

# Nachtsnack



## Snack

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

## Zutaten für 1 Person:

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

Pfeffer  
Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

---

# Fleisch



Nackensteak

Die letzten zwei Wochen waren kulinarisch etwas mager, denn es mangelte an Geld und ich musste darben. Also wurden die letzten Vorräte im Küchenschrank und Kühlschrank aufgebraucht. Und auch auf das ein oder andere Produkt oder teilweise schon zubereitete Gericht aus dem Tiefkühlschrank zurückgegriffen. Sehr kreativ kochen kann man so natürlich nicht, wenn es an allem fehlt. Heute war auf dem Konto wieder alles im grünen Bereich und ich habe gleich den Discounter leergekauft. Und es gab gleich das, was ich die letzte Zeit mit viel Gemüse und Mehlspeisen vermisst hatte: Fleisch. Nur mit etwas Speck,

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und einem leckeren Sößchen. Zwar waren es nur zwei Schweine-Nackensteaks, aber sie waren dennoch lecker. Und morgen geht es mit südamerikanischen Entrécôtes weiter. Versteht sich.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweine-Nackensteaks
- 60 g Speckstreifen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 TL Pesto (Basilikum/Hartkäse)
- 150 ml Gemüsefond
- etwas Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- einige Blättchen frische Petersilie und Majoran

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

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

---

# Asiatisch gefüllte Maultaschen in Brühe



Maultaschen in Brühe

Dieses Gericht habe ich zwar schon einmal gekocht und im Foodblog gepostet. Diesmal habe ich jedoch die Maultaschen mit einer asiatischen Füllung gefüllt, indem ich die Füllung der Dim Sum nochmals zubereitet habe. Und ich habe natürlich gleich eine größere Menge an Maultaschen zubereitet, da man sie gut einfrieren kann. Die Zubereitung der Füllung gebe ich hier nochmals an. Die Zutaten ergeben etwa 30 Maultaschen.

## **Zutaten für den Teig:**

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

## **Zutaten für die Füllung:**

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

## **Gewürze:**

- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- Wurzelgrün

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei, Wasser und Salz dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.



Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell unterteilt man das Püriergut in mehrere Portionen, denn der Bauchspeck ist schwierig zu pürieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürieren.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In mehrere Portionen zerteilen und mit einer Nudelmaschine erst auf niedriger Stufe dickere Teigplatten, dann diese auf höherer Stufe zu dünnen Teigplatten wälzen. Auf ein großes Arbeitsbrett legen und mit einem Messer große, längliche Rechtecke herausschneiden. Jeweils auf die untere Hälfte eines Rechtecks etwa einen Teelöffel der Füllung geben. Die obere Hälfte umschlagen und die Teigränder vorne und rechts und links mit den Fingern kräftig zusammendrücken und somit die Maultaschen schließen. Mit einer Gabel nochmals die Ränder zusammendrücken und die Maultaschen dadurch noch verzieren.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Die Maultaschen in 2–3 Portionen mit einer Schaumkelle in die Brühe legen und zugedeckt 20 Minuten nur ziehen lassen. Herausheben und mit der weiteren Portion das Prozedere wiederholen. Dazwischen die Brühe jeweils nochmals erhitzen. 2/3 der Maultaschen abkühlen lassen und in zwei Portionen einfrieren. 8–10 heiße Maultaschen in einen tiefen Nudelteller geben, 2–3 Schöpfkellen der heißen Brühe darübergerben, mit getrocknetem Wurzelgrün garnieren und servieren.

---

# „Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“



## Das Cover des eBooks

So lautet sinngemäß die Übersetzung von „Dim Sum“, chinesische Häppchen, denen sich das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ von Anton Heinzinger widmet. Es sind andere Essgewohnheiten, denn diese ursprünglich aus der chinesischen Provinz Kanton stammenden pikanten – aber auch in süßen Variationen zubereiteten – Dim Sum werden vorwiegend in Südchina morgens zum grünen Tee gereicht. Die meisten Dim Sum sind gefüllte Teigtaschen, deren Füllungen aus Fleisch, Meerestieren und -früchten, aber auch Süßem bestehen. Daneben gibt es noch andere Varianten von Dim Sum. Dim Sum werden üblicherweise noch mit Sojasauce oder anderen Saucen verfeinert.

Das genannte Buch liegt mir als eBook (PDF) vor, ist 2012 im Verlag eload24 gmbh erschienen, hat 36 Seiten und kostet €

3,95. Der Autor Anton Heinzinger widmet sich in diesem Buch den pikant gefüllten Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Die Füllungen werden delikat gewürzt, in eine Teighülle gewickelt und dann vorzugsweise in einem Bambuskörbchen gedämpft. Manche Variationen werden jedoch auch in der Pfanne gebraten, in Öl frittiert oder in Brühe gegart.

Vom gleichen Autor ist im gleichen Verlag ein weiteres Buch – 26 Seiten Umfang – zu den süßen Varianten der Dim Sum erschienen, „Dim Sum – Süße Frühstückshäppchen aus Hongkong“, das auch als eBook (PDF) vorliegt und € 2,95 kostet. Alle Rezepte in diesen beiden Büchern sind zum ersten Mal in Deutsch veröffentlicht. Zu beziehen sind die eBooks für diverse Plattformen über den Online-Buchshop [eBook.de](http://eBook.de).

Das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ ist nur ein kleines Büchlein mit 36 Seiten, das 10 Rezepte enthält. Aber mehr ist zu dem Preis von € 3,95 auch nicht zu erwarten. Es enthält auch wider Erwarten keine Variationen von Teigtäschchen, sondern einen bunten Mix aus verschiedenen Dim Sum. Der Autor beginnt mit einer mehrseitigen Einleitung zur traditionellen Teehaus-Kultur in China und den heutigen Dim-Sum-Essgewohnheiten vorwiegend im Süden Chinas. Dann erfolgt der Hinweis, dass die Rezepte aus der Publikation „Chopstick Recipes, Dim Sum“ von Cecilia J. Au Yeung des Chopstick Cooking Centre in Kowloon, Hong Kong, stammen. Der schweizerische Verlag hat vermutlich die Nutzungsrechte gekauft und so die Rezepte das erste Mal in Deutsch veröffentlicht.

Der Autor beschreibt die Zubereitung von Pastetchen, Täschchen, Chips, Säulen, Dreiecken, Bällchen, Rollen und Spiralen – allesamt Dim Sum. Die verwendeten Füllungen werden alle aus Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse zubereitet. Meistens wird Schweinefleisch, aber auch Hühnerfleisch und Rindfleisch, und dann Garnelen verwendet. Als Gemüse finden bei uns handelsübliche Sorten Verwendung, außergewöhnlich sind



nur Wasserkastanien, Sprossen und chinesische Pilze, die man vermutlich erst dazukaufen muss. Als Gewürze werden fast immer die gleichen verwendet, wie Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl, nur manchmal wird noch mit Reiswein variiert. Für die Zubereitung der Füllungen wird das Prinzip verwendet, Fleisch, Gemüse und Gewürze in eine Schüssel oder einen Mörser zu geben und darin zu einer feinen Masse zu zerstoßen. Die Teighüllen werden mit Mehl und variierend entweder Wasser oder Eiern zubereitet. Die eigentlichen Gararten der Dim Sum haben eine große Bandbreite, sie gehen vom Dämpfen, Kochen in Brühe über Braten bis zu Frittieren. Da Dim Sum traditionell immer mit einer Sauce oder einem Dip gereicht werden, fügt der Autor am Ende des Buchs noch 8 Rezepte zur Zubereitung von Saucen oder Dips an. Hier bekommt man Rezepte für die frische Zubereitung einer Austern- oder Knoblauch-Bohnen-Sauce oder eines Soja-Öl-Dips.

Als einzige Mankos des Buchs fallen auf, dass der Autor leider nicht erwähnt, welche Menge an Dim Sum mit dem jeweiligen Rezept zubereitet werden können. Das muss man erst selbst durch Probieren herausfinden. Und anstelle auf jeder Seite Titel und Autor des Buchs in der Fußzeile zu nennen, wäre es empfehlenswert gewesen, in einer Kopfzeile das jeweilige Rezept zu nennen, auf dessen Seite man sich gerade befindet.

Alles in allem ein kleines, aber feines Büchlein, das Anregungen zur Zubereitung von Dim Sum enthält und Appetit macht auf vielleicht zusätzliche, umfangreichere Kochbücher.

## **Gefüllte Fleischtäschchen**



Das Frühstück: Dim Sum mit Austernsauce und grünem Tee

Ich wollte nun auch unbedingt Dim Sum zubereiten. Denn ich hatte schon seit etlichen Jahren ein Bambuskörbchen zuhause, das man für deren Zubereitung verwendet, habe es aber noch nie benutzt. Da ich erwartungsgemäß nicht alle Zutaten für ein bestimmtes Rezept zuhause hatte, habe ich aus mehreren Rezepten Anregungen entnommen und die Zutaten, die ich zuhause hatte und die zusammenpassten, zusammengestellt. Die aufgeführten Zutaten ergeben etwa 20–25 Dim Sum.

#### **Zutaten für die Teighülle:**

- 300 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 4 Eier

#### **Zutaten für die Füllung:**

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

### **Gewürze:**

- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Pfeffer

Das Mehl in eine Schüssel geben, Backpulver dazu und die Eier dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Normalerweise werden die Zutaten in einen Mörser gegeben und dort zerstoßen, man kann sie jedoch auch in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob pürrieren. Eventuell unterteilt man das Püriergut in mehrere Portionen, denn gerade der Bauchspeck ist schwierig zu pürrieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürrieren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas Küchentemperatur

annehmen lassen. In eine dicke Rolle ausrollen und kurze, dicke Scheiben abschneiden. Ein Arbeitsbrett leicht bemehlen und die dicken Scheiben jeweils mit einem Nudelholz oder auch händisch mit dem Handballen zu dünnen, runden Teigflecken ausrollen. Man kann auch eine Nudelmaschine verwenden, mit der man dünne Teigplatten ausrollt und aus diesen dann die runden Teigflecken ausschneidet. Einen Teigfleck in die Handfläche der linken Hand nehmen und in die Mitte etwa einen Teelöffel der Füllmasse geben. Dann die Hand etwas schließen und somit ein Teigsäckchen formen. Mit der rechten Hand die Teigränder oben zusammendrücken und das Säckchen verschließen.

Für das Dämpfen der Dim Sum verwendet man ein Bambuskörbchen, das auf einen Topf mit kochendem Wasser gesetzt wird. Je nach Größe des Körbchens passen etwa 4–5 Dim Sum hinein. Man sollte auf alle Fälle 1–2 Krautblätter auf den Boden des Körbchens unter die Dim Sum legen, da die Dim Sum sonst eventuell am Bambusboden festkleben bleiben. Ich habe das Kochwasser des Gemüses zum Dämpfen verwendet, da dies nochmals etwas Würze mitbringt. Wenn das Bambuskörbchen vom Durchmesser zu klein für einen Topf ist, behilft man sich mit einem metallenen Gitter, wie man es vielleicht zu einem Wok oder auch in der Küche als Ablage verwendet. Topf fast bis zum Rand mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, Metallgitter darüber legen, das Bambuskörbchen mit Deckel daraufstellen und die Dim Sum 10 Minuten dämpfen.



Im Bambuskörbchen servieren und mit einer Sauce wie Austern- oder Sojasauce oder einem Chili-Dip genießen, dazu eine Tasse grüner Tee. Man isst die Dim Sum natürlich mit Stäbchen, vermutlich kann man sie aber auch, wie es verschiedentlich in China üblich ist, auch mit den Fingern essen.

Die Dim Sum werden vielleicht nicht beim ersten Mal gelingen. Meine Dim Sum würden in China vermutlich auch nicht als solche durchgehen, dazu war die Teighülle zu dickwandig. Aber sie sind sehr lecker!

---

## Risotto mit Meeresalgen





## Risotto

Zunächst klassisch zubereitet mit Schalotte und Gemüsefond. Dann asiatisch verfeinert mit Fisch- und Sojasauce und Meeresalgen. Für das Garen des Risotto verwendet man besser ein Gemisch aus Gemüsefond und Wasser, da Fisch- und Sojasauce sehr salzig sind. Und auch die Meeresalgen bringen noch Würze mit. Die Algen enthalten viel Jod, wer also gesundheitlich Probleme mit einer Schilddrüsenüberfunktion hat, sollte diesbezüglich etwas vorsichtig sein. Und geschmacklich muss man sich an die verwendeten Meeresalgen erst gewöhnen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml Wasser
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Sojasauce
- 5 g Wakame
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Meeresalgen darin etwa 30 Min. einweichen. Schalotte schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Reis und Schalotte darin andünsten. Mit der Fischsauce ablöschen. Nun nacheinander 3–4 Mal das gleiche Prozedere durchführen: mit jeweils einem Schöpflöffel des Fond-Wasser-Gemischs ablöschen, bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel den Reis die Flüssigkeit aufnehmen und sie somit verkochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann wiederholen ... bis der Reis gegart ist. Der Reis soll dann alle restliche Flüssigkeit aufgesogen haben. Kurz vor Ende der Garzeit Sojasauce hinzugeben und verrühren. Dann die Meeresalgen aus dem Einweichwasser heben und unter den Reis heben. Sie müssen nicht mitkochen, sondern sollen nur erhitzt werden. Abschmecken und in einem Pastateller servieren.

---

## **FrISChe      Maultaschen      mit Champignon-Sauce**



## Maultaschen mit Champignons

Schnelle Küche. Aus Ermangelung an frischen Champignons diesmal solche aus der Dose. Zusammen mit Schalotten und Wurzelgrün, in ein wenig Brühe, diese mit Mehl angedickt, und kräftig gewürzt. Mit frischen Maultaschen, die noch im Tiefkühlschrank lagen und nur einige Minuten in Brühe erhitzt wurden.

### Zutaten für 1 Person:

- 10–12 Maultaschen
- 2 Schalotten
- 170 g geschnittene Champignons (Dose)
- 1 l Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$  TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten schälen und kleinschneiden. Brühe in einem Topf erhitzen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin anbraten. Champignons hinzugeben und mit anbraten. Mit 2 Schöpflöffeln Brühe ablöschen, Rotweinessig hinzugeben und Wurzelgrün. Verrühren und etwas köcheln lassen. Währenddessen die aufgetauten oder auch frisch zubereiteten Maultaschen in die heiße Brühe geben, die nicht mehr kochen darf, und einige Minuten darin erhitzen. Champignon-Sauce mit Mehl andicken. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben und in einen Pastateller geben, die Champignon-Sauce darüber verteilen und mit etwas Wurzelgrün garnieren.

---

## **Frische Eierspätzle mit Kapern-Senf-Sauce**



## Pasta mit Sauce

Im Kühlschrank waren nicht mehr viele Produkte, die frischen Eierspätzle und diverse andere. Aber für eine schmackhafte Sauce mit Senf und Kapern, mit Gemüsefond und gebunden mit etwas Mehl, reichte es noch. Garniert wie immer mit etwas getrocknetem Wurzelgrün.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 150 ml Gemüsefond
- 3 TL scharfer Senf
- 2 TL Kapern mit Einlegewasser
- $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- 300 g frische Eierspätzle
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Schalotte schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Senf und Kapern hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10 Minuten ungedeckt bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte der Sauce reduzieren. Mit dem Mehl binden und abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Anleitung zubereiten. Eierspätzle in einen Nudelteller geben, die Sauce darüber verteilen und mit etwas Wurzelgrün garnieren.

---

## Hackfleisch asiatisch auf Reis



Hackfleisch auf Reis

Wie soll man ein Rezept nennen, wenn man eine indische und zwei indonesische Saucen verwendet? Also auf den übergeordneten Begriff zurückgreifen und ein asiatisches

Hackfleisch zubereiten. Die Sauce bekommt auch noch frischen Ingwer und scharfen Senf, und wird kräftig reduziert. Den Ingwer habe ich diesmal nicht mit angebraten, sondern im Stück in der Sauce mitgegart, um eine bittere Sauce zu vermeiden. Die Sauce war leider dennoch ein wenig bitter, vermutlich lag es an der Ingwerwurzel. Das Gericht wird natürlich, da asiatisch, mit Reis serviert.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL scharfer Senf
- 3 TL Tandooripaste
- $\frac{1}{2}$  TL Sambal Brandal
- $\frac{1}{2}$  TL Sambal Manis
- 350 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- gewürztes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- Reis
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 70 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten halbieren und quer in Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Ingwer schälen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Asiatische Saucen hinzugeben und alles verrühren. Dann noch Senf und Lorbeerblätter hinzugeben. Ingwer im Ganzen hinzugeben. Ohne Deckel bei geringer Hitze 60 Minuten auf ein Drittel der Sauce reduzieren. Gegen Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten. Lorbeerblätter und Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken. Reis in einen tiefen Teller geben, die Hackfleischsauce darüber verteilen

und mit Wurzelgrün garnieren.

---

## Spaghetti Bolognese



Na, das sieht doch lecker aus, nicht wahr?

Eine originale Spaghetti Bolognese zuzubereiten habe ich schnell aufgegeben, nachdem ich nach einem originalen Rezept gesucht hatte. Es fehlten stückige Tomaten aus der Dose, Rotwein und natürlich unabdingbar der Parmesan zum Bestreuen. Also nahm ich die Zutaten, die ich vorrätig hatte, und bereitete eine zwar nicht originale, aber doch sehr schmackhafte Spaghetti Bolognese zu, die immer noch ihrem Namen gerecht wird.

Ich habe die Sauce absichtlich eine gute Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, und es wurde eine wirklich runde, schlotzige Sauce. Und da ich das Gericht erst am nächsten Tag aß, die Sauce somit noch über Nacht durchziehen konnte,

schmeckte sie noch besser.

Eine Änderung musste ich allerdings noch vornehmen. Ich hatte sehr großen Hunger. Aber nur noch 150 g Spaghetti zuhause. Das reichte jedoch nicht. Also habe ich die Spaghetti mit 75 g Maccheroni angereichert. Das ergibt eine gute Portion. Und man muss nur zu Pasta mit der gleichen Kochdauer greifen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml Wasser
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Senf
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Jeweils  $\frac{1}{4}$  TL getrockneter Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum und Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Öl
  
- 225 g Spaghetti
  
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika ebenfalls ganz klein schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten, Knoblauch und Paprika darin kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Mit Fond und Wasser ablöschen. Rotweinessig und Senf

hinzugeben. Alles gut verrühren. Dann die Lorbeerblätter und getrockneten Kräuter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur eine gute Stunde köcheln lassen. Nach dem Garen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Pasta in einen Nudelteller geben, die Spaghetti Bolognese darüber geben und mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

---

## Lebertopf auf Reis



Lebern mit Gemüse in Sauce

Ein Innereiegericht, bei dem ich einige Gemüseprodukte verwertet habe, wie Paprika und Kohlrabi. Schärfe bekommt das Gericht durch das Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver. Zu scharf wird es dadurch nicht, bekommt aber dennoch eine gute, angenehme Schärfe. Aber der eigentliche Geschmack des Gerichts



kommt vom getrockneten Oregano. Die Sauce wird dann mit etwas Mehl gebunden, wodurch der Lebertopf noch runder und schmackhafter wird. Wichtig ist nur, die Leberstücke nicht zu lange zu garen, denn ein paar Minuten zu lang gegart und sie werden staubtrocken.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Hähnchenlebern
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$  TL Ingwerpulver
- 1 Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- Basmatireis
  
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, Paprika in grobe Stücke und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Kohlrabi und Schalotten auch in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Leberstücke in etwas Mehl wenden. Butter in einem Topf erhitzen und die Leberstücke darin höchstens eine Minute anbraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden am

Schluss in dem Lebertopf nur noch kurz erhitzt. Herausnehmen und auf einen Teller geben. In der gleichen Butter Schalotten, Lauchzwiebel und Knoblauch anbraten. Paprika und Kohlrabi hinzugeben. Unter Rühren einige Minuten kräftig anbraten. Mit Fond ablöschen. Oregano, Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver und Lorbeerblätter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Danach ohne Deckel 20 Minuten auf etwa die Hälfte der Sauce reduzieren. Die Sauce mit einem halben Esslöffel Mehl binden und abschmecken. Leberstücke hineingeben und in der Sauce nur noch einige Minuten erhitzen.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Reis in einen tiefen Teller geben, von dem Lebertopf mit Sauce darüber verteilen, mit etwas Wurzelgrün garnieren und servieren.

---

## Bulgur-Küchlein



## Küchlein

Nun ist mir tatsächlich ein Missgeschick passiert, dass ein ganzes Gericht nicht essbar war. Ich hatte einen Gulaschtopf zubereitet, mit einigen etwas ungewöhnlichen Zutaten. Neben Schweinegulasch, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomatenmark habe ich auch Kohlrabi und Ingwer verwendet. Es sollte ein bunt gemischter Topf werden, den ich versuchsweise zusammengestellt habe. Nur schmeckte die Sauce des Gulasch nach dem Garen bitter und somit zum ... Ich hatte am gleichen Tag von den Champignons, die auch ins Gulasch kamen, auch einige für eine Cremesuppe verwendet. Aber obwohl die Champignons ein wenig muffig rochen, können sie die Ursache für dieses Missgeschick nicht sein, denn sonst hätte die Suppe nicht geschmeckt. Ich vermute nun, dass es der Ingwer war, der den bitteren Geschmack brachte, denn ich habe ihn zusammen mit Lauchzwiebeln, Knoblauch, dem Fleisch und auch Tomatenmark sehr stark angebraten, so dass es schon wirklich sehr dunkle Röstspuren auf dem Topfboden gab. Das gleiche Malheur hatte ich schon einmal bei einem Gericht, für das ich frischen Ingwer auf einer feinen Küchenreibe gerieben und ins Gericht gegeben hatte. Anscheinend kann die Verwendung von Ingwer in der verwendeten Weise manchmal problematisch sein, und im Falle des missglückten Gulasch habe ich ihn vermutlich zu stark angebraten. Leider wurde das schöne Gericht so ein Fall für den Abfalleimer ...

Da ich aber dennoch etwas essen musste, prüfte ich, was ich noch im Kühlschrank hatte und führte einige Zutaten der Resteverwertung zu. Eine halbe Tasse gekochter Bulgur, 2–3 Eiweiße als Rest von den beiden Cremesuppen, zum Binden etwas Paniermehl und Salz und Pfeffer zum Würzen. Nichts besonderes, aber schnell zubereitet, und dazu auch noch vegetarisch. Und eine Variante, wenn man Bulgur zubereiten möchte oder ihn gekocht noch übrig hat.

**Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Tasse Bulgur
- 300 ml Gemüsefond
- 2–3 Eiweiße
- 2–3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Garzeit 30 Min.

Fond in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10–15 Minuten ziehen lassen. Bulgur durch ein Sieb geben und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und Eiweiße und Paniermehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Portionen der Bulgurmischung hineingeben und mit einem Pfannenwender zu kleinen Küchlein flach drücken. Bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten auf einer Seite braten, bis die Küchlein schön kross und braun sind. Dann wenden und nochmals etwa 5 Minuten auf der anderen Seite braten. Auf einen Teller geben und servieren.

---

## Gebundene Champignoncremesuppe



### Gebundene Suppe

Nachdem gestern die Spargelcremesuppe so gut schmeckte und ich heute noch dringend braune Champignons, die schon ein wenig muffig rochen, verbrauchen musste, entschied ich mich, die Suppe in ähnlicher Weise, aber eben mit einer anderen Hauptzutat zuzubereiten. Wie auch bei der Spargelcremesuppe kann man die Champignoncremesuppe auch mit Sahne zubereiten, ich verwendete jedoch auch wieder zwei Eigelbe. Leider erhält man nicht wie bei der Spargelcremesuppe eine solch schöne gelbe Farbe, aber das liegt verständlicherweise an der Natur der ... braunen Champignons.

### Zutaten für 1 Person:

- 125 g braune Champignons
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Eigelbe
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwei Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Champignonscheiben darin kräftig



anbraten. Herausheben und auf einem Teller beiseite legen. Restliche ganze Champignons in der Butter anbraten. Fond hinzugeben und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab die Champignons im Topf pürieren. Topf vom Herd nehmen, die Suppe soll nicht mehr kochen, die beiden Eigelbe hinzugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Dann eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignonscheiben in die Suppe geben und darin erhitzen. Alles in einen tiefen Suppenteller geben und servieren.

---

## Gebundene Spargelcremesuppe



Spargelsuppe

Für einen anderen Foodblogger, der hier gerne mal mitliest: Die gebundene Spargelcremesuppe. Wer gerne einen kräftigen Geschmack möchte, kocht auch noch die Spargelschalen und die holzigen Enden mit aus, und dies gern 30–60 Minuten. Ansonsten

kocht man nur die Spargelstücke, nimmt sie heraus, reduziert das Kochwasser für eine Portion Suppe, würzt mit Salz und möglichst weißem Pfeffer, eine Prise frischer Muskat passt auch hinein und gibt die Spargel wieder hinzu. Gebunden wird alternativ mit Sahne oder Eigelb, bei letzterem darf die Suppe aber nicht mehr kochen, die Eigelbe sollen sie nur legieren. In einem tiefen Suppenteller servieren und mit Kräutern der Wahl wie Petersilie, Schnittlauch oder Wurzelgrün garnieren.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 200–250 g Spargel
- 2 Eigelbe
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15–60 Min.

---

**Gefüllter  
Schweinerückenbraten in  
schwarzer Knoblauch-Bohnen-  
Sauce mit Champignon-Bulgur**



## Gefüllter Braten mit Reis

Diesmal gibt es einen gefüllten Schweinerückenbraten asiatisch angehaucht. Du kennst schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce? Du hast sie sicherlich schon einmal beim Asia-Imbiss in einem Gericht gegessen. Aber Du kannst darin auch einen Braten garen. Du isst hoffentlich gerne Knoblauch? Denn sowohl in der Sauce wie auch in der Füllung des Bratens ist eine Menge davon. Bulgur ist Dir sicherlich aus der türkischen oder orientalischen Küche bekannt. Er eignet sich mit dieser schmackhaften Sauce gut als Beilage. Du wirst überrascht sein, welche äußerst wohlschmeckende Sauce sich beim Garen bildet. Und über dieses Gericht mit Einflüssen aus drei Kulturkreisen.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweinerückenbraten, etwa 250 g
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 große Champignons
- 1 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- 300 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  Tasse Bulgur

- Sesamsaat
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Schwarte des Schweinerückenbratens mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Braten längs bis fast zur Schwarte tief einschneiden. Lauchzwiebeln putzen und längs halbieren. In Stücke entsprechend der Länge des Bratens schneiden. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Champignon in Scheiben schneiden. Die restlichen kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die kleingeschnittenen Champignons darin anbraten. Beiseite stellen.

Schweinerückenbraten mit den Lauchzwiebelstücken und Knoblauch- und Champignonscheiben füllen und mit Küchengarn 2–3 Mal quer zusammenbinden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Mit Wasser ablöschen und schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, zum Kochen bringen, Herdplatte ausschalten und 10–15 Minuten nur noch ziehen lassen. Durch ein Sieb und in eine Schüssel geben und mit den Champignonsstückchen vermischen. Etwas Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett erhitzen und leicht rösten.

Schweinerückenbraten herausnehmen, Küchengarn entfernen und auf einen Teller geben. Eventuell den Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Champignon-Bulgur daneben geben und ein wenig von der Schwarzen-Bohnen-Sauce darüber verteilen. Sesamsaat über den Braten geben und alles servieren.

---

# Nürnberger Rostbratwürste mit Lauchzwiebel-Reis



## Wurst und Reis

Heute gibt es nichts weltbewegendes. Vom gestrigen [Lauchzwiebel-Reis](#) war noch übrig, er sieht zwar nicht mehr ganz frisch aus, aber schmeckt noch. Die Packung Nürnberger Rostbratwürste lag auch schon eine Weile im Tiefkühlschrank, daraus konnte man auch einige zur Zubereitung verwenden. Der Reis wird einfach mit etwas Wasser wieder erhitzt, die Bratwürste sind ja vorgebrüht und bekommen in der Pfanne im siedenden Öl auf jeder Seite 1 Minute, um kross und braun und einfach nur erhitzt zu werden. Auf einen Teller geben und servieren.

## Zutaten für 1 Person:

- 7 Nürnberger Rostbratwürste
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- 1  $\frac{1}{2}$  Lauchzwiebeln



- 1  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

---

# Rinderherzsteak mit Lauchzwiebel-Reis



Rare gegart mit Gemüsereis

Diesmal ein Innereengericht mit Rinderherz. Du magst keine Innereien? Du wirst Dich wundern, wie lecker so etwas schmeckt. Meistens hat man eine Abneigung gegen Innereien, weil man noch nie ein wirklich gut zubereitetes Innereengericht gegessen hat. Bei diesem Gericht kannst Du nichts falsch machen. Das Herz besteht aus Muskelfleisch wie

ein Steak auch, nur ist es ein sehr viel kräftigerer Muskel. Gebraten wie ein Steak bleibt es bei kurzer Garzeit innen rare und zart und ist ebenso schmackhaft wie ein auf gleiche Weise zubereitetes Entrécôte. Du wirst es lieben! Und Dich für andere Innereengerichte interessieren. ☐

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Scheibe Rinderherz, etwa 150 g
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 3 Tassen Wasser in einen Topf geben, Basmatireis hinzugeben, salzen und alles zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Reis nur noch 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zum Reis geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und das Rinderherzsteak auf jeder Seite – je nach Dicke der Rinderherzscheibe – etwa 2 Minuten anbraten, damit es innen rare, also noch blutig ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben, einige Minuten entspannen lassen und salzen und pfeffern. Lauchzwiebel-Reis dazugeben und servieren.