

Gemüsefond



Die Ausbeute des Gemüseauskochens

Der frisch zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsefond ging zur Neige. Fertigbrühe, mit Pulver aus dem Glas zubereitet, esse ich nicht, da sie rein chemisch zusammengesetzt ist. Gekaufter Fond ist teuer. Also war es an der Zeit, wieder für Vorrat an selbst zubereitetem Gemüsefond zu sorgen.

Diesmal versuchte ich möglichst preiswert an viel für einen Fond verwertbares Gemüse zu kommen. Bei Discountern und Supermärkten werden am Gemüsestand oft von Kunden nicht verwertbare Blätter von Kohlsorten, Radieschen oder auch Wurzeln abgetrennt und in einer dafür vorgesehenen Tüte entsorgt. Ich fragte also einen Mitarbeiter meines Discounters, ob ich diesen „Abfall“ mitnehmen dürfe, weil ich für einen Gemüsefond Gemüse nur auskoche und es dafür weitestgehend unwichtig ist, welches Gemüse ich verwende. So kam ich kostenlos zu 2 kg „Gemüseabfällen“. Der hohe Anteil des für den Fond verwendeten Gemüses an Kohlblätter mag dem

Fond einen bestimmten Touch oder Geschmack geben, aber selbst wenn er leicht blähend sein sollte, stört mich das nicht.

Es bietet sich übrigens an, wenn man einen schmalen Geldbeutel hat und jeden Cent umdrehen muss, bei Discountern und Supermärkten gerade vor Wochenenden oder Feiertagen nach frischem Gemüse zu schauen. Denn manches Gemüse ist dann heruntersetzt und preiswerter, weil es bei einigen Tagen Lagerung nur verderben würde.

Und zudem lohnt es sich immer, nach abgepacktem, gekühltem Fleisch zu schauen, das in 1–2 Tagen das Verfallsdatum erreichen würde. Auch das ist manchmal bis zu 30 % heruntergezeichnet, aber noch gut und verwertbar. Bereitet man es am gleichen Tag zu, hat man ein preiswertes Essen.

Zutaten für 3 l Gemüsefond:

Gemüse:

- 1 kg Gemüseabfälle (Blätter von Kohlrabi, Weißkohl, Radieschen)
- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Lauch, Knollensellerie)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Lorbeerblätter
- 3 TL Salz

Frische Kräuter (jeweils einige Zweige oder Blätter):

- Petersilie
 - Oregano
 - Thymian
 - Rosmarin
 - Salbei
- 5 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Alle Gemüsesorten in grobe Stücke schneiden, putzen oder schälen ist nicht notwendig. Gemüse, Kräuter und Gewürze in einen sehr großen Bräter geben, mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen. Danach verkochtes Gemüse, Kräuter und Gewürze mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Fond mit Salz abschmecken, durch ein Sieb in einer große Schüssel geben und dann in Portionsbehälter verteilen. Fond abkühlen lassen, dann einfrieren.

Dampfnudeln



Aufgebrochene Dampfnudel mit krosser, salziger Kruste

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter. Sie hat es von ihrer Mutter – oder aus einem badischen Kochbuch. So genau konnte sie es mir nicht sagen. Anscheinend sind pikante Dampfnudeln eine badische Spezialität. Sie standen in meiner Kindheit einmal im Monat auf dem Speiseplan. Ich habe sie sehr gern gegessen, denn besonders lecker ist natürlich die salzige Kruste, die sich nach dem Braten auf der Unterseite der Dampfnudeln bildet. Und als fleischloses Gericht passen sie natürlich sehr gut zum Karfreitag.

Pikante Dampfnudeln sind sehr vielseitig verwendbar. Als Hauptmahlzeit alleine und ohne Beilage gegessen oder als Beilage zu Kalbfleisch, Gulasch oder anderen Schmorgerichten. Und da man sie auch portionsweise einfrieren kann, bereitet man am besten gleich etwas mehr davon zu.

Zur Zubereitung braucht man eine große Pfanne mit dichtschießendem Deckel, am besten aus Glas, um zu sehen, wie stark die Dampfnudeln schon gebraten sind. Natürlich darf man wie bei anderen Zubereitungen mit Hefeteig den Deckel während des Bratens nicht öffnen, sonst sacken die Dampfnudeln in sich

zusammen. Die Angaben zum Braten der Dampfnudeln in der Pfanne sind keine genaue Angaben, da dies von der verwendeten Pfanne, dem schließenden Deckel, der Brattemperatur und der Heizart des Herdes – Gas, Elektro usw. – abhängt. Wenn man Dampfnudeln einige Male zubereitet hat, dann weiß man, auf welche Weise und wie lange man sie mit seinem speziellen Equipement brät.

Und man kann natürlich Dampfnudeln auch süß als Dessert zubereiten. Einfach das Salz beim Braten in der Pfanne weglassen. Am besten formt man bei süßen Dampfnudeln kleinere Kugeln, damit man ein schönes Dessert hat, das man beliebig mit Marmelade, Schokoladenstreuseln oder Vanille-Sauce verfeinern kann.

Zutaten für 7–8 Dampfnudeln:

Zutaten für den Hefeteig:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Backhefe (42 g)
- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 Eier

Zutaten pro Bratvorgang:

- 3 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Gärdauer 1 Std. 45 Min. | Gardauer 25–30 Min. pro Bratvorgang

Für den Vorteig:

In einer Backschüssel einige Esslöffel Mehl, etwas Milch, den Zucker und die Hefe mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren und mit einem Küchentuch zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gären lassen. Man kann die zugedeckte Schüssel dazu auch bei geringer Temperatur von

40–50 Grad Celsius in den Backofen stellen.

Für den Hefeteig:

Restliches Mehl, Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Rührgerät zu einem festen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt für 1 Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, so dass er sich etwa verdoppelt.

Dann den Teig in der Schüssel mit der Hand kneten. Ist er noch zu flüssig, etwas Mehl hinzugeben, bis er kompakt und etwas trocken ist. Eine längliche, dicke Rolle daraus formen. Nacheinander dicke Scheiben abschneiden und diese mit den Händen zu Kugeln rollen. Ein großes Arbeitsbrett oder auch Backblech mit Mehl bestäuben und die Kugeln mit Abstand zueinander darauf legen. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Für das Braten:

Das Braten der Dampfnudeln geschieht in einer Pfanne in einer Mischung aus Öl und Wasser. Entweder mit zwei großen Pfannen mit Deckel hantieren oder die Dampfnudeln portionsweise nacheinander zubereiten und die jeweils gebratenen warmhalten. Für eine Portion der Dampfnudeln – je nach Größe der Dampfnudeln und der Pfanne etwa 3–4 Stück – Öl, dann Wasser und schließlich Salz in die Pfanne geben und alles erhitzen. Aufgegangene Teigkugeln hineingeben, dabei genügend Abstand zueinander lassen, da die Dampfnudeln stark aufgehen. Zuerst bei hoher Temperatur anbraten, dann die Dampfnudeln bei mittlerer Temperatur und gut schließendem Deckel 20 Minuten garen. Auf keinen Fall währenddessen den Deckel öffnen. Wie es der Name des Gerichts schon sagt, garen die „Dampf“-Nudeln im Wasserdampf und nehmen das Wasser fast vollständig auf. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, die Dampfnudeln mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden abheben oder -schaben und dann für eine krossere Kruste noch 5–10 Minuten ohne Deckel braten, bis auch das restliche Wasser verdampft ist. Die restliche Bratdauer hängt davon ab, wie braun man die Kruste möchte. Vor der nächsten Portion Dampfnudeln möglichst alle Reste der

Kruste und Krümel vom Pfannenboden entfernen.

Gerichte zu Ostern

Am Gründonnerstag – Tag des Abendmahls Jesu mit seinen Jüngern – gab es etwas, was es sehr selten auf meinem Foodblog gibt: ein mehrgängiges Menü. Es hatte allerdings nur zwei Gänge. Vor- und Hauptspeise. Die zwei Gänge hatten nicht direkt etwas mit dem Gründonnerstag zu tun, es ergab sich einfach. Das Schweinegulasch für den Hauptgang hatte das Verfallsdatum erreicht und musste sofort verbraucht werden. Suppe und Gulasch passten gut zusammen, weil beide mit etwas Pul biber scharf gewürzt sind.

Für die Feiertage ist eingekauft. An Ostern selbst wird es an einem Feiertag etwas geben, das ich noch überlege und ausprobieren werde. Ein Ostergericht mit Schokoladeneiern. Ich muss das in Gedanken noch etwas durchgehen, aber mir schwebt ein Risotto mit Schokolade und Chili vor. Ich werde sehen, ob sich so etwas gut zubereiten lässt und auch noch gut schmeckt. Für die anderen Tage habe ich preiswertes Bratenfleisch gekauft, mit Bratenfond und Pilzen lässt sich da auch leckeres zubereiten. Und trotz schmalen Geldbeutels zur Zeit konnte ich mir zumindest ein 400 g schweres Nackensteak ohne Knochen vom uruguayischen Rind kaufen, das ich mir rare zubereitet zusammen mit Pommes frites vermutlich am Ostermontag gönnen werde.



Der erste Gang, die Suppe, wird sehr einfach aus Tiefgefrorenem zubereitet. Eine Portion frisch zubereiteter, eingefrorener [Gemüse Eintopf mit Schweinebauch](#), verlängert mit [Gemüsefond](#) zu einer Suppe und verfeinert mit ebenfalls frisch zubereiteten, tiefgefrorenen [Maultaschen](#), in Streifen geschnitten als weitere Einlage.



Der zweite Gang ist ein Schweinegulasch, bei dem mich Petra von [Chili und Ciabatta](#) inspirierte. Als ich die gängigen Gulaschs in Gedanken durchspielte – Ungarisches Gulasch, Saftgulasch, Gulasch mit Tomatensauce, Currysauce, Senfsauce usw. – fiel mir die Zitronen-Chili-Sahne-Sauce ein, die Petra allerdings für Spaghetti zubereitet hatte. Aber das klingt auch für ein Gulasch gut. Für ein richtig gutes Gulasch kommen Schweinegulasch und Zwiebeln im Verhältnis 1:1 hinein. Trockener Weißwein, viel Zitronensaft und etwas Weißweinessig bilden die Säure, Pul biber bildet die Schärfe, Sahne wird durch Crème fraîche ersetzt und alles 1 Stunde bei kleiner Temperatur geköchelt. Dazu gibt es Tagliatelle.



Zutat

en für die Vorspeise für 2 Personen:

Gemüsesuppe mit Schweinebauch und Maultaschen

- 0,5 l Gemüseeintopf mit Schweinebauch
- 0,5 l Gemüsefond
- 3–4 Maultaschen

- frischer Schnittlauch

Gemüseeintopf auftauen und erhitzen. Gemüsefond zum Verlängern hinzugeben. Maultaschen in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zutaten für die Hauptspeise für 2 Personen:

Gulasch mit Zitronen-Chili-Sahne-Sauce auf Tagliatelle

- 400 g Gulasch (Schwein)
- 400 g Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 4–5 Lorbeerblätter

- 1 TL Pul biber
- 1–2 Zitronen (Saft)
- 400 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Crème fraîche
- Zucker
- Salz
- Butter

- frische Petersilie

- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Gulasch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Gemahlene Senfkörner und Bockshornkleesamen hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Dann Zitronensaft, Weißweinessig und Crème fraîche hinzugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Eine große Prise Zucker hinzugeben. Mit Pul biber und Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter herausnehmen und abschmecken. Eventuell bei zu starker Würze mit etwas Wasser verlängern oder mit Zitronensaft noch säuern oder Crème fraîche binden und abmildern.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Tagliatelle in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig das Gulasch darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Erbsensuppe



Erbsensuppe mit Garnitur

Jetzt kommen die letzten Vorräte aus dem Küchenschrank zur Zubereitung. Grüne Erbsen brauchen ganze 2–3 Stunden Kochzeit in Brühe oder Fond. Verfeinert mit in Butter gedünsteter, kleingeschnittener Schalotte und Knoblauch. Abgeschmeckt mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer. Garniert mit etwas Olivenöl, gebratenen Speckscheiben, frisch geriebenem Parmesan und zur Dekoration etwas frischer Thymian. Und obwohl es grüne Erbsen sind, nimmt die Suppe wegen des Fonds und des angegünsteten Gemüses eine braune Farbe an.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g grüne Erbsen
- 1 l Gemüsefond
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- Koriander
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Garnitur:

- 25 g Speck
- Parmesan
- einige Zweige frischer Thymian
- gewürztes Olivenöl (Chili, Thymian, Rosmarin, Salbei)

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

Schwarte vom Speck abschneiden. Gemüsfond in einem großen Topf erhitzen, Erbsen mit der Schwarte hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Währenddessen Speck in 2×3 cm große, dünne Streifen schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Speckscheiben mehrere Minuten auf jeweils beiden Seiten sehr kross anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in der gleichen Pfanne in der Butter andünsten. Beiseite stellen.

Nach dem Garen der Erbsen diese durch ein Sieb geben, Brühe dabei in einer Schüssel auffangen. Erbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und das andünstete Gemüse mit der Butter dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren und dabei portionsweise von der Brühe dazugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. In den Topf zurückgeben, mit frisch gemahlenem Koriander, frisch geriebenem Muskat, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken.

In einen tiefen Suppenteller geben. Ein wenig Olivenöl darauf geben, dann die gebratenen Speckstreifen darauf verteilen, etwas frisch gehobelten Parmesan darüber streuen und mit frischen Thymianzweigen dekorieren.

Seelachsfilets mit Käse-Pilz-Sauce auf Gnocchi



Filets mit Gnocchi und Sauce

Das letzte, was die Tiefkühltruhe hergab. Seelachsfilets in Butter gebraten. Für die Sauce werden tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge verwendet, ebenfalls – mit Schalotten und Knoblauch – in Butter angebraten, dann mit dem Pürierstab leicht püriert und mit Parmesan und Crème fraîche zu einer hellen Sauce montiert. Dazu gibt es frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- eine kleine Portion Steinpilze
- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 50 g Parmesan
- 3 TL Crème fraîche
- 50–100 ml Wasser
- 20 Gnocchi
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die Käse-Pilz-Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur 10 Minuten garen. Währenddessen Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Gemüse und Pilze mit der Butter in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab nur grob, und nicht zu fein, pürieren. Dann wieder in die Pfanne zurückgeben. Parmesan, Crème fraîche und Wasser dazugeben, verrühren und Käse schmelzen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gnocchi:

Aufgetaute Gnocchi in einer großen Pfanne in Butter einige Minuten anbraten und erhitzen.

Für die Seelachsfilets:

Filets auf jeweils beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern. In einer großen Pfanne auf jeweils beiden

Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten.

Filets auf einen großen Teller geben, daneben die Gnocchi und über beides von der Sauce gießen.

Linsensuppe



Linsensuppe mit Kartoffeln, Speck und Oregano

Linsensuppe, zubereitet mit Speck, Schalotten, Knoblauch, gekochten Kartoffeln, frischem Oregano und natürlich Linsen. 250 g Linsen für eine Linsensuppe für 2–3 Personen benötigen etwa 1–1,5 l Flüssigkeit zum Garen. In diesem Fall waren es 1 l Gemüsefond und etwas Wasser. Gewürzt wird mit gemahlenem Bockshornkleesamen, gemörserten gelben Senfkörnern, Ingwerpulver, einigen Pimentkörnern, einer Gewürznelke und Lorbeerblättern. Die kleingewürfelten Kartoffeln kommen erst in der letzten Viertelstunde in die Suppe, sie sollen nur erhitzt werden und kurz mitkochen. Worcestershire-Sauce kommt

ganz zum Schluss, ebenso wie das frische Kraut, das sonst in der Suppe verkochen würde. Eigentlich fehlen jetzt nur noch ein paar Wiener Würstchen oder Krakauer.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 250 g Linsen
- 50 g Speck (mit Schwarte)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 l Gemüsefond
- 250 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ Bockshornkleesamen, gemahlen
- $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 10 Zweige frischer Oregano
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 45 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Speckschwarte aufbewahren. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten kleinschneiden. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Speck und abschwarte darin mehrere Minuten kräftig anbraten, so dass sich kräftige, dunkelbraune Röststoffe am Topfboden absetzen. Schalotten hinzugeben. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und auch hinzugeben. Eine Minuten unter Rühren anbraten. Mit dem Fond und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden gut ablösen. Linsen hinzugeben. Gewürze bis auf Worcestershire-Sauce und Oregano hinzugeben. Alles gut verrühren und 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Von den Oreganozweigen die ganzen Blättchen abzupfen. 1–2 Zweige für die Dekoration aufbewahren. Nach 30 Minuten Garzeit Kartoffeln zur Suppe geben. Nach 40 Minuten Garzeit Worcestershire-Sauce und Oregano hineingeben. Suppe verrühren und abschmecken. Lorbeerblätter und Schwarte herausnehmen. In tiefen Suppentellern servieren und mit einigen Oreganozweigen garnieren.

Forelle blau mit Pellkartoffeln und Chinakohlsalat



Forelle, Kartoffeln, Salat

Forelle, diesmal blau, in Fischfond pochiert. Dazu

Pellkartoffeln, aus Ermangelung an Quark oder Schmand mit etwas Crème fraîche und frischem Schnittlauch. Und ein Chinakohlsalat mit Thymian-Zitronen-Dressing.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Forelle
- 800 ml Fischfond
- 2 frische Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- Salz
- weißer Pfeffer

- Crème fraîche
- frischer Schnittlauch
- Zitrone (Saft)

- 3–4 Kartoffeln

- 250 g Chinakohl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Condimento bianco
- 1 Shao Xing (Reiswein)
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln ungeschält 15 Minuten darin kochen. Herausnehmen und warmhalten.

Forelle unter kaltem Wasser abwaschen, dann mit Küchenpapier abtrocknen. Fond in einem großen Topf erhitzen, der groß genug für die Forelle ist. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Piment hinzugeben. Wenn der Fond kocht, Herdplatte ausstellen. Wenn er nur noch siedet, Forelle hineingeben, dass sie vom

Fond bedeckt ist und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen großen Teller geben.

Währenddessen Chinakohl quer in sehr feine Streifen schneiden. Blättchen vom Thymian abzupfen und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Condimento bianco, Reiswein und Zitronensaft dazugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und abschmecken. Chinakohl dazugeben und vermischen.

Kartoffeln jeweils mit den Fingern in zwei Hälften aufbrechen und zu der Forelle geben. Kartoffelstücke salzen und pfeffern. Einige Teelöffel Crème fraîche darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren. Chinakohlsalat daneben auf den Teller geben. Forelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und alles servieren.

Keramikkmesser



Seit einiger Zeit bin ich Besitzer eines großen Keramikkessers. Das Keramikkmesser ist extrem scharf und ich bin erstaunt ob der Schärfe der Klinge und wie leicht es sowohl Gemüse als auch Fleisch oder Fisch zerteilt. Eine solche Schärfe kenne ich bisher von Stahlmessern nicht.



Keramikmesser

Aufgrund der Schärfe des Messers verwende ich es am meisten bei großen Bratenstücken, bei denen ich große Scheiben Fleisch abschneide, und auch bei allen Produkten, bei denen es auf ein wirklich scharfes Messer ankommt, ohne das das Produkt nur schlecht zu schneiden ist.

Aber man sollte sich auch der Gefahren im Umgang mit diesem Messer bewusst sein. Das Messer eignet sich aufgrund seines Material nicht zum Ausbeinen von Fleischstücken. Denn es bricht im Gegensatz zu Stahlmessern sehr leicht. Einmal beim Ausbeinen leicht verdreht, verkantet oder irgendwie falschen Druck auf das Messer ausgeübt, schon kann man vermutlich kleine Keramiksplitter aus dem Fleisch herauspahlen. Mir selbst ist das nicht beim Ausbeinen, sondern auf ganz simple Art und Weise passiert. Das Keramikmesser lag auf der Arbeitsplatte meiner Spüle mit der Spitze etwa 1 cm unter einem großen Topf. Da ich das leider übersehen hatte, griff ich wie gewohnt nach dem Messergriff, hob das Messer an, brachte es dadurch natürlich unter Spannung und bog die Spitze leicht – und zack, war die Spitze abgebrochen. Dies wäre nun wiederum mit einem Stahlmessern nicht passiert.

Außerdem ist die bemerkenswerte Schärfe des Keramikmessers natürlich auch für Verletzungen gut. Das Keramikmesser fiel mir gestern beim Zubereiten vom Küchentisch, und ich fing es noch im Flug auf den Boden mit der Hand auf – natürlich mit dem Zeigefinger der linken Hand direkt unter der Klinge. Das Resultat dieses Auffangens war ein sauberer Schnitt, bei dem ich anfangs dachte, er ginge bis zum Knochen des Fingers und müsse genäht werden. Es stellte sich aber heraus, dass der Schnitt nicht ganz so tief ging und eine Komresse zum Verbinden ausreichte.

Ich will nun nicht spekulieren, was für Verletzungen entstehen können, wenn man sich beim Zuschneiden von Produkten unabsichtlich in einen Finger schneidet. Das Keramikmesser ist scharf, dünn und stabil genug, dass das bis auf den Knochen gehen kann und es ein Fall für den Arzt wird. Ich traue der Stabilität des Messers sogar zu, dass im schlimmsten Fall eine Fingerkuppe abgetrennt oder auch ein Finger durchtrennt werden kann. Daher gebe ich die geschilderten positiven wie negativen Erfahrungen an andere Hobby- oder Profiköche weiter, mit einem solchen Messer sehr behutsam umzugehen, vor allem, um sich nicht – wie als letzteres erwähnt – zu verletzen.

Die bemerkenswerte Schärfe im Gegensatz zu mir bisher bekannten Stahlmessern – sogar japanischen Messern aus Spezialstahl – zeichnen ein Keramikmesser aber deutlich aus und machen Freude beim Zuschneiden und im Umgang mit ihm.

Fischragout auf Maccheroni



Ragout mit Pasta

Ein Fischragout aus Pangasiusfilet und Seelachs in einer hellen Béchamelsauce. Die Filets werden zunächst in Fischfond pochiert, bevor sie dann vor dem Servieren des Ragouts in Streifen geschnitten zum Erhitzen unter die Sauce gehoben werden. Als Gemüse kommen Blattspinat, Schalotten und Knoblauch hinzu. Dann noch etwas eingelegte Kapern. Verfeinert wird die Sauce mit Fischfond und trockenem Weißwein. Abgerundet mit etwas Rosenwasser und Ras el hanout. Zu hellem Fisch und heller Sauce passt natürlich auch (heller) Reis, aber diesmal wurden es die kleinen Maccheroni als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Seelachsfilet
- 3 große Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Blattspinat
- 1 TL Kapern
- 2 frische Lorbeerblätter

- trockener Weißwein
- Fischfond
- 1 TL Rosenwasser
- $\frac{1}{4}$ TL Ras el hanout
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für die Béchamelsauce:

- 100–200 ml Milch
- 1 EL Mehl
- Butter

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Ausreichend Fischfond in einem Topf erhitzen, der groß genug für die Fischfilets ist und damit die Fischfilets vom Fond bedeckt sind. Aufkochen, dann Herdplatte ausstellen. Wenn der Fond nur noch siedet, Filets hineingeben und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Jeweils quer zum Filet in dickere Streifen schneiden. Fischfond für die Sauce aufbewahren.

Währenddessen Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel und Blattspinat putzen. Schalotten in grobe Stücke, Knoblauch fein und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Blattspinat im Ganzen belassen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Für die Béchamelsauce eine große Portion Butter in denselben Topf geben, Mehl dazu und kräftig mit dem Kochlöffel rührend anrösten lassen. Mit Milch ablöschen, aufkochen lassen und gut verrühren. Einen Schuss Weißwein hinzugeben und ausreichend Fischfond, damit die Sauce nicht zu dick, aber auch nicht zu flüssig ist. Lorbeerblätter

hinzugeben, ebenfalls Rosenwasser und Ras el hanout. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Angedünstetes Gemüse, Blattspinat und Kapern hinzugeben. Auch etwas von der Einweichflüssigkeit der Kapern für etwas Säure. Zugedeckt 10 Minuten bei ganz geringer Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Danach Lorbeerblätter wieder herausnehmen.

Währenddessen die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Fischfiletstreifen unter die Sauce heben und erhitzen. Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, Fischragout darüber geben und servieren.

Hähnchenschenkel mit geplätteten Bratkartoffeln



Hähnchenschenkel mit Kartoffeln

Wieder einmal ein schnelles, einfaches und leckeres Gericht mit gerade mal sechs Zutaten. Und auch ein sehr gewöhnliches, unspektakuläres und unauffälliges Gericht, wenn ... ja, wenn da nicht die geplätteten Bratkartoffeln wären. Keine gedämpfte Kartoffeln mit Quark oder Schmand, keine Bratkartoffeln, keine Ofenkartoffeln. Auch keine geplätteten Ofenkartoffeln, nein, diesmal gab es geplättete Bratkartoffeln.

Gerd von [Toettchen](#) hatte die geplätteten Ofenkartoffeln gerade in den letzten Tagen zusammen mit gebratenem Gemüse und Kalbssteak zubereitet und gebloggt. Das Rezept für die geplätteten Kartoffeln kam jedoch von Wilder Henne von [Wildespoulet](#), und davor von Petra von [Chili und Chiabatta](#).

Die geplätteten Kartoffeln aber 45 Minuten bei 220–250 °C im Backofen zu backen, erschien mir zu lang und ein zu hoher Stromverbrauch, wenn es nur um Brat-/Backkartoffeln geht. Also habe ich daraus geplättete Bratkartoffeln gemacht. Kochen, plätten und würzen und dann einfach wie Bratkartoffeln 5–6 Minuten in der Pfanne braten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 6 kleine bis mittlere Kartoffeln (mehligkochend)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die geplätteten Bratkartoffeln möglichst kleine oder höchstens mittelgroße Kartoffeln verwenden, denn geplättet nehmen sie doch einen recht großen Durchmesser ein. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin ungeschält etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln auf ein Arbeitsbrett legen und mit einem Kartoffelstampfer jeweils einzeln platt drücken. Die geplätteten Kartoffeln sind

nicht so ganz stabil und kompakt, es können also Stückchen herausbrechen und man muss auch beim Anbraten etwas vorsichtig mit Ihnen umgehen. Geplättete Kartoffeln auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Hähnchenschenkel auf der Hautseite mit etwas Olivenöl einreiben, dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Gewürze etwas einmassieren. Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Hähnchenschenkel erst einige Minuten auf der Hautseite kross anbraten, dann auf die Unterseite wenden und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Dann herausnehmen und warmstellen. Die beim Garen entstandene Fleischsauce in einer Fetttrennkanne vom Öl trennen, ebenfalls warmstellen.

Nochmals Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die geplätteten Kartoffeln auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten.

Hähnchenschenkel auf einem Teller anrichten und geplättete Bratkartoffeln dazu geben. Natürlich darf vom Fleischsaft etwas über die gegarten Hähnchenschenkel, möglichst aber nicht über die knusprigen Bratkartoffeln.

Bulgurfrikadellen mit Chinakohlsalat



Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlten Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine Hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier

und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.

Innereien-Pfanne



Hähnchenherzen, -mägen und -lebern mit Gnocchi und Gemüse

Wenn man sehr schmackhaft mit Innereien wie Hähnchenherzen, -lebern und -mägen kochen und schmackhafte Ragouts und asiatische Gerichte zubereiten kann, dann kann man sie auch kombinieren. Das gelingt hier mit einer Innereien-Pfanne, in der alle drei Innereien verwendet werden. Kombiniert mit etwas Speck, etwas Gemüse und einer aromatischen Gewürzmischung aus Senfsaat, Pfeffer, Koriander, Piment, Nelke, Oregano und Paprikapulver. Und zusätzlich Senf und Harissa. Von Peter von [Genussphantasie](#) habe ich die Anregung übernommen, Pasta in der Pfanne selbst mitzugaren. Und mit Weißwein und Fond wird eine leckere Sauce zubereitet. Wichtig ist bei der Zubereitung, zuerst nur Herzen und Mägen – da Muskelfleisch – anzubraten, dann in der Sauce zu schmoren und die Sauce dabei zu reduzieren. Lebern aber – da Drüsengewebe – werden erst 1–2 Minuten vor Ende der Garzeit in einer separaten Pfanne in Öl kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und nicht durch zu langes Garen zu trocken werden, und dann unter die Innereien-Pfanne gemischt.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 150 g Hähnchenlebern
- 150 g Hähnchenmägen
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Tomate
- 100 g Gnocchi (Pasta)
- 1 TL Senf
- 1 TL Harissa
- 200–300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Bratenfond
- 200 ml Gemüfefond
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Gewürzmischung:

- $\frac{1}{2}$ TL Senfsaat
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Nelke
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL süßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Lebern von Fettgewebe befreien, Herzen und Mägen von Fettgewebe und Sehnen. Die Innereien in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, die Schwarte für das spätere Garen aufbewahren. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel in grobe Stücke, Knoblauch in kleinere

Stücke und Wurzel in dünne, halbe Scheiben schneiden. Tomate auch in grobe Stücke schneiden. Gewürze für Gewürzmischung in einen Mörser geben und fein mörsern.

Speckschwarte in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, bis Fett austritt. Noch etwas Olivenöl dazugeben und Herzen, Mägen und Speck darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzel hinzugeben und mit anbraten. Gewürzmischung dazugeben und auch mit anbraten, bis sich viele Röststoffe auf dem Pfannenboden gesammelt haben. Senf und Harissa hinzugeben. Mit einem Schuss Wein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Fonds und restlichen Weißwein dazugeben. Ebenso noch die Lorbeerblätter. Salzen. Alles bei geringer Temperatur etwa 40–50 Minuten köcheln und reduzieren. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit – je nach Zubereitungszeit der Pasta – diese in die Sauce geben und darin garen. Ebenso Tomatenstücke hinzugeben. Dann kurz vor Ende der Garzeit Leberstücke salzen und pfeffern, Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin 1–2 Minuten anbraten, damit sie innen noch rosé sind. Unter die anderen Zutaten der Innereien-Pfanne heben und diese abschmecken. Lorbeerblätter und Speckschwarte herausnehmen und Innereien-Pfanne in zwei tiefen Tellern servieren.

Riesengarnelenschwänze mit Blattspinat-Löwenzahn-Gemüse



Garnelenschwänze, Gemüse, Zitrone

Geplant waren Garnelenschwänze mit Blattspinat. Dann brachte ich das Altpapier zum Altpapiercontainer – und dabei fielen mir im wilden Beet daneben Blattrosetten von Löwenzahn auf. Und mir fiel ein, dass die jungen Triebe vom Löwenzahn gegessen werden können – roh im Salat oder auch gekocht. Da es erst Anfang April ist, sind somit alle Blätter ganz junge Triebe, denn die Blütenstände haben noch nicht getrieben. Und da ich in einer Sackgasse wohne, wo die Belastung durch Autoabgase weitestgehend gering ist, dürften die frischen Löwenzahntriebe auch nicht allzu sehr belastet sein. Also, ran an die Triebe mit dem Taschenmesser, die Triebe von 3–4 Löwenzahn abgeschnitten und nach Hause gebracht. Dann vom groben Schmutz befreit und in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewaschen. Fertig für die Zubereitung zusammen mit Blattspinat im Topf als Gemüse – als Beilage zu den Riesengarnelenschwänzen. Nicht vergessen werden darf eine halbe Zwiebel und etwas trockener Weißwein zum Gemüse – vor dem Servieren kommen noch gebratene Knoblauchscheiben darüber – und etwas Zitronensaft über das ganze Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 180 g Riesengarnelenschwänze (etwa 10 Stück)
- 130 g Blattspinat
- 40 g Löwenzahn
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Löwenzahnblätter von grobem Schmutz befreien und dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Halbe Zwiebel kleinschneiden und Knoblauch längs in dickere Stränge schneiden, dann quer in dünne Scheiben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Blattspinat hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nochmals etwas davon hinzugeben.

Nach 5 Minuten den Löwenzahn hinzugeben und mitgaren. Leider behält der Löwenzahn nicht wie der Blattspinat seine schöne grüne Farbe, sondern wird etwas unansehnlich schmutziggrün. Gleichzeitig Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelenschwänze auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ebenfalls währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin ein wenig andünsten. Blattspinat mit Löwenzahn und auch die Garnelenschwänze mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Garnelen auf einen großen Teller geben, das Gemüse daneben,

Knoblauchscheiben auf das Gemüse geben, alles kräftig mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Maccheroni mit Hackfleischsauce



Ein einfaches, wenig spektakuläres Gericht. Ich bereite es normalerweise nicht zu, denn es ist so banal wie Spaghetti Napoli, also Pasta mit einer Tomatensauce. Was kann man daran denn falsch machen und was ist so außergewöhnlich? Aber es ist auch Resteverwertung, denn im Kühlschrank waren noch etwa 200 ml Tomaten im eigenen Saft aus der Dose. Also kam noch Hackfleisch hinzu. Aufgewertet mit eingelegten, grünen Pfefferkörnern und Kapern. Und einer Gewürzmischung aus Kreuzkümmelsamen, Senfkörnern, schwarzen Pfefferkörnern, Korianderkörnern, Oregano und süßem Paprikapulver – die Körner

und Samen schön im Mörser zerstoßen. Dazu etwas Harissapaste, Senf und frische Lorbeerblätter. Abgelöscht mit trockenem Weißwein und mit etwas Gemüsefond aufgefüllt – zusätzlich zu den Tomaten im Saft. Und natürlich dann noch die Pasta: Maccheroni. Garniert mit frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 1 TL Kapern
- trockener Weißwein
- 200 ml Tomaten (Dose)
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Harissapaste
- 1 TL Senf
- 2 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Butter

Für die Gewürzmischung:

- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Senfsaat
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL süßes Paprikapulver

- Parmesan

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kreuzkümmelsamen, Pfeffer-, Senf-, Korianderkörner und Oregano in einem Mörser fein mörsern. Paprikapulver dazugeben. Tomaten mit Saft in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder ähnlichem fein zerdrücken.

Butter in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Zugedeckt etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Pfefferkörner, Kapern, Lorbeerblätter und Gewürzmischung dazugeben. Verrühren und mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten mit Saft und Fond hinzugeben. Harissapaste und Senf dazugeben. Salzen. Gut verrühren und bei geringer Temperatur unzugedeckt 30–40 Minuten reduzieren. Dann die Lorbeerblätter herausnehmen. Etwas Zitronensaft hinzugeben, abschmecken und mit etwas kalter Butter binden.

Währenddessen Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, Hackfleisch mit Sauce darüber geben, etwas Parmesan darüber hobeln und servieren.

Hähnchenherzen **in** **Austernsauce**



Hähnchenherzen mit Gemüse in Austersauce, mit Sesamsaat garniert

Hähnchenherzen lassen sich wie -lebern oder -mägen auch sehr gut asiatisch zubereiten, indem man sie mit Gemüse im Wok pfannenrührt und eine schöne Sauce dazu bereitet. Hier kommen Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Spitzpaprika und Chinakohl als Gemüse hinzu. Die Sauce wird aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce gebildet. Garniert mit gerösteter Sesamsaat.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Hähnchenherzen
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Chinakohl (2 Blätter)
- $\frac{1}{2}$ Spitzpaprika
- Shao Xing (Reiswein)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- Sesamöl

- Basmatireis
- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel, Chinakohl und Spitzpaprika putzen. Chinakohl in Streifen schneiden, Lauchzwiebel und Spitzpaprika in grobe Stücke. Hähnchenherzen längs dritteln und in Streifen schneiden.

Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Sesamöl im Wok erhitzen. Hähnchenherzen darin anbraten. Gleich danach Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Spitzpaprika dazugeben Dann Chinakohl. Alles einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen. Abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Hähnchenherzen mit Gemüse und Sauce darüber geben, mit etwas Sesamsaat garnieren und servieren.

Chinakohl in Sojasauce



Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in

fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.