

Panierte Schweineschnitzel, gebratene Speckknödelscheiben und Tomatensalat



Schnitzel und Knödelscheiben

Röststoffe über Röststoffe. Und nein, das sind keine Wiener Schnitzel. Denn der Begriff „Wiener Schnitzel“ ist geschützt, ein Wiener Schnitzel muss aus einem Kalbsschnitzel zubereitet sein. Deswegen sind dies hier einfache, panierte Schweineschnitzel, die aber dennoch lecker sind. Und zu paniertem Fleisch passt eigentlich nichts Flüssiges, also keine Sauce, sondern eben gleichfalls Geröstetes. Also gibt es zwei Speckknödel, in Scheiben geschnitten und knusprig in Butter gebraten, dazu. Abgerundet wird das Gericht mit einem kleinen Tomatensalat. Und ja, wie auch beim Wiener Schnitzel passen einige Spritzer Zitronensaft auch gut zu diesen panierten Schweineschnitzeln.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 2 Speckknödel
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für den Salat:

- 2 Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{4}$ Lauchzwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL Aceto Balsamico di Modena
- $\frac{1}{4}$ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Öl und Balsamicoessig in eine Schale geben, Senf hinzugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren.

Speckknödel in dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckknödelscheiben auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Auf drei Tellern jeweils Mehl, das verquirlte Ei und dann Paniermehl verteilen. Schweineschnitzel salzen und pfeffern. Die Schnitzel erst mehlieren, dann in Ei tunken und dann durch das Paniermehl ziehen. Butter in der Pfanne erhitzen und die

Schnitzel auf beiden Seiten jeweils 2–3 kross braten.

Schnitzel auf einen Teller geben und die gebratenen Speckknödelscheiben dazulegen. Dressing über die Tomaten geben, verrühren und dazu servieren.

Brokkoli im Hackfleischmantel



Brokkoli, Gemüse, Pasta und Sauce

Im Hackfleischmantel, na ja, fast ... die Hackfleischmasse reichte nicht aus, um den ganzen Brokkoli zu umhüllen. So wurden nur oben herum die Brokkoliröschen – also 4/5 des Brokkoli – umhüllt, die untere Strunkseite blieb frei, auf der das Ganze in Butter angebraten und gegart wurde.

Dieses Gericht hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber schon einmal gesehen, vor allem mit Blumenkohl im Inneren. Deswegen probierte ich dies jetzt mit einem Brokkoli aus, denn

sowohl Brokkoli als auch das Hackfleisch mussten verbraucht werden. Frischer Brokkoli vom Gemüsehändler besteht ja aus kleinen Röschen, die Hunderte von kleinen, dunkelgrünen Knospen haben. Wenn der Brokkoli weiter reift – das tut er auch im Kühlschrank –, dann öffnen sich die Knospen, es bilden sich kleine, gelbe Blüten und seine vorher dunkelgrüne Oberfläche wird gelb. Dann ist der Brokkoli nicht mehr verwendbar. Der von mir zubereitete Brokkoli war gerade in einer Art Zwischenstadium zwischen Grün und Gelb, musste also ganz schnell in den Topf wandern.

Die Hackfleischmasse bereitet man zu wie für einen Hackbraten oder für Frikadellen. Ich habe noch Parmesan hinzugegeben, weil dieser zusammen mit dem Ei die Bindung für die Masse gibt. In der Bratbutter des Brokkoli mit schönen Röststoffen bereitet man mit etwas Gemüsefond ein kleines Sößchen zu, in das noch einige kleingeschnittene Champignons und eine Lauchzwiebel hineinkommen. Da das Ganze ja schon Fleisch mit Gemüse ist, wird alles nur noch mit ein wenig Pasta ergänzt.

Zutaten für 1 Person:

- 1 kleiner Brokkoli
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 Ei
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 2 Champignons
- 1 Lauchzwiebel

- Gemüsefond
- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben, Hackfleisch, Ei und Senf hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig vermischen und eine Hackfleischmasse daraus formen.

Vom Brokkoli den kräftigen Strunk entfernen, bei Bedarf kann man den Brokkoli salzen und pfeffern. Hackfleischmasse auf ein Arbeitsbrett geben, etwas flach und eine Kuhle in die Mitte drücken. Brokkoli mit der grünen Röschenrundung nach unten in die Kuhle drücken und die Hackfleischmasse mit den Händen um den Brokkoli herum formen und festdrücken, dabei die Masse eventuell mit einem Pfannenwender anheben. Die Strunkseite des Brokkoli bleibt frei und dient als Standfläche beim Garen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den mit Hackfleisch ummantelten Brokkoli auf der flachen Strunkseite hineingeben und anbraten. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Der Brokkoli brennt dabei nicht an, es bilden sich nur Röstspuren auf dem Topfboden und es sammelt sich Flüssigkeit.

Währenddessen etwas Pasta nach Anleitung zubereiten und Champignons und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli herausheben und warmstellen. Etwas Gemüsefond zur Butter in den Topf geben, Röstspuren mit dem Kochlöffel ablösen, Champignons und Lauchzwiebel dazu geben und ein wenig köcheln lassen und reduzieren. Sauce abschmecken.

Brokkoli auf einem Teller anrichten, Pasta daneben geben und das Gemüse daneben drapieren. Pasta mit etwas Sauce übergießen und alles servieren.

Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung asian style



Gefüllter Pfannkuchen

Dieser Pfannkuchen bekommt eine asiatisch anmutende Hackfleischfüllung. Sie ist definitiv nur für Liebhaber von Knoblauch, denn die Sauce wird aus Reiswein, schwarzer Bohnen-Knoblauch- und schwarzer Bohnen-Sauce zubereitet. Zusätzlich kommen noch drei frische Knoblauchzehen hinein. Die Füllung wird dadurch so würzig, dass weder mit Salz noch Pfeffer gewürzt werden muss. Und auch der Pfannkuchen besteht deswegen nur aus Mehl, Ei und Milch und wird nicht gewürzt.

Das verwendete Hackfleisch war – offen zugegeben – nicht mehr das frischeste, jedoch nicht verdorben. Es hatte nur den

Ablauftag des MHD erreicht. Aber dabei hilft dann die Küchen-Hygienemaßnahme à la Indien, indem man eine gute Messerspitze Bih-Jolokia-Chili-Pulver in die Sauce hinzugibt. Die Bih Jolokia Chili ist die schärfste Chilischote der Welt und nach meiner laienhaften Einschätzung in ländlichen Gebieten Indiens vermutlich Ersatz zu Zahnbürste und anderen Hygienemitteln. Denn sie brutzelt wirklich jegliche Keime weg. ☐

Zutaten für 1 gefüllten Pfannkuchen:

Für die Hackfleischfüllung:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL Black Bean Garlic Sauce (schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce)
- 1 TL Black Bean Sauce (schwarze Bohnen-Sauce)
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Chili-Pulver
- 1 TL Mehl
- Butter

Für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch kräftig darin anbraten. Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schuss Reiswein ablöschen. Bohnen-Knoblauch- und Bohnen-Sauce

hinzugeben. Mit Bih-Jolokia-Chili-Pulver würzen. Etwas Wasser zum Abmildern der kräftigen Sauce hinzugeben, alles gut verrühren und zugedeckt ein wenig köcheln lassen. Füllung mit etwas Mehl binden. Beiseite stellen und warm halten.

In eine Schüssel Mehl und Ei geben und einen Schuss Milch. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pfannkuchenteig hineingeben und gut in der Pfanne verteilen. Der Pfannkuchen braucht bei hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils höchstens 1–1 ½ Minuten. Beim Zubereiten vorsichtig mit dem Pfannenheber einmal wenden und darauf achten, dass er nicht zu dunkel brät.

Pfannkuchen auf einen großen Teller geben, längs in der Mitte die Füllung darauf geben, den Pfannkuchen links und rechts nach oben zuklappen und servieren.

Pfannkuchen mit Pilzfüllung



Gefüllter Pfannkuchen

Dieses Pfannkuchengericht mit unterschiedlicher Füllung gab es vor einiger Zeit schon einmal. Aber es ist einfach zuzubereiten und sehr schmackhaft. Außerdem benötigte ich ein neues, schönes Foto von diesem Gericht. Also habe ich es erneut zubereitet. Und dann gibt es den Pfannkuchen demnächst auch noch mit vermutlich asiatisch anmutender Hackfleischfüllung.

Zutaten für 1 gefüllten Pfannkuchen:

Für die Pilzfüllung:

- 100 frische Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- kleines Stück Lauch
- 100 ml Gemüsefond
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Mehl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen.

Schalotte und Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel und Lauchstück in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse und Pilze darin anbraten. Petersilie dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Fond dazugeben, alles verrühren und ein wenig köcheln lassen. Füllung mit etwas Mehl binden. Beiseite stellen und warm halten.

In eine Schüssel Mehl und Ei geben und einen Schuss Milch. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pfannkuchenteig hineingeben und gut in der Pfanne verteilen. Der Pfannkuchen braucht bei hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils höchstens 1–1 $\frac{1}{2}$ Minuten. Beim Zubereiten vorsichtig mit dem Pfannenheber einmal wenden und darauf achten, dass er nicht zu dunkel brät.

Pfannkuchen auf einen großen Teller geben, längs in der Mitte die Füllung darauf geben, den Pfannkuchen links und rechts nach oben zuklappen und servieren.

Hähnchenmägen - Speck - Ragout mit Zucchini-Pilz-Gemüse



Ragout mit Gemüse und reduzierter Sauce

Ein Ragout aus Hähnchenmägen, Speck und Shiitakepilzen. Mit einer auf ein Drittel reduzierten Sauce aus trockenem Rotwein, Bratenfond und dunkler Sojasauce. Optisch nicht sehr ansprechend, weil die Sauce natürlich sehr dunkelbraun einkocht. Aber die reduzierte Sauce ist sowas von lecker ...! Dazu ein einfaches Mischgemüse aus karamellisierten Zucchini-scheiben, Champignons und Lauchzwiebel. Mit viel Schnittlauch garniert. Aufgrund der Sauce bietet sich natürlich an, zu diesem Gericht noch Reis oder Pasta als weitere Beilage zuzubereiten.

Zutaten für 1 Person:

Für das Ragout:

- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g Speck
- 5–6 g Shiitakepilzen (getrocknet)
- trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL dunkle Sojasauce

- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für das Gemüse:

- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 3–4 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und 1 Stunde einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden, Schwarte zum Anbraten aufbewahren. Hähnchenmägen in gröbere Stücke schneiden. Shiitakepilze aus dem Wasser nehmen, kräftig ausdrücken und ebenfalls grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck und Schwarte 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, dann die Mägenstücke hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten anbraten. Schließlich die Pilze hinzugeben und auch nochmals 5 Minuten anbraten. Es soll alles sehr kräftig und knusprig angebraten werden, jedoch nicht anbrennen. Auf dem Topfboden sollen sich aber kräftige, braune Röststoffe bilden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond und Sojasauce hinzugeben. Alles verrühren und etwa 30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln und auf etwa ein Drittel der Sauce reduzieren. Dann abschmecken.

Währenddessen Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden, Lauchzwiebel in Ringe. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucchini-scheiben darin anbraten. Etwas Zucker

hinzugeben und die Zucchini-scheiben karamellisieren. Dann salzen. In einer zweiten Pfanne in Butter Champignons und Lauchzwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Mit den Zucchini-scheiben vermischen.

Ragout mit viel Sauce auf einen Teller geben, daneben das Mischgemüse. Gemüse mit viel frischem Schnittlauch garnieren.

Weiß-Bohnen-Suppe



Bohnensuppe

Verwertung der restlichen gekochten weißen Bohnen. Einfach in einer Suppe aus selbst zubereiteter Gemüsebrühe, mit etwas getrocknetem Wurzelgrün und verfeinert mit einem Klecks Crème fraîche. Natürlich abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g gekochte weiße Bohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1–2 TL Wurzelgrün (getrocknet)
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, gekochte Bohnen hinzugeben und ebenfalls erhitzen. Getrocknetes Wurzelgrün dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen Suppenteller servieren. Mit etwas Crème fraîche garnieren.

Gemüse-Speck-Gratin



Gratin

Geplant war zunächst ein rein vegetarisches Gratin mit

Brokkoli, Lauch und Zucchini, in einer Béchamelsauce und mit Parmesan überbacken. Dann entschied ich mich aber dazu, doch etwas Speck hinzuzugeben, um mehr Würze in das Gratin zu bekommen. Wer das Gratin jedoch rein vegetarisch mag, lässt ihn eben einfach weg. Es bietet sich auch an, noch einige Kartoffelscheiben dazuzugeben. Das Gratin ist bis auf die knusprige Parmesankruste recht flüssig, weil auf Eier zum Binden für eine kompakte Masse verzichtet wurde. Die Gemüse-Speck-Mischung gart nur in der Béchamelsauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brokkoli, ca. 200 g
- 1/3 Stange Lauch
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- 100 g Speck

Für die Béchamelsauce:

- Butter
- 1 gehäufte EL Mehl
- 400 ml Milch
- trockener Weißwein
- 2–3 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren

- 100 g Parmesan
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel schälen, Lauch putzen. Zwiebel kleinschneiden, Lauch in Ringe schneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerschneiden und Zucchini längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben, kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit der

Hand kräftig vermengen. In eine mittelgroße Auflaufform geben und verteilen.

Eine große Portion Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin andünsten und mit der Milch ablöschen. Dabei gut mit einem Kochlöffel rühren, damit. Ichs anbrennt, und die Röststoffe vom Topfboden ablösen. Einen Schuss Weißwein hinzugeben, ebenso Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Mäßig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, denn die Gemüse-Speck-Mischung ist ja schon gewürzt. Ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren herausnehmen. Parmesan auf einer Küchenreibe grob hobeln.



Gratin direkt aus dem Backofen

Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze erhitzen. Béchamelsauce über die Gemüse-Speck-Mischung geben, so dass alles gut in der Sauce liegt. Parmesan darüber streuen. Auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben. Wenn die Parmesankruste nach 15–20 Minuten schon schön braun gratiniert ist, für die restliche Garzeit auf 180 °C Umluft herschalten. Herausnehmen und auf zwei Tellern servieren.

Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austersauce



Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austersauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegulasch
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- ein Stück Lauch
- einige Röschen Brokkoli
- 50 g Glasnudeln
- Shao Xing (Reiswein)

- Fischsauce
- Austernsauce
- Sesamöl

- etwas Brokkoligrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen. Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.

Weißer-Bohnen-Mousse



Mousse

Das gibt es bei mir selten: Ein Rezept für ein Dessert. Aber ich hatte vor einiger Zeit bei der Zubereitung des Bohnenpürrés schon den Gedanken, dass sich die weißen Bohne püriert auch süß zubereiten lassen müssten. Also habe ich einige mir geeignet erscheinende Zutaten ausprobiert. Die pürierte Bohnen-Mousse wird mit Honig, etwas Rosenwasser und Crème fraîche verfeinert und gewürzt mit etwas Ras el hanout. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass eine süße Zubereitung mit einigen frischen Kräutern wie Thymian und Rosmarin schmecken sollte. Oder man rührt geschmolzene Schokolade oder Kakaopulver unter. Oder wagt gleich eine süß-scharfe Variante mit Honig und Chili. Die Bohnen-Mousse bietet sich also durchaus an, einiges auszuprobieren und zu experimentieren.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g gekochte weiße Bohnen
- 4 EL Honig
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL Rosenwasser
- 1/2 TL Ras el hanout

- Salz

Zubereitungszeit: 5 Min.

Bohnen in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Honig, Crème fraîche, Rosenwasser und Ras el hanout hinzugeben. Eine Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Löffel gut verrühren, abschmecken und in einer Schale servieren.

Schweinenacknbraten in Rotweinsauce mit Speckknödeln



Vom Knochen befreiter Nacknbraten mit Speckknödeln

Bei diesem Gericht habe ich Anleihen am vor kurzem zubereiteten [Schinkenkrustenbraten](#) genommen, weil die dortige Rotweinsauce sehr gut gelungen ist und sehr schmackhaft war.

Und da ich die gleiche Menge eines Schweinenackenbratens hatte, bot sich diese Zubereitung an. Hinzukamen in die Sauce diesmal noch eine Portion Steinpilze. Als Beilage dazu gab es von den vor ebenfalls einigen Tagen zubereiteten [Speckknödeln](#), die wirklich gut gelungen sind und diejenigen aus der Tüte – natürlich – um Längen in Geschmack und Konsistenz schlagen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinenackenfleisch
 - 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - eine Portion Steinpilze
 - 300 ml Bratenfond
 - 300 ml trockener Rotwein
 - 2 EL Aceto Balsamico di Modena
 - 2 Lorbeerblätter
 - 4 Wacholderbeeren
 - 1 $\frac{1}{2}$ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
 - Steakgewürz
 - Zucker
 - Salz
 - Olivenöl
-
- 6 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Braten mit Steakgewürz und Salz auf beiden Seiten würzen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Steinpilze in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei Schalotte, Knoblauch und Steinpilze hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Bratenfond ablöschen und Röstspuren vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Rotwein und Balsamicoessig hinzugeben. Ebenso Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben. Mit einer Prise Zucker würzen. Alles zugedeckt 30 Minuten bei geringer

Temperatur köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals 30 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Danach Lorbeerblätter herausnehmen. Sauce abschmecken.

Speckknödel frisch zubereiten oder eingefrorene auftauen. Aufgetaute Speckknödel für 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser ziehen und erhitzen lassen.

Braten vom Knochen befreien und in zwei Stücke oder Scheiben teilen. Auf zwei Tellern anrichten, Knödel dazugeben und großzügig von der Sauce mit den Pilzen und Pfefferkörnern darübergerben.

Nackensteak vom uruguayischen Rind mit Pommes frites



Steak, Pommes, Fleischsaft

So muss ein Feiertag sein. So ein Feiertagsessen. Ein Gaumenschmaus für jeden Carnivoren. Ein Nackensteak, diesmal nicht wie gewohnt vom Schwein, für billige 3,50 € pro Kilo. Sondern vom Rind, und zwar einem uruguayischen Rind. Für immerhin 12 € pro Kilo. Womit es preislich fast an ein preiswertes Entrecôte heranreicht. Das Fleisch ist sehr schön marmoriert. Und hat im Gegensatz zum Nackensteak vom Schwein keinen Knochen. Das Gewicht betrug stolze 400 g. Und die Überraschung war, dass das in Folie eingeschweißte Nackensteak in seiner Verpackung noch zusammengefaltet war. Somit war es so groß, dass es fast nicht in meine schmiedeeiserne Pfanne mit 26 cm Bodendurchmesser passte. Dieser „Lappen“ passte auch nicht auf einen gewöhnlichen Teller. Es musste ein Pizzateller sein. Das Steak bekam in der heißen Pfanne im Öl auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten, was ein schön medium gegartes Fleisch bewirkte. Dann noch ein schmackhaftes Steakgewürz. Und während des Bratens des Steaks wurden die Pommes frites in der Friteuse frittiert. So muss Feiertag. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 Rindernackensteak, etwa 400 g
- 1 Portion Pommes frites
- Steakgewürz
- Salz
- Öl/Fett

Zubereitungszeit: Garzeit 4–5 Min.

Nackensteak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Fett in der Friteuse auf 175 Grad Celsius erhitzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pommes frites 4–5 Minuten im Fett frittieren. Währenddessen das Steak in der Pfanne auf jeder Seite 2–3 Minuten medium braten.

Steak aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und das Fleisch entspannen lassen. Mit Steakgewürz und Salz

würzen. Pommes frites daneben geben und auch salzen.

Speck- und Petersilienknödel



Frisch zubereitete Semmelknödel

Für die Feiertage hatte ich mir einige Arbeiten in der Küche vorgenommen, die aufwändig sind und viel Zeit beanspruchen. Den Gemüsefond, der etwas zeitintensiv ist, hatte ich ja schon zubereitet, nun kamen noch frische Semmelknödel aus getrockneten Schrippen an die Reihe. Diesmal in zwei Variationen, einmal als Speck- und einmal als Petersilienknödel. Frisch zubereitete Knödel haben ja den Vorteil, dass man sie nicht nur in heißem Zustand für ein gerade zubereitetes Gericht verwenden kann, sondern auch portionsweise einfrieren und für weitere Gerichte verwenden kann.

Zutaten für Semmelknödel (20 Stück):

- 4 vertrocknete Schrippen
- 500–700 ml Milch

Für Speckknödel:

- 90 g Speck
- 1 große Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe

Für Petersilienknödel:

- 1 große Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 40 g Lauch (grüner Teil)
- 1 Topf frische Petersilie

Jeweils:

- 5 Eier
- 5–10 EL Paniermehl
- Muskat
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schrippen mit einem kräftigen Brotmesser in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und die Semmelbrösel kräftig hineindrücken. 30 Minuten ziehen lassen. Die Semmelknödel sollten die Milch vollständig aufnehmen. Ansonsten die Semmelbrösel später vor der weiteren Verarbeitung ausdrücken.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauch putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und einmal Zwiebel, Knoblauch und Speck kräftig anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch

und Lauch. Eingeweichte Schrippen teilen und in jeweils eine Schüssel geben. Jeweils Zwiebel, Knoblauch und Speck bzw. Zwiebel, Knoblauch und Lauch hinzugeben. Zu der Knödelmasse mit Lauch die kleingewiegte Petersilie hinzugeben. Beide Knödelmassen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils Eier hinzugeben und Paniermehl, da die Masse sonst zu flüssig ist. Alles gut erst mit einem Löffel, dann mit der Hand vermengen. Die Masse jeweils 30 Minuten ziehen lassen, sie sollte dann kompakt sein.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Dann die Herdplatte ausschalten, dass das Wasser nur noch siedet. Einen Knödel aus der Knödelmasse formen, mit dem Schaumlöffel vorsichtig in das Wasser geben und den Test machen, ob die Knödelmasse kompakt ist und der Knödel die Form behält – oder sich in die breiige Knödelmasse zerteilt. Dann muss man mit 1–2 weiteren Eiern und Paniermehl nachhelfen und die Knödelmasse besser binden und fester machen. Dann die Knödel in mehreren Portionen jeweils 30 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen. Herausheben, zu einem Gericht servieren oder abkühlen lassen und portionsweise in Plastikbeuteln einfrieren.

**Was vom Osterhasen übrig
blieb ...**



Süß-scharfes Risotto

Ein echtes Ostergericht. Heute am Tag der Auferstehen Jesu Christi. Begleitprodukte von Ostern sind seit jeher gefärbte, hartgekochte Eier, Schokoladeneier und -osterhasen. Es bietet sich an, darüber nachzudenken, mit diesen Produkten auch zu kochen. Für hartgekochte Eier gibt es genügend Zubereitungsformen. Aber Vollmilchschokolade? Diese passt vorzüglich in ein Risotto. Schokolade liefert Süße, für Schärfe als Antagonist dient Pul biber. Aroma bringt mitgedünsteter Knoblauch und Würze Bratenfond. Nicht vergessen darf man, das Risotto nach dem Zubereiten kräftig mit Salz abzuschmecken. Und dann bleibt vom (Schokoladen-)Osterhasen nur das rote Bändchen und das goldene Glöckchen übrig ...

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Risottoreis
- 2 große Knoblauchzehen
- 500–700 ml Bratenfond
- 1 kleiner Schokoladenhase (50 g)
- 1 TL Pul biber
- Salz

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Reis darin glasig dünsten. Wie bei einem klassisch zubereiteten Risotto üblich, wird es in mehreren gleichen Etappen zubereitet. Man gibt jeweils eine Schöpfkelle oder etwa 100–150 ml Flüssigkeit – in diesem Fall Bratenfond – zum Reis hinzu und lässt den Fond unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel vom Reis aufnehmen bzw. verdunsten. Dann gibt man wieder Bratenfond hinzu, bis der Reis gegart ist. Dies braucht erfahrungsgemäß 4–5-maliges Nachgießen und dauert etwa 30 Minuten. Der Risottoreis sollte dann so gut wie keine Flüssigkeit mehr enthalten. Topf vom Herd nehmen. Pul biber hinzugeben und untermischen. Schokoladenhasen mit den Händen in kleine Stücke zerbröseln, zum Risotto hinzugeben, zerschmelzen lassen und ebenfalls unterrühren. Kräftig mit Salz würzen und abschmecken. Risotto in einem tiefen Teller servieren.

Schinkenkrustenbraten in reduzierter Rotweinsauce mit Bohnenpürree



Braten, Püree und Sauce

Die Kruste des Bratens habe ich einfach übergangen. Der Braten hat nur 500 g für eine Person und ist etwa daumendick. Die Kruste auf einer der schmalen Seiten aufzuknuspren, wäre schwierig geworden, der Braten bleibt so hochkant sicher nicht stabil stehen.

Gewürzt wird der Braten zunächst ganz einfach mit einer Bratenwürze, dann mit Salz und Pfeffer und schließlich mit etwas Senf eingestrichen. Angebraten in Butter mit kleingeschnittener Schalotte und Knoblauchzehe. Die Sauce wird zubereitet aus Bratenfond, trockenem Rotwein und Baslamicoessig, zusätzlich eingelegte grüne Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Der Braten wird erst im zugedeckten Topf 30 Minuten gegart und danach ohne Deckel weitere 30 Minuten, wobei die Sauce auf ein Drittel reduziert.

Das Bohnenpüree wird aus weißen Bohnen, die 1 Tag in Wasser eingelegt und dann 2 Stunden im Einweichwasser gegart wurden, zubereitet. Einfach erhitzen, mit dem Pürrierstab pürrieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Schinkenkrustenbraten
 - 250 ml Bratenfond
 - 300 ml trockener Rotwein
 - 2 EL Aceto Balsamico di Modena
 - 2 Lorbeerblätter
 - 4 Wacholderbeeren
 - 1 $\frac{1}{2}$ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
 - 1 TL Senf
 - Zucker
 - Bratenwürze
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 100 g weiße Bohnen

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1–2 Tage | Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Weißer Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser etwa 1–2 Tage einweichen. Wasser abgießen und Bohnen unter kaltem Wasser abwaschen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Bohnen darin 2 Stunden bei geringer Temperatur köcheln. Beiseite stellen.

Braten mit Bratenwürze auf beiden Seiten würzen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer. Dann auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei Schalotte und Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Bratenfond ablöschen und Röstspuren vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Rotwein und Balsamicoessig hinzugeben. Ebenso Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben. Mit einer Prise Zucker würzen. Alles zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne

Deckel nochmals 30 Minuten köcheln lassen und die Sauce auf etwa ein Drittel reduzieren. Danach Lorbeerblätter herausnehmen. Die Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens die Bohnen nochmals erhitzen. Dann in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Braten auf einem Teller anrichten, Bohnenpürree dazugeben und großzügig von der Sauce darübergerben.

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 Gemüfefond 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 Gemüfefond 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 Gemüfefond:

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 Equipment 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.