

# 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 Innereingericht 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 Innereingericht 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 Innereingerichte 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.

---

## Aus der Pfanne



„Was Ihr wollt!“

Du willst es? Du kriegst es! Fleisch mit Pasta. Du hast kein Geld? Macht nichts! Frische Pasta bekommst Du beim Discounter für wenig Geld. Holzfällersteak ist das Entrécôte des armen Mannes. Das gibt's auch für wenig Geld bei Deinem Schlachter. Frag ihn danach! Du kannst nicht kochen? Brauchst Du nicht können! Stell eine Pfanne auf den Herd und stell die Herdplatte an. Gib Öl und die Zutaten hinein. Der Herd macht alles von allein. Pasta bekommt 10 Minuten, das Steak auf jeder Seite 2  $\frac{1}{2}$  Minuten. Nur das Rühren bei der Pasta nicht vergessen! Auf Salz und Pfeffer wird diesmal verzichtet. Das Steak bekommt einige Spritzer dunkle Sojasauce. Kennst Du vom China-Imbiss! Das bekommt auch der Pasta, wenn etwas rüberschwappt. Und nicht vergessen, Holzfällersteak ist Schweinefleisch. Also, gut durchbraten!

#### **Zutaten für 1 Person:**

1 Holzfällersteak, ca. 400 g  
250 g frische Eierspätzle  
etwas dunkle Sojasauce  
Öl

---

# **FrISChe      Tortellini      mit Tomatensugo**



## Pasta mit Sugo

Diesmal ein reines Tomatensugo, keine Sauce Bolognaise. Zur besseren Würze des Sugo kommen gegrillte Tomatenscheiben hinein, die gern auch einige dunkle Stellen vom Grillen aufweisen dürfen. Soll ja mehr Geschmack geben. Hinzugefügt zum Sugo werden noch Champignons und Kapern. Lauchzwiebeln und Knoblauch versteht sich von selbst.

Das Sugo wurde dennoch nicht ganz so, wie ich es mir vorgestellt hatte, sämig, dickflüssig, gebunden. Es blieb doch recht flüssig. Auch die mitgegarten Tomatenscheiben lösten sich nicht wie erwartet auf und machten es sämig. Pürieren wollte ich es mit den vielen Zutaten nicht, somit bleibt es ein flüssiges Tomatensugo mit einigen zusätzlichen groben Zutaten.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für das Sugo:*

- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond, etwa 400 ml
- 1  $\frac{1}{2}$  TL eingelegte Kapern
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 400 g frische Tortellini
- 500 ml Gemüsebrühe
  
- geriebener Emmentaler

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 15 Min.

Tomaten in Scheiben schneiden und jeweils den Strunk entfernen. Backofengrill auf 240 °C erhitzen. Tomatenscheiben auf ein Backblech legen und direkt unter dem Grill in den Backofen schieben. Etwa 10 Minuten grillen, bis sich erste dunkle Stellen auf den Scheiben bilden. Wenn es in der Küche nach gegarter Pizza riecht, also nach Tomaten, dann sind die Scheiben gut gegrillt. Backblech herausnehmen, Tomatenscheiben wenden, Backblech nochmals hineinschieben und die andere Seite der Scheiben nochmals 5 Minuten grillen. Backblech herausnehmen und gegrillte Tomatenscheiben auf einen Teller geben.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Es sollen sich richtig braune Röststoffspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Rotweinessig ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben. Gegrillte Tomatenscheiben und Kapern hinzugeben. Alles gut verrühren und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei geringer Temperatur

nochmals 30 Minuten auf etwa die Hälfte des Sugo reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Tortellini nach Anleitung in Brühe zubereiten. Tortellini in einen großen Pastateller geben und großzügig das Sugo darüber verteilen. Etwas geriebenen Käse darüber geben und servieren.

---

## Champignon-Kartoffel-Gratin



Mit viel Käse überbacken ...

Ein kleines Abendessen. Du kannst es schnell innerhalb einer halben Stunde zubereiten. Aufgrund des verwendeten frischen Thymians bekommt das Gratin einen mediterranen Touch. Du kannst auch noch Hackfleisch anbraten und hinzufügen, wenn Du welches vorrätig hast, es passt auch noch in das Gratin. Und den Hinweis unbedingt befolgen: Bleib beim Gratinieren unter dem Backofengrill wirklich jede Minute dabei. Jede Minute

zuviel der Hitze, und der Käse ist schwarz verbrannt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5–6 große Champignons
- 2 gekochte Kartoffeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- viele Zweige frischer Thymian
- 2 TL eingelegte Pfefferkörner
- 100–150 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- süßes Paprikapulver
- Öl

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

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen, längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Speckscheiben quer in Streifen schneiden. Thymian kleinwiegen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Champignons hineingeben und etwas andünsten. Dann Kartoffeln hinzugeben. Schließlich noch den Speck. Alles ein paar Minuten anbraten. Thymian und Pfefferkörner hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Pfanne heben und in eine kleine Auflaufform geben. Den Käse darüber verteilen. Backofengrill auf 240 Grad Celsius erhitzen und das Gratin auf oberer Ebene hineinschieben. Da der Grill schon ab 100/120 Grad anfängt zu glühen, schmilzt auch der Käse. Während der Backofengrill hochheizt, das Gratin etwa 4–5 Minuten gratinieren. Dabei darauf achten, dass der Käse nicht zu dunkel wird und das Gratin im richtigen Moment herausnehmen und in der Auflaufform servieren.

---

# Romanasalatherzen in Speck mit Käse



Romanasalatherz in Speck

Ein kleiner Abendsnack. Vier Zutaten, nicht mehr. Nicht mal würzen ist notwendig, dafür sorgt der Speck und der Käse. Es gibt ja Gerichte, die sollte man nicht zu lange aus den Augen lassen. Ein wenig zuviel Temperatur, und sie sind vielleicht ungenießbar. Hier wurde nur der Speck am Boden der Pfanne etwas zu dunkel gebraten, und auch der Käse schmilzt beim Garen, läuft in die Pfanne und wird auch schnell braun. Deswegen gibt es auf den Fotos zu diesem Gericht ein paar kleine, dunkle Stellen am Gericht. □

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Romanasalatherzen
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

- 50 g geriebener Emmentaler
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Romanasalatherzen etwas putzen. Jeweils der Länge nach in zwei Hälften aufschneiden. Jeweils die Hälfte des Käses im Inneren der Herzen verteilen und sie wieder zusammenklappen. Jedes Romanasalatherz quer mit zwei Speckscheiben umhüllen und jeweils mit einigen Zahnstochern zusammenstecken. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, die umwickelten Salatherzen darin anbraten und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen, Zahnstocher entfernen und auf einem Teller servieren.

---

## Rinderfond



Die kochenden Zutaten im Bräter

Es geht weiter. Nachdem ich vor einigen Tagen den Fischfond zubereitet habe, nun noch Rinderfond aus Rinderfleischknochen und Gemüse. Die Fotos sind zwar Archivfotos, also von einer früheren Zubereitung eines Fonds, aber die Zutaten des Rinderfond sahen im Bräter etwa ähnlich aus. Hier ergaben etwa 3–3,5 kg Zutaten etwa 2,5 l Rinderfond, der sehr lecker wurde und hervorragend für Suppe und Sauce geeignet ist.

#### **Zutaten für 2,5 l Rinderfond:**

- 1,3 kg Rinderfleischknochen
- 2 kg Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Petersilienwurzeln, Petersilie)
- 2 Zwiebeln

- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 l italienischer Soave
- 2,5 l Wasser
  
- 5–10 frische Salbeiblätter
- 9–10 frische Lorbeerblätter
- viele Zweige frischer Thymian
  
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- eine Prise Kümmel
- 2 TL grobes Meersalz
  
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen können in der Schale bleiben. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Rinderknochen auf allen Seiten sehr kräftig anbraten, damit sich sehr viele dunkle Röststoffe bilden. Nun drei Male hintereinander eine Portion à 250 ml Weißwein hinzugeben, gut 10 Minuten köcheln und fast vollständig reduzieren, dann die zweite Portion hinzugeben ... Auf diese Weise bildet sich fast schon eine dunkelbraune Flüssigkeit, wie man sie von Bratensaucen gewohnt ist. Dann das Gemüse darüber geben, die Kräuter und Gewürze dazugeben und mit Wasser auffüllen. Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann Knochen und Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben. Das Fleisch von den Knochen lösen und für weitere Zubereitungen beiseite legen. Knochen und Gemüse dann wegwerfen. Ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond durchsieben, damit Verunreinigungen und auch ein Teil des Fetts herausgesiebt

wird. Abkühlen lassen, in Portionsbehälter füllen und einfrieren.

---

## Spargelsuppe



Spargelsuppe mit Spargelstücken und Wurzelgrün

Eine einfache Möglichkeit, eine sehr schmackhafte Suppe zuzubereiten. Das Kochwasser von einem Pfund gekochten Spargeln zurückbehalten, dazu gleichzeitig einige Spargel als Einlage für die Suppe beiseite legen. Das Spargelwasser durch kräftiges Kochen ohne Deckel auf eine Menge von etwa 500 ml reduzieren, so dass es für eine Person ausreicht. Wer die Suppe noch kräftiger und schmackhafter möchte, gibt beim Reduzieren die Spargelschalen und -enden vom vorherigen Putzen und Schälen der Spargel hinein und kocht diese kräftig mit. Dann wieder herausheben. Spargelsuppe salzen und abschmecken.

Beiseite gelegte Spargel in Stücke schneiden, hineingeben und kurz erhitzen. Spargelsuppe in einen tiefen Suppenteller geben und servieren. Mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

---

## **Rinderbrühe** **mit** **Rindfleischeinlage**



Brühe mit Fleisch

Ein einfache Ausbeute meiner Zubereitung von Rinderfond zum portionsweisen Einfrieren von letzter Woche. Rinderbrühe erhitzen, Fleisch von den im Fond mitgegarten Rinderfleischknochen abschneiden, in kleine Stückchen schneiden, in der Brühe erhitzen und alles zusammen in einem tiefen Suppenteller servieren.

---

# Maccheroni auf Forellenpesto



Pasta mit Pesto

Ich hatte noch geräucherte Forellenfilets im Kühlschrank und diverse andere Produkte. Also überlegte ich mal ein wenig, was man daraus zubereiten kann, anstelle sie wie gewohnt einfach als Abendsnack pur zu essen. Schnell kam mir der Gedanke, sie zu zerkleinern und mit anderen Zutaten zu einer Art Forellenpesto zu pürieren. Dazu gab es natürlich Pasta. Und bei diesem Gericht war wieder einmal der Grundsatz wichtig: Die Sauce wartet auf die Pasta, nicht die Pasta auf die Sauce. Also kam die pürierte Pesto zum Schluss in einen kleinen Topf und wurde erhitzt, dann kam die gekochte Pasta hinzu, alles wurde gut vermischt und dann serviert.

## Zutaten für 1 Person:

- 125 g geräucherte Forellenfilets

- 1 Zwiebel
  - 3 Knoblauchzehen
  - 60 g Ananas-Papaya-Frischkäsezubereitung
  - 1 TL Kapern (aus dem Glas)
  - Cognac
  - einige Zweige frischer Thymian
  - 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - 3 EL Öl
- 
- 125 g Maccheroni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Alles danach in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Forellenfilets zerkleinern und dazugeben. Frischkäse ebenfalls in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Thymian kleinwiegen und mit dem Wurzelgrün hinzugeben. Ebenso Kapern, ein wenig von der Einlegebrühe und ein Schuss Cognac. Salzen und pfeffern. 2 EL Öl hinzugeben. Alles gut mit dem Pürierstab fein pürieren.

Maccheroni nach Anleitung zubereiten. 4–5 Esslöffel des Nudelwassers zum Pesto geben und gut verrühren. Pesto in einem kleinen Topf erhitzen, Pasta hinzugeben, gut vermischen und in einem tiefen Pastateller servieren.

---

## Fischfond



Fischabfälle, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Weißwein und Wasser vor dem Garen

Der erste Versuch, einen Fischfond für Fischsuppe und Fischsauce zuzubereiten. Verwendet werden zwei große Fischskelette mit allem daran, Kopf, Skelett, Schwanz und Flossen. Beide so groß, dass sie gerade mal in den Bräter mit 8 l Fassungsvermögen gehen. Suppengemüse und insgesamt 3 l Wein und Wasser dazu, schon ist alles voll. Und während des Köchelns schaut Dich zumindest einer der großen Köpfe aus großen, langsam weißlich werdenden Augen groß an. ☹ Vor der weiteren Verwendung zur Zubereitung von Speisen oder zum Einfrieren gibst Du dann den Fond durch Küchentuch und Sieb, so dass ein klarer Fond übrig bleibt, und auch das zum

Anbraten verwendete Fett so herausgefiltert wird. Du wirst erstaunt sein, dass sich der Fond doch so leicht zubereiten lässt – es braucht nur wie immer bei Fonds etwas an Zeit.

### **Zutaten für etwa 2,5 l Fond:**

- 2–3 kg Fischabfälle (Kopf, Skelett, Schwanz, Flossen)
- 1 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Meerrettichwurzel, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 ml italienischer Soave
- 2 l Wasser
  
- 15–20 frische Salbeiblätter
- einige Zweige frischer Thymian
- 8–10 frische Lorbeerblätter
  
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 2 TL grobes Meersalz
  
- Butter oder Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Du putzt zuerst das Gemüse ein wenig, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzeln müssen nicht geschält werden. Schneide alles in grobe Stücke. Du erhitzt Fett in einem großen Bräter und brätst die Fischabfälle im Ganzen darin kurz an. Nimm sie heraus und stelle sie beiseite. Dann brätst Du das Gemüse im Fett an, bis sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden. Gemüse herausnehmen und auch beiseite stellen. Fischabfälle im Ganzen – soweit sie so in den Bräter passen, sonst mit einem Hackbeil zerkleinern – hineingeben und darüber das Gemüse.

Dann löschst Du mit dem Weißwein ab. Dann das Wasser hinzugeben, bis der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Schließlich gibst Du noch die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzu, vermischst alles etwas, lässt es aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Temperatur 4 Stunden köcheln.

Gerne wird hierbei gesagt, bei Fischfond müsse man den entstehenden Schaum abschöpfen. Aber das brauchst Du nicht machen, denn der Fond geht ja noch durch Küchenhandtuch und Küchensieb.

Nach dem Garen hebst Du mit einem Schaumlöffel die Fischabfälle und das Gemüse heraus und wirfst es in den Abfalleimer. Dann legst Du in ein Küchensieb ein frisches Küchenhandtuch und gibst langsam in einzelnen Portionen den Fischfond hindurch. Das ist notwendig, da zusätzlich zum Fett vom Anbraten noch das Fett der Fischabfälle hinzukommt. Und so auch alle anderen Verunreinigungen aus dem Fond gefiltert werden. Dieses Prozedere kannst Du gern 1–2 Mal durchführen, nur – der Verschleiß an frischen Küchenhandtüchern ist da doch sehr hoch. Den Fond brauchst Du nicht nachsalzen oder abschmecken, denn er soll relativ ungewürzt eingefroren werden. Die eigentliche Würze wird ihm bei der Verwendung für eine Fischsuppe oder -sauce erst bei der Zubereitung des jeweiligen Gerichts gegeben. Nun verteilst Du den Fischfond in Portionsbehälter und frierst ihn für eine weitere Verwendung ein. 2,5 kg Fischabfälle ergeben somit etwa 2,5 l Fischfond.

---

## **Schweinerückensteak solo**



### Leckerer Snack mit Speck, Frischkäse und Thymian

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Das Schweinerückensteak musste aufgebraucht werden. Es wurde auf beiden Seiten großzügig gesalzen und gepfeffert. Dann in eine Scheibe durchwachsenen Bauchspeck eingewickelt. In der Pfanne in heißem Öl bekam es – da 300 g schwer und etwas dick – auf jeder Seite bei geringer bis mittlerer Temperatur 5–7 Minuten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit erhielt es oben drauf zwei kleine Scheiben Frischkäsezubereitung mit Ananas und Papaya. Und als Krönung einige Zweige frischer Thymian. Das Steak bleibt auf diese Zubereitungsart innen noch leicht rosé, was auch der auf dem Teller austretende Fleischsaft verrät. Und bei der fruchtigen Käsezubereitung bin ich doch überrascht, wie gut sich diese Süße mit einem herzhaften Gericht verträgt und den Geschmack unterstützt.

---

# Holzfällersteak mit Spargel und Frischkäsesauce



Steak, Spargel, Käsesauce

Das Holzfällersteak – Entrécôte des armen Mannes – sollte es eigentlich für Papa am Vatertag geben. Aufgrund verschiedener Umstände, darunter auch einige abendliche Spielfilme, wurde es spät und dann war der Feiertag vorbei. Das Steak wird in hochofentem Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten scharf gebraten, der danach auf dem Teller austretende Fleischsaft zeigt, dass es nicht Trockengebieten wurde. Gewürzt wird sparsam nach dem Braten nur mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dazu gab es ein Pfund frischer Spargel. Für die Sauce hatte ich – mangels Butter und Milch für eine Béchamelsauce oder sogar nur eine einfach Mehlschwitze – drei Alternativen. Einmal hatte ich geriebenen Emmentaler, der mit 45 % Fettanteil sicher in Weißwein zu einer Käsesauce geschmolzen wäre. Zum anderen einen dänischen Schnittkäse, Caverna, dessen Schmelzfähigkeit mit 15,5 % Fettanteil jedoch fraglich war. Und schließlich eine Frischkäsezubereitung mit Ananas, Papaya

und Mandeln mit 25 % Fett. Letztere erscheint zwar ein wenig unpassend, aber Frischkäse schmilzt und bildet eine sämige Sauce. Zusammen mit dem Weißwein ergibt sich dann eine Käsesauce, die süß, fruchtig und leicht säuerlich schmeckt, gut zu den Spargeln passt, und die Mandelsplitter bieten noch etwas Knabberspaß. Gewürzt wird die Frischkäsesauce trotz der Fruchtanteile mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat. Meine Standard-Kräuter-Würze getrocknetes Wurzelgrün dient zum Garnieren des Gerichts.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Holzfällersteak, etwa 400 g
- 500 g Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Ananas-Papaya-Mandel-Frischkäsezubereitung
- trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

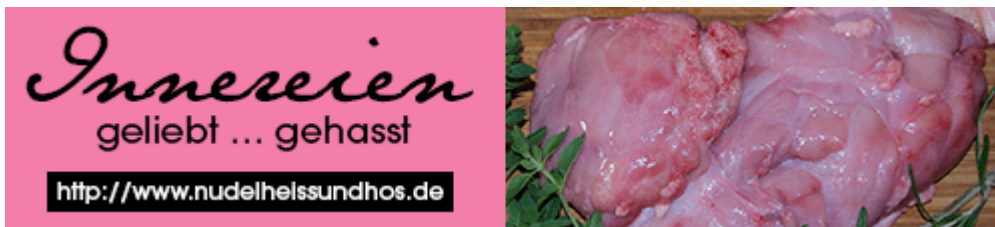
Spargelenden abschneiden und Spargel schälen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Spargel 12–15 Minuten darin garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und den Frischkäse dazugeben und darin auflösen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Warmstellen.

Hochoverhitzbares Öl in einer Pfanne erhitzen und das Holzfällersteak auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kräftig anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer

würzen und das Steak auf einen Teller geben. Die Spargel daneben legen und die Frischkäsesauce über die Spargel geben. Mit etwas Wurzelgrün garnieren.

---

## Foodblog-Event „Innereien“ zum 2-jährigen Foodblog- Jubiläum



Hiermit rufe ich meinen ersten Blogevent zum Thema „Innereien“ zum 2. Geburtstag meines Foodblogs ins Leben. Genau heute vor zwei Jahren habe ich diesen Blog gegründet. Ich experimentiere beim Kochen gern, probiere unterschiedlichste Zutaten aus und habe daher schon seit langem meine Liebe für Innereiergerichte festgestellt.

- Teilnehmen kann jeder, der einen Foodblog betreibt.
- Zubereitet werden soll ein kreatives Gericht, für das in irgendeiner Weise eine oder mehrere Innereien verwendet werden.
- Das Gericht mit Zubereitung und Foto(s) im eigenen Foodblog posten und hier im Anschluss in einem Kommentar einen Link zu dem Beitrag posten.
- Eines der unterstehenden Banner muss als Hinweis auf das Event in den Beitrag eingebunden sein.
- Die Teilnahme ist bis zum **30. Juni 2014** möglich.
- Nur **ein Beitrag** kann gepostet werden.

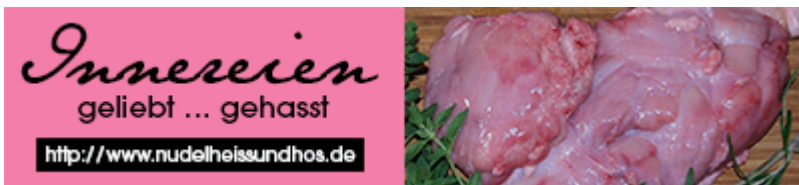
- Nach Ende des Events poste ich eine Zusammenfassung aller eingereichten Rezepte in meinem Blog.
- Jeder Teilnehmer des Events erklärt sich damit einverstanden, dass ich Textteile seiner Zubereitung, eines seiner Fotos und einen Link zu seinem Beitrag in seinem Foodblog in dieser Zusammenfassung veröffentliche.
- Es gibt natürlich auch einen Gewinn: Unter allen Teilnehmern verlose ich ein digitales eBook meines neuen Kochbuchs „Auf unterschiedliche Art“ – der Rechtsweg ist ausgeschlossen –, das nach dem Event fertiggestellt sein sollte.
- Der Gewinner wird von mir per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf sehr viele unterschiedliche, vielfältige und schmackhafte Innereienkreationen.

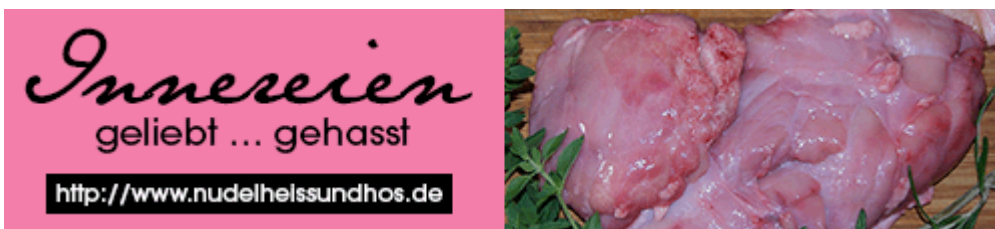
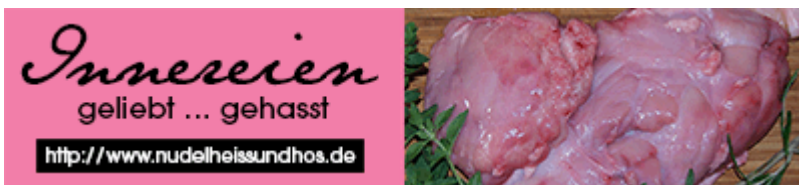
**Für das Foodevent zu verwendende Banner:**



**Quellecode senkrecht Banner 130x250 Pixel:**



**Quellcode waagrechtes Banner 400×90 Pixel:**



**Quellcode waagrechtes Banner 500×112 Pixel:**



### **Kurze Beschreibung:**

Innereien ist der Sammelbegriff für die essbaren Organe von Schlachttieren wie Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Lamm oder anderen Tieren.

Ich liebe Innereien. Sie sind schmackhaft, gesund und vielseitig zuzubereiten. Denke ich an in Streifen geschnittenen, gebratenen Pansen in einer Buttersauce oder an Nierenragout, schön kurz und rosé gegart, mit ein wenig Knoblauch, Kapern und Worcestershire-Sauce ... ich würde jedes Schweinefilet dafür stehen lassen.

Innereien sind eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Ohne sie wüsste ich manchmal gar nicht, was ich für leckere Gerichte in der Küche zaubern kann. Denn an den Mainstream-Fleischsorten eines Discounters oder auch Supermarkts wie Hähnchenbrust, Hähnchenschenkel, Schweineschnitzel, Schweinenackensteak oder -kotelett, Gulasch- oder Hackfleisch gehe ich manchmal nur achtlos vorbei. Was kann man daraus schon zubereiten außer den üblichen, gewohnten Gerichten, deren Zubereitung manchmal kaum Variation erlaubt?

Innereien sind auch aus preislicher Sicht sehr interessant. Und dies vor allem für Hausfrauen und -männer, die täglich für eine mehrköpfige Familie kochen müssen. Die achtsam auf ihre Haushaltskasse schauen und jeden Cent umdrehen müssen. Und manchmal bei den standardisierten Fleischprodukten, auf die uns Fleischindustrie und Handel einschwören wollen, nicht mehr wissen, wie man den häuslichen Speiseplan mit leckeren Gerichten ergänzen, erweitern und variieren kann. Da kommt doch gereinigter, weißer Pansen, den man beim Schlachter an der Frischfleischtheke des Supermarkts bestellen kann, für 4 €/kg wie gerufen. Oder die Rinderniere für 5 €/kg. Auch Hähnchenherzen, -mägen oder -lebern zu dem gleichen Preis sind erschwinglich. Und selbst, wenn man zu einem der edelsten Innereienstücke in der Küche, dem Kalbsbries, greift, bleibt man mit 20 €/kg immer noch weit unter den Preisen eines Rinderumpsteaks, Entrecôtes oder gar Lammcarrés. Und hat mit

diesen Innereien eine unglaubliche Variationsvielfalt für Küche und Gaumen.

Aber es gibt auch Köche und Esser, denen schon bei der Erwähnung eines Innereiergerichts schlecht wird und mit Rufen wie „Bäh“, „Igitt“ oder „Das kommt mir nicht auf den Teller“ fluchtartig das Weite suchen. Bei einer Rinderleber mag das für manchen gerade noch erträglich sein, jedoch bei Bries und Hoden sieht es schon wieder anders aus. Das kann verschiedene Gründe haben. Da können die oben erwähnte Fleischindustrie nebst Handel dazu beitragen, weil man in den wenigsten Fleischtheken von Schlachtern, Supermärkten und schon gar nicht Discountern eine Leber oder Niere entdecken kann. Die meisten Innereien muss man mühsam bestellen. Manche sind gar nicht zu bekommen. Oder man muss viel Zeit und Mühe investieren, um sie ordern zu können – manchmal kann auch ein Fleisch-Onlineshop behilflich sein. Ein anderer Grund können schlechte Kindheitserlebnisse und die Erinnerungen daran sein. Wenn die Mutter unbedingt einmal in der Woche eine Innereie auf den Speiseplan setzte, darauf drang, dass diese auch gegessen werde, sie vielleicht aber nicht sonderlich liebevoll und schmackhaft zubereitet hatte. Da reicht dann für manche Menschen schon der Geruch einer angebratenen oder anderweitig zubereiteten Innereie, um innerlich den Rollladen herunter zu lassen. Der naheliegendste und augenscheinlichste Grund dürfte jedoch der folgende sein: Die Innereie wurde nicht gut und schmackhaft zubereitet und jemand mit einer Aversion gegen Innereien kam noch nie in den Genuss, ein wirklich leckeres Innereiergericht zu probieren. Wie sagte ein Nachbar, dem ich – ohne zu erwähnen, dass es sich um Pansen handelte – gebratenen Pansen zum Probieren kredenzte? „Ich bedanke mich nochmals für das Essen. Ich war sehr erstaunt über den Geschmack, ein Genuss.“

*Fazit:* Eine Innereie muss gut zubereitet werden. Dann schmeckt sie auch.

Es gibt einen weiteren Grund, Innereien zuzubereiten: Die

Ehrfurcht vor dem getöteten Tier. Wir leben in einer Gesellschaft, die durch Aufzucht, Schlachtung, Handel und Vertrieb der Fleischindustrie vorschreibt, nur noch Steaks, Schnitzel und Braten – also das „edelste“ (Muskel-)Fleisch – zu kaufen und zuzubereiten. „Minderwertiges“ Fleisch wie Innereien und sonstige „Schlachtanfälle“ werden zu Haustierfutter verarbeitet oder als gemahlenes Tiermehl an Zuchttiere wieder re- verfüttert. Früher nahm sich der Schlachter beim wöchentlichen oder monatlichen Schlachten auf dem Bauernhof die Hoden des Stiers als Beigabe zu seinem Honorar und als Leckerbissen mit. Und nicht ohne Grund hat das Mark der Knochen den Beinamen „Auster des Schlachters“, weil auch das Mark ihm vorbehalten war.

Es ist ein ehrenhafter Grundsatz eines jeden Kochs – ob privat oder beruflich – und Konsumenten in unserer Gesellschaft, von einem Tier, das zum Verzehr getötet wird, möglichst so viele Teile zu verwerten, wie es nur möglich ist. Nicht nur das Filetsteak, sondern auch das Herz, den Magen, die Leber und die Niere.

*Zu den verzehrbaren Innereien gehören:*

- Bries
- Euter
- Herz
- Hirn
- Pansen, Kutteln
- Leber
- Lunge
- Nieren
- Zunge

*Quelle: lebensmittellexikon.de, 2014*

Ich füge hinzu:

- Eierstöcke (in vietnamesischen Garküchen eine Delikatesse)

- Hoden
- Penis
- Nierenzapfen (Muskelelfleisch, wird aber nicht zur Skelettmuskulatur gezählt)

*Nicht zu den Innereien zählen:*

- Bäckchen
- (Ochsen-)Schwanz
- Augen
- Ohren
- Schnauze (Schwein)
- Kämme (Hahn)
- Füße

Diese Auflistung ist sicherlich nicht vollständig.

---

## Fischabfälle



Braucht man dringend für einen guten Fischfond ...

Ich hatte die Idee, nach Zubereitungen von Gemüse- und Bratenfond, nun auch Fischfond selbst zuzubereiten. In den letzten Tagen telefonierte ich daher in verschiedenen Geschäften wegen Fischabfällen herum. Der Supermarkt konnte nicht liefern, er hat zwar eine Frischfischtheke und Fischlieferanten, aber keine Nummer, unter der er die Fischabfälle in die Kasse eingeben und abrechnen kann und auch keine Preise dafür. Ich müsste daher selbst etwa 10 km weit zum Fischlieferanten fahren, um dort die Fischabfälle zu kaufen. Bei einem größeren Fischgeschäft hätte man mir Fischabfälle anbieten können, aber zu Preisen von 5–9 € pro Kilo, so genau konnte es der Mitarbeiter nicht sagen. Dann hatte ich Glück und konnte einen anderen Fischhändler finden, der mir doch tatsächlich eine ganze Kiste Fischabfälle – geschätzte 7–8 kg – kostenlos angeboten hat. Sind ja schließlich Abfälle. □ Ich habe natürlich die ganze Kiste mitgenommen. Es wurden drei Tüten voll für den Gefrierschrank, geschätzt jede Tüte deutlich über 2 kg. Und daraus werde ich Fischfond zubereiten, zunächst mit einer Portion, in der ich je ein Fischskelett eines Rotbarschs oder einer Rotbarbe und noch eines anderen großen Fisches habe. Dazu kommen Suppengemüse, Weißwein, diverse frische Kräuter und Gewürze.