenoberkeule aus dem Bräter nehmen und eine Hälfte tranchieren. Hefeklöße eine Minute in der Mikrowelle erhitzen. Putenscheiben auf einen Teller geben, Pilze/Gemüse dazu, Sauce drüber und Klöße dazu servieren.

Flambierte Hähnchenlebern mit Shiitakepilzen und Speckknödeln

Speckknödel, Hähnchenlebern und viel Sauce

Dieses Innereiengericht war mal wieder ein Gericht ganz nach meinem Geschmack. Nach dem eher sehr mäßigen Auflauf von gestern. Zuerst ist mir ja ein Fauxpas passiert: der selbst zubereitete Bratenfond war etwas zu lange im Kühlschrank gestanden und schon leicht verdorben. Geschmeckt habe ich es erst, als ich Pilze, Schalotten und Knoblauch schon angebraten und mit dem Fond abgelöscht habe. Glücklicherweise hatte ich da die Lebern noch nicht angebraten und hinzugegeben. Und von den Pilzen und dem Gemüse war noch genügend vorhanden. Also führte ich den ersten Zubereitungsschritt nochmals mit gekauftem Bratenfond durch.

Die angebratenen Pilze und das Gemüse mit dem Fond werden mit Kreuzkümmel gewürzt und die Sauce stark reduziert. Die Lebern werden nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter angebraten, mit Cognac flambiert und dann alles zur Sauce dazugegeben. Die Speckknödel waren selbst zubereitet und eingefroren und wurden in siedender Brühe erhitzt. Die durch diese Zubereitung entstandene Sauce ist wirklich äußerst schmackhaft. Und nach dem Essen konnte ich mich nicht entscheiden, was nun besser war: Die Lebern mit der Cognacsauce, oder die selbst zubereiteten Speckknödel.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Shiitakepilze
- 200 ml Bratenfond
- 4 cl Cognac
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Butter

- 2 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten grob zerschneiden, Knoblauch quer in Scheiben. Shiitakepilzen ebenfalls grob zerschneiden. Lebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Pilze, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten auf 1/3 der Sauce reduzieren.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen und die Knödel in der nur noch siedenden Brühe etwa 10 Minuten erhitzen. Einige Minuten vor Ende des Reduzierens der Sauce die Lebern salzen und pfeffern. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Lebern auf beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute anbraten, so dass sie noch nicht ganz durchgegart sind. Eine große Pfanne ist notwendig, damit die Leberstücke alle einzeln auf dem Pfannenboden aufliegen und braten und beim Anbraten nicht übereinander liegen. Cognac dazugeben und kurz flambieren. Lebern mit Cognacsauce zu der reduzierten Sauce geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Speckknödel auf einen großen Teller geben, Hähnchenlebern dazugeben und von der Sauce darüber verteilen.

Reis-Zucchini-Auflauf

Auflauf

Reine Resteverwertung. Ich hatte noch gekochten Reis über. Und Zucchini, die verwertet werden mussten. Dazu waren noch die üblichen Zutaten wie Speck, Zwiebeln und Knoblauch vorrätig. Eine Wurzel für ein wenig Farbe habe ich noch kleingeschnitten und untergehoben. Da der Auflauf kräftige Aromen und Röststoffe vertragt, werden zumindest Speck, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch vorher in Butter in der Pfanne kräftig angebraten. Das restliche Gemüse gart in der Brühe.

Die Brühe ist eine 1:1-Mischung aus Gemüsefond und trockenem Weißwein. Und last but not least kommt natürlich noch geriebener Parmesan darüber. Man kann den Auflauf sicherlich auch mit ungekochtem Reis zubereiten, denn der Auflauf gart ja 25 Minuten im Backofen.

Der Auflauf stellt sich allerdings nach dem Garen als verbesserungsfähig heraus. Vielleicht sollte man für die Brühe nur Gemüsefond nehmen, anstelle ihm Weißwein beizumischen. Auch andere Gewürze wären vorstellbar, Curry würde sich da anbieten. Wie immer ist dann auch so ein Auflauf ohne viel Fleisch – abgesehen vom Speck – nicht so ganz das Non-Plus-

Ultra.

Zutaten für 1 Person:

- 1–2 Tassen gekochter Reis
- 1 Zucchini
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Wurzel in dünne, etwa 3–4 cm lange Stifte schneiden. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin kräftig anbraten. In eine große Rührschüssel geben. Wurzelstifte, Zucchinischeiben und Chilischote dazugeben. Dann den Reis hineingeben. Wurzelgrün hinzugeben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig vermengen. In eine mittelgroße Auflaufform geben und das Brühe-Weißwein-Gemisch darüber verteilen. Dann den geriebenen Parmesan darüber geben. Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und 25 Minuten garen. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren.

Hähnchenbrust in scharfer Zitronensauce auf Reis

Hähnchenbrust, Reis und scharfe Sauce

Die Hähnchenbrust habe ich diesmal in einer scharfen Zitronensauce zubereitet. Für die Schärfe zwei rote Chilischoten, dann der Saft einer Zitrone. Für die Sauce habe ich einen eingefrorenen Rest der Cognacsauce des Brathähnchens, das ich letzte Woche zubereitet habe, verwendet. Sie enthält viel Fett des Brathähnchens und auch Gelatine, die die Sauce sämig macht. Man kann sich aber auch mit normalem Hühnerfond behelfen. Die Sauce verträgt dann noch etwas Crème fraîche, um sie abzubinden.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Hähnchenbrust
- ½ Zwiebel

- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 200 ml Hühnerfond
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Parboiledreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Parboiledreis wird vermutlich etwa 15 Minuten Garzeit brauchen, was zum parallelen Zubereiten der Hähnchenbrust mit Sauce völlig ausreicht.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten kleinschneiden. Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse einige Minuten anbraten. Dann die Hähnchenbrust dazugeben und auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit der Cognacsauce oder Hühnerfond ablöschen. Zitronensaft und Crème fraîche hinzugeben. Sauce verrühren und noch einige Minuten köcheln lassen, damit die Hähnchenbrust gegart ist. Sauce abschmecken.

Hähnchenbrust auf einen Teller geben, daneben den Reis und großzügig die Sauce darüber verteilen.

Rohe Rindereien

Rindertatar

Inhaltlich im Deutschen sicherlich fehlerhaft, aber da es in einem anderen Foodblog gerade einen Hinweis auf „Rohe Schweinereien“ – sprich Schweinemett – gibt, greife ich das hier einmal auf und schiebe „Rohe Rindereien“ hinterher. Sprich, Tatar aus fettarmem Rinderhackfleisch. Zubereitet mit diversen Zutaten, passend zu zwei Schrippen oder hier Weizenkrüstchen – man kann auch Baguette verwenden. Verfeinert habe ich das Ganze noch mit Kräuterbutter, die zuerst auf die halbierten Krüstchen und somit unter die Tatarauflage kommt. Ein kleiner Abendsnack für eine Person.

Aus diesen Zutaten …

Zutaten für 1 Person:

200 g Rindertatar (oder sehr fettarmes Rinderhackfleisch)
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 TL Senf
2 TL fein geriebener Parmesan
1 Eigelb
1 Scheibe Zitrone (Saft)
süßes Paprikapulver
Salz
schwarzer Pfeffer

Kräuterbutter

2 Weizenkrüstchen oder Schrippen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

… wird dies hier.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden. Tatar, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote, Senf, Parmesan und Eigelb in eine Schüssel geben, Zitronenscheibe darüber ausdrücken und sehr kräftig mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut mit einer Gabel vermengen. Weizenkrüstchen aufschneiden, mit Kräuterbutter bestreichen, das Tatar darauf verteilen und die Krüstchen servieren.

Schweineschnitzel mit Maultaschen

Nachtsnack

Gestern gab es mal wieder eine Nachtschicht für den Kunden und somit ein sehr spätes … ähhhhh, frühes Essen. Es sollte schnell zuzubereiten sein, aber etwas essen musste ich ja noch. Wegen der frühen Stunde der Zubereitung und des Essens gibt es auch nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät gemacht.

Die Schnitzel habe ich entgegen aller sonstigen Ratschläge nur 1–1 ½ Minuten auf jeder Seite gebraten, womit sie medium gegart wurden und innen noch etwas rosé waren. Der beim Entspannen des Fleischs austretende Fleischsaft war auch sehr lecker.

Der Einfachheit halber und für eine schnellere Zubereitung habe ich dazu nur noch Maultaschen in Brühe erhitzt. Dann Schnitzel und Maultaschen auf einen Teller gegeben, Schnitzel mit Salz und Pfeffer gewürzt und über beides frisch geriebenen Parmesan und Zitronensaft gegeben.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Maultaschen
- Parmesan
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Fisch-Gemüse-Ragout auf Maultaschen

Ragout auf Maultaschen mit Parmesan

Ich hatte von den Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spießen noch Fischfond-Cognac-Sauce übrig, die ich verwerten wollte. Sie ist sehr würzig, da die Kräuterbutter, die als Würze in die

Conchiglioni kommt, sich beim Garen in der Sauce auflöst und diese zusätzlich würzt. Wenn man das letztere Gericht nicht zubereitet und somit keinen Rest der Sauce übrig hat, gibt man alternativ zum Ragout einfach mehr Fischfond hinzu. Dann kommt etwas Cognac dazu, mit dem man alles flambiert. Abschließend wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Zu einem Fisch-Gemüse-Ragout würde sicherlich am ehesten Reis passen, aber ich wählte selbst zubereitete Maultaschen, die ich noch eingefroren hatte. Gewürzt wird das Gericht mit etwas frisch geriebenem Parmesan und Zitronensaft, was ja gut zum Fisch passt.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 kleine Gurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Fisch-Cognac-Sauce
- *alternativ:* 100 ml Fischfond, 2 cl Cognac, Salz, Pfeffer
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- Butter
- 6 große Maultaschen
- ½ Zitrone (Saft)
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fenchel putzen und in grobe Stücke schneiden. Gurke längs halbieren und quer in dünne, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Fischfilet längs halbieren und quer in dickere

Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fenchelstücke, Schalotte und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Fenchel etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dann Gurkenstücke hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Schließlich Fischfiletstücke hinzugeben, den Rest der Fischfond-Cognac-Sauce und alles bei mittlerer Temperatur noch 5–10 Minuten köcheln lassen und reduzieren. Alternativ gibt man nochmals Fischfond hinzu, dann den Cognac, flambiert alles und würzt mit Salz und Pfeffer. Bei der Verwendung des Fischfond-Cognac-Saucenrests braucht man das Gericht überhaupt nicht würzen. Es soll dann nach dem Reduzieren eine etwas sämige Sauce übrig sein. Wurzelgrün dazugeben und alles vermengen.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen und die Maultaschen in der nur siedenden Brühe 5–10 Minuten erhitzen. Maultaschen auf einen großen Teller geben und das Ragout darüber geben. Frisch geriebener Parmesan darüber verteilen und Zitronensaft.

Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spieße in Fischfond-Cognac-Sauce

Spieße in Sauce

Dieses Gericht zähle ich ab sofort zu den Festtagsessen für besondere Anlässe. Und wer sagt denn, dass Experimente immer misslingen müssen? Ich überlegte noch ein Rezept, in dem ich den vor kurzem erhaltenen, hochwertigen Cognac einsetzen und entsprechend würdigen konnte. Als Hauptzutat waren Garnelen geplant, die ich marinieren und auch flambieren wollte. Vielleicht mit einer Parmesan-Kräuterbutter, und einer weißen Fischsauce mit Knoblauch. Aber welche weiteren Zutaten, und wie genau zubereitet?

Da fiel mein Blick auf die Packung mit den Conchiglioni, die ich ausgerechnet beim Discounter für wenig Geld erstanden hatte. Man kann sich diese Pastaart wie Eiermuschelnudeln in Größe 3XL vorstellen. Und auf der Abbildung der Verpackung waren sie mit Tomatenstücken. Kräutern und Käse gefüllt. Also kann man sie auch mit Garnelen, zusätzlich noch etwas Fischfilet, füllen. Daraufhin kreierte ich dieses Gericht und verwendete entsprechend des hochwertigen Cognacs weitere hochwertige Produkte. Ich habe für die Würze der Füllung selbst zubereitete Parmesan-Knoblauch-Kräuter-Butter

verwendet. Und für die Sauce einen exzellenten, selbst zubereiteten Fischfond.

Die Garnelen haben nach dem Marinieren und Backen eine leichte Schärfe von der Chilischote, einen harmonisch-nussigen Geschmack vom Cognac und eine Knoblauchnote. Die Sauce, aus gedünsteter Schalotte und Knoblauch, abgelöscht und dann flambiert mit Cognac und ergänzt mit Fischfond und etwas Créme fraîche, verbindet sich beim Garen mit der sich verflüssigenden Kräuterbutter. Hervorragend geeignet zum Auftunken mit etwas Baguette oder einer Schrippe, was als Beilage zu dem Gericht völlig ausreicht. Der feingeriebene Parmesan ist geschmacklich der krönende Abschluss für das Gericht.

Wie ich eingangs erwähnte, ist das Gericht rundum gelungen, exzellent und sehr lecker.

Zutaten für 2 Personen:

225 g Riesengarnelenschwänze (etwa 25 Stück)
2 Pangasiusfilets
200 g Conchiglioni (etwa 25 Stück)

Für die Marinade:
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 kleine Scheibe frischer Ingwer
150 ml Rémy Martin Cœur de Cognac
½ Zitrone (Saft)

Für die Kräuterbutter:
einige Zweige frische Petersilie, Thymian und Majoran
3 Knoblauchzehen
etwas Parmesan
Salz
Pfeffer
100 g weiche Butter

Für die Sauce:
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen
4 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
500 ml Fischfond
2 EL Crème fraîche
Butter

60 g Parmesan

etwas Zitronensaft
Baguette oder 2 Schrippen

Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 45 Min.

Für die marinierten Garnelenschwänze:
Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Knoblauch, Ingwer und Chilischote kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Garnelenschwänze dazugeben. Cognac darübergeben, dann Zitronensaft. Alles gut vermischen und im
Kühlschrank über Nacht marinieren.

Ergebnis meiner seltenen Tätigkeit, selbst gemachte Kräuterbutter zuzubereiten

Für die Kräuterbutter:
Blättchen von den Zweigen der frischen Kräuter abzupfen, kleinwiegen und in eine Schale geben. Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und ebenfalls dazugeben. Ein wenig frisch feingeriebenen Parmesan dazugeben. Mäßig mit weißem oder schwarzem Pfeffer und mit viel Salz würzen. Weiche Butter hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.

Spieße vor dem Garen in der Auflaufform

Für die Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spieße:
Die Conchiglioni kann man aufgrund ihrer langen Garzeit – in meinem Fall waren das 20 Minuten – nicht mit dem Fisch und den Garnelen im Backofen in der Sauce garen, sie müsste vollständig mit Sauce bedeckt sein, Fisch und Garnelen würden verkochen und natürlich kann man die festen Nudeln im Rohzustand schlecht füllen. Conchiglioni also nach Anleitung zubereiten, in ein Nudelsieb geben und etwas abkühlen lassen.

Pangasiusfilets längs halbieren, dann quer in so viele kleine Stücke schneiden, dass alle Conchiglioni damit gefüllt werden können. Garnelenschwänze aus der Marinade nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Conchiglioni nun nacheinander einzeln füllen. Dazu ein daumennagelgroßes Stück der Kräuterbutter mit dem Rücken eines Teelöffels als Würze in die Kuhle einer Conchiglioni streichen. Ein Fischfiletstücke auf den unteren Teil der Nudel in die Kuhle legen und darauf einen Garnelenschwanz. Die Nudel dann oben zusammenklappen, dass die etwa halbkugelförmige Nudel somit gefüllt ist. Von oben einen Zahnstocker durchstechen, um alles zu fixieren, und diesen

unten abknicken, damit man die Conchiglioni auf diese Seite stellen kann. Nach und nach die gefüllten Conchiglioni nebeneinander in eine Auflaufform, die alle aufnehmen kann, stellen.

Für die Sauce:
Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Marinade kann man leider zum Flambieren nicht mehr verwenden, denn über Nacht verdunstet der Alkohol und es brennt nichts mehr. Daher mit Cognac ablöschen und flambieren. Fischfond und Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz würzen. Vom Herd nehmen.

Parmesan fein reiben. Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Sauce über die gefüllten Conchiglioni in der Auflaufform geben und den Parmesan darüber verteilen. Für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen und die gefüllten Conchiglioni auf zwei Teller verteilen. Sie sollten so stabil sein, dass man sie einzeln am oberen Zahnstocherende aus der Auslaufform herausheben kann. Großzügig von der Sauce darüber verteilen. Über jede Conchiglioni noch ein paar Tropfen Zitronensaft träufeln. Baguette oder Schrippen dazu servieren.

Mit Knoblauch und Kräutern gefülltes Brathähnchen in Cognacsauce

½ Hähnchen in Cognacsauce

Ich wollte ein Gericht mit einem herrlichen Rémy Martin Cœur de Cognac zubereiten. Ich selbst trinke keinen Alkohol, also kann ich dieses edle Getränk nicht pur verkosten. Aber wenn man den Korken aus der Flaschen zieht und allein am Cognac riecht, strömt einem ein gehaltvoller, weicher, nussiger, an Eichenholz erinnernder und harmonischer Geruch entgegen. Diesen Cognac kann ich leider nur zum Kochen einsetzen, es bieten sich Marinieren, Flambieren und in der Sauce Mitkochen an. Zuerst wollte ich mich für ein hochwertiges Gericht mit Fisch-Garnelen-Spießchen entscheiden, Garnelen schön in Cognac mariniert und damit auch flambiert, aber dieses Gericht ist etwas aufwändig und zeitintensiv. Also wählte ich das gefüllte Hähnchen in einer Cognacsauce, denn das Hähnchen gart sich 3,5 Stunden im Backofen quasi wie von selbst. Aber die Fisch-Garnelen-Spieße werden in den kommenden Tagen auch noch zubereitet. Mit dem Brathähnchen sollte das edle Getränk zunächst auch genügend gewürdigt sein.

Rémy Martin Cœur de Cognac

Bei dem Hähnchengericht habe ich mich an einem Gericht von Claus von NUR DAS GUTE ZEUGS (ja, der Blog schreibt sich groß) orientiert, das wirklich sehr lecker klang. Den Vorteil, dass sich das Gericht quasi von alleine gart, hatte ich schon erwähnt. Dazu reicht man dann einfach etwas Baguette oder eine Schrippe, das reicht völlig aus. Claus verwendet in seinem Rezept beim Braten des Hähnchens Noilly Prat für die Sauce, in der das Hähnchen gart. Diesen Wermut habe ich aber nie im Haus. Aber als Ersatz bietet sich der hervorragende und qualitativ hochwertige Cognac an, in dem das Hähnchen gart und sich eine schmackhafte Sauce bildet.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brathähnchen, 1.400 g
- 6 Knoblauchzehen
- 2 sehr große Rosmarinzweige
- sehr viele Zweige Thymian und Majoran
- 100 ml Rémy Martin Cœuer de Cognac
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Küchengarn
- Baguette/Schrippe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 ½ Stdn.

Knoblauchzehen schälen. Brathähnchen innen salzen und pfeffern. Mit frischem Rosmarin, Thymian, Majoran und den ganzen Knoblauchzehen füllen. Den Hals zubinden und dabei die Schenkel mit zusammenbinden. Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen. Hähnchen mit der Brustseite nach unten in eine Auflaufform legen, die das ganze Hähnchen gut aufnimmt, 200 ml Wasser zugießen und für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Danach das Hähnchen wenden und erneut für 60 Minuten in den Backofen. Nochmals wenden und nochmals für 60 Minuten hinein. Der erste Zubereitungsgang entspricht somit einem Niedrigtemperaturgaren.

Hat man ein tiefgekühltes Brathähnchen gekauft und aufgetaut, ist nun während des ersten Garens die Zeit, einen kleinen Vorspeisen-Snack zu essen. Beiliegende Innereien – meistens Leber und Magen – in eine Pfanne mit heißem Öl geben, kurz braten, salzen und pfeffern und genießen.

Dann die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und die Temperatur des Backofens auf 200 °C hochdrehen. Das Hähnchen aus der Brühe nehmen, auf allen Seiten mit Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach oben wieder in die Auflaufform geben und Cognac in die Sauce hinzugeben. Auflaufform wieder in den Backofen geben und das Hähnchen 30–40 Minuten knusprig braun braten.

So kommt das Hähnchen in der Auflaufform aus dem Ofen

Hähnchen herausnehmen, Küchengarn entfernen, Hähnchen in zwei Teile zerteilen und Knoblauch und Kräuter herausnehmen. Die Sauce kann man noch entfetten, da sie aber viele Fleisch(saft)partikel enthält, reicht es, sie nur abzuschmecken und zu verrühren. Jeweils eine Hähnchenhälfte auf einen Teller geben, etwas Sauce darüber geben und mit Baguette oder Schrippe servieren. Das Hähnchen hat aufgrund der Kräuter und des Knoblauchs als Füllung und dem Cognac einen außergewöhnlich aromatischen Geschmack.

Hähnchenherzen-Topf

Kartoffeln und Hähnchenherzen

Die Hähnchenherzen bereite ich diesmal im Ganzen zu, wenn sie in Rotwein und Fond lange gegart werden, werden sie butterweich. Zusammen mit Kartoffel- und Wurzelstücken, grob geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch und herrlich aromatischen Gewürzen ergibt sich ein wunderbarer Eintopf.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenherzen
- 2 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Wurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 frische Lorbeerblätter
- Kümmel

- 1 Sternanis
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Kartoffeln, Wurzel, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Wurzel längs halbieren und quer in halbrunde Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Chilischote kleinschneiden. Olivenöl in einem großen Topf stark erhitzen und Herzen im Ganzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote darin anbraten, bis die Zwiebeln etwas glasig sind. Tomatenmark hinzugeben und kräftig mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nun die Gewürze hinzugeben: eine kräftige Prise Kümmel, Sternanis, Kreuzkümmel, Senf und Lorbeerblätter. Eingelegte Pfefferkörner auch hinzugeben. Dann Kartoffel- und Wurzelstücke hineingeben, den Bratenfond dazugeben und mäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen. Während dieser langen Garzeit verkocht ein wenig die Sauce, so dass sie sehr sämig wird und es sich ein richtig guter Eintopf bildet. Lorbeerblätter und Sternanis – falls letzteres nicht beim Garen in kleine Stücke zerfallen ist – herausnehmen und Sauce abschmecken. In einem tiefen Teller servieren und mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.