

Fischfond

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

Tomatensugo



Sugo im Glas

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

Zutaten:

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

Zubereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 30 Min.

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

Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen



Frikadellen

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

Zutaten für 7–8 Frikadellen:

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

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

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

Hähnchenherzen mit Tomaten auf Conchiglioni



Hähnchenherzen mit Tomaten auf Pasta, mit Basilikum garniert

Was ist Resteverwertung, kurze Zubereitungszeit und Minimalgericht? Hähnchenherzen als Fleisch, Tomate als Gemüse, auf Conchiglioni vom Vortag mit aufbewahrter Bratensauce. Gewürzt mit Salz und Pfeffer. Garniert mit frischem Basilikum. Dauer: 20 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenherzen
- 1 Tomate
- 200 ml Bratensauce
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Conchiglioni
- 4–5 Zweige frischer Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Min.

Hähnchenherzen quer in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in

kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenherzen kurz darin anbraten, sofort Tomatenwürfel dazugeben und mit anbraten. Bratensauce hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Conchiglioni darin erhitzen. Basilikumblätter kleinschneiden. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten, Hähnchenherzen mit Tomatenwürfel und Sauce darübergerben und mit Basilikum garnieren.

Kabeljau-Tomate-Mozzarella-Ragout auf Conchiglioni



Fisch mit Tomate, Mozzarella und Pasta

Ein weiterer Minimalist. Sechs Zutaten, zwei Gewürze, Fett. Zusammengestellt habe ich Kabeljau, Tomate,

Mozzarella, dazu die hervorragenden Conchiglioni, die vorher gegart und dann hinzugefügt werden. Für die Sauce wird Fischfond verwendet. Als Gewürze nur Salz und weißer Pfeffer. Und garniert mit frischem Basilikum.

Zutaten für 1 Person:

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 40 Min.

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

Hackfleisch-Pfanne



Alle Zutaten gebraten in der Pfanne

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

Zutaten für 1 Person:

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

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

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

Schnelle Pasta



Penne Rigate

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

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

Schulterbraten mit Mozzarella und Weinsauerkraut



Mit Mozzarella überbackener Braten und Sauerkraut

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

Beim Sauerkraut habe ich auf fertig zubereitetes zurückgegriffen, das ich aber mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern verfeinert habe.

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

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Schweineschulterbraten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 125 g Weinsauerkraut
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel

- edelsüßes Paprikapulver
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Schulterbraten auf beiden Seiten mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Bratenscheibe auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Braten wieder hineingeben und mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Chilischote und Rosmarinzweig dazugeben. Ebenso Kreuzkümmel. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Danach Chilischote und Rosmarinzweig herausnehmen und Sauce abschmecken

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

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

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

Schweinebauchrollen mit Mozzarella und Rosmarin in Weißweinsauce



Rollen mit Käse in Sauce

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

Zutaten für 1 Person:

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

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

Gratinierete Zucchini-Rollen

Pangasius -



Gratinierte Rollen mit Sauce

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

Zutaten für 1 Person:

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

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

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

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

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

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

Cellentani mit Sofrito



Pasta mit Sauce

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

Hähnchenbrust in scharfer Birnensauce auf Conchiglioni



Hähnchen mit Pasta und Sauce

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

Zutaten für 1 Person:

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

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

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

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

Omelett



Keine Pizza

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

klein für das Omelett.

Zutaten für 1 Person:

- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- etwas [Panade](#) (zerstoßene Sesamsaat, geriebene Mandeln, geriebener Emmentaler)
- 4 Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

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

Panierte Nackensteaks mit Bohnenmus



Paniertes Steak mit Mus

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

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

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

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Stangenbohnen
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Ei
- 40 g Sesamsaat
- 40 g Mandeln
- 50 g geriebener Emmentaler
- $\frac{1}{2}$ TL getrocknetes Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

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

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

Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne



Kohlrabi, Kartoffeln, Speck

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

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

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

Zutaten für 1 Person:

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

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

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

Beer'n, Bohn un Speck



Norddeutsche Spezialität

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

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

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



Eintopf

Man kann das Gericht mit frischem Bohnenkraut oder auch

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

Zutaten für 1 Person:

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

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

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