

Schwarze Ravioli mit Pilz-Algen-Füllung



Schwarz und lecker!

Dieses Gericht rangiert unter dem Motto „Lecker und hässlich!“. Und in letzter Zeit passiert es mir immer wieder, dass mir der Spruch in den Sinn kommt: „Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt!“ So auch mit diesem Gericht. Zwar hatte ich die Idee mit schwarzer Pasta schon seit längerem, weil ich eine kleine Packung Sepiatinte in meinem Kühlschrank verbrauchen wollte. Allerdings wollte ich Spaghetti frisch zubereiten. Aber mit meiner Nudelmaschine schaffte ich das nicht. Auch keine Bandnudeln. Die zubereiteten Nudeln kleben immer zu sehr aneinander. Ich muss vielleicht einen Kochkurs zum frischen Zubereiten von Pasta belegen. Also kam es anders als man denkt und ich bereitete schwarze Ravioli zu, die angedachte Pesto aus Pilzen und Meeresalgen fungierte als Füllung dafür.

Auch was die Bezeichnung des Gerichts angeht, ist man immer

nicht so ganz auf der richtigen Seite. Den bezeichnet man gefüllte Pasta als Ravioli, ist man bei einem italienischen Gericht. Bezeichnet man sie jedoch als Maultaschen, sind wir im Schwäbischen. Wie passt dann – bitteschön – eine asiatische Füllung aus Pilzen und Meeresalgen dazu?

Denn auch hierbei kam es anders als man denkt. Angedacht waren zu den Spaghetti Riesengarnelenschwänze oder auch eine Meeresfrüchte-Mischung in einer Zitronen-Butter-Sauce. Nun, angesichts leerer Kassen erinnerte ich mich noch an eine andere Idee, für ein Pesto aus asiatischen Zutaten, und griff auf getrocknete Vorräte an Meeresalgen und Pilzen zurück. Dass es dann doch eine Füllung wurde, erwähnte ich schon.

Die Füllung war ein reines Experiment, aber kräftig gewürzt mit Salz und Pfeffer ist sie sehr schmackhaft. Und wenn davon nach der Zubereitung der gefüllten Pasta noch übrig bleibt, kann man sie wie Pesto als Brotaufstrich oder am kommenden Tag für eine Pastasauce verwenden. Womit jetzt bei Füllung, Pesto oder Sauce die Verwirrung komplett sein sollte. Aufpassen sollte man nur bei den Meeresalgen, die sehr viel Jod enthalten. Wer also Probleme mit der Schilddrüse hat, sollte auf die Menge der verwendeten Algen und die Hinweise auf der Verpackung achten und möglichst nicht zuviel davon essen.

Zutaten für 1 Person:

Für den Nudelteig (für etwa 15 Ravioli):

- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- 4 EL Wasser
- 4 g Sepiatinte
- $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Füllung:

- 2,5 g getrockneter Wakame-Tang

- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Pilze
- 7,5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- Salz
- weißer Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2 Std. | Vorbereitungszeit
Nudeln 60 Min. | Garzeit 12–15 Min.

Pilze und Tang in einen großen Topf mit viel kaltem Wasser geben und darin 2 Stunden einweichen und aufquellen lassen.

Für den Nudelteig Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung machen und dort Ei, Öl, Wasser, Sepiatinte und Salz hineingeben. Alles mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einer sämigen Masse verrühren. Den Teig dann mit der Hand auf einem Arbeitsbrett nochmals durchkneten. Er sollte kompakt und fest und keinesfalls zu flüssig sein. Bei letzterem eventuell noch etwas Mehl hinzugeben. Dann den Teig in der Schüssel 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

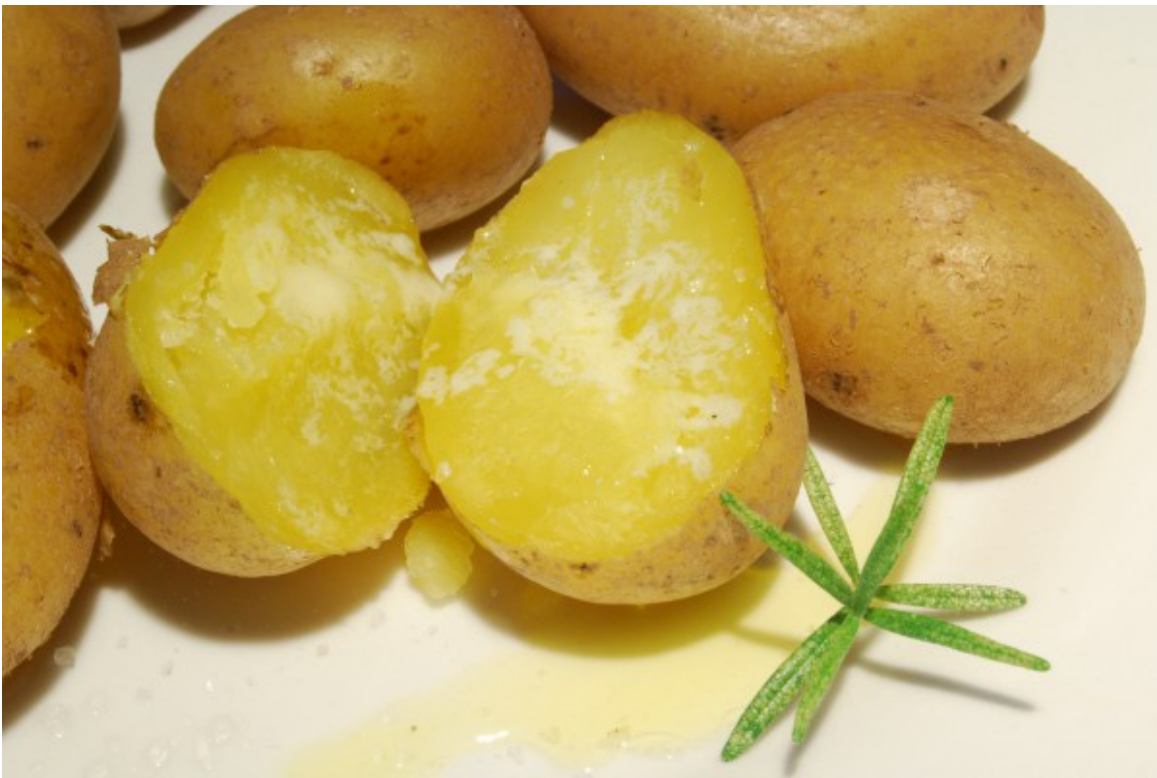
Den Teig in einer Nudelmaschine auf Stufe 4 von insgesamt 9 Stufen – je nach Art der Nudelmaschine – zu einer Teigplatte ausrollen. In einzelne rechteckige Stücke schneiden und auf ein großes Arbeitsbrett legen.

Pilze und Algen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürrierstab fein pürrieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einweichwasser aufheben, es ist leicht aromatisiert und wird zum Garen der Ravioli verwendet. Auf die Teigrechtecke jeweils etwa einen Teelöffel der Füllung geben, die Rechtecke zuklappen und die drei Ränder mit den Fingern, einem Teelöffel oder einer Gabel zusammendrücken. Mit einer Gabel kann man die Ränder sogar noch etwas verzieren. Einheitliche Ravioli, wie man sie von industriell gefertigten und gekauften kennt, wird man nur schwer zubereiten können,

aber sie sind eben handgemacht.

Das Einweichwasser in dem großen Topf salzen und zum Kochen bringen. Danach die Herdplatte ausschalten und das Wasser nur noch sieden lassen. Ravioli mit einem Schaumlöffel vorsichtig hineingeben und etwa 12–15 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. Die Ravioli sind gegart, wenn sie nach oben kommen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in einen tiefen Pastateller geben. Einige Butterstückchen über die Ravioli geben, eventuell noch salzen und alles servieren. Frisch gemahlener, weißer Parmesan und einige Spritzer Zitrone sollten auch gut dazu passen.

Pellkartoffeln mit Butter und Meersalz



Arme-Leute-Essen

Kein Guthaben auf dem Girokonto. Im Geldbeutel noch 13 Cent. Was ich mir dafür wohl bei Aldi noch kaufen könnte? Und ein Honorar kommt erst Ende kommender Woche. Da muss ein Gericht dazu her, das auch vollständig passt. Ein Arme-Leute-Essen. Kartoffeln, Butter und Salz. Quark dazu war auch nicht mehr möglich. Zumindest beim verwendeten Salz darf es dann doch ein etwas besseres Produkt sein. Grobes Meersalz frisch aus der Mühle gemahlen. Und bei den Kartoffeln sollte man Biokartoffeln verwenden, denn man isst die Schale mit. Und mehlig kochende Kartoffeln bieten sich an. Ich hatte nur noch festkochende zuhause, sie schmecken auch. Meiner vor 5 Jahren verstorbenen Tante hätte das Gericht gefallen. Sie aß dies zu Lebzeiten des öfteren.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 mittelgroße Biokartoffeln (möglichst mehligkochend)
- Butter
- Meersalz

Zubereitungszeit: 12–15 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt bei mittlerer Temperatur 12–15 Minuten gar kochen. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dazu Butter servieren und Meersalz aus der Mühle. Beides gibt man in kleinen Portionen auf die einzelnen, halbierten oder geviertelten Kartoffeln.

Gulasch „Spezial“ mit

Eierspätzle



Fleisch mit Pasta

So richtig passt das nicht zusammen, denn das Gulasch wird in einer Marinade aus asiatischen Saucen mariniert. Und dazu dann schwäbische Eierspätzle. □ Aber man kann auch einfach sagen: Fleisch mit Pasta. Dann passt es besser. Und wie immer das Gulasch mit viel Zwiebeln und einigen Champignons zubereitet und sehr lange köcheln lassen, um einen runden Geschmack zu bekommen.

Das Gulasch schmeckt nach dem Zubereiten und Reduzieren der Sauce ungewohnt, aber sehr aromatisch. Sriracha liefert Schärfe, Chilipaste ein wenig Süße, Sojasauce, Rotwein, Rotweinessig und Tomatenmark geben Bindung, Farbe und runden den Geschmack ab. Die als erstes angebratenen Sardellen sind nur ganz schwach im Hintergrund zu schmecken und machen die Sauce harmonisch. Nach dem Reduzieren auf ein Drittel der ursprünglichen Sauce hat sie auch keine rötliche Chilifarbe mehr, sondern nimmt eine schöne, braune Gulaschfarbe an. Und das Fleisch selbst ist nach 1,5-stündigem Köcheln natürlich

butterweich. Versteht sich!

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (Schwein)
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 große Champignons
- 3–4 in Öl eingelegte Sardellen
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 2 TL Aceto Balsamico di Modena
- 500 ml Wasser
- Salz
- Sardellenöl

Für die Marinade:

- 3 TL helle Sojasauce
- 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 TL Sriracha (scharfe ChilisaUCE)

- 250 g Eierspätzle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 2–3 Std. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und verrühren. Gulasch eventuell noch etwas klein schneiden, dann in die Schüssel geben und gut mit der Marinade vermischen. 2–3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons halbieren und auch in grobe Stücke schneiden. Sardellen mit etwas von dem Öl, in dem sie eingelegt sind, in einen großen Topf geben, erhitzen und anbraten. Wenn sie genügend angebraten sind, zerfallen sie meist in kleine Stücke. Gulasch mit der restlichen Marinade dazugeben und

anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Dann das Tomatenmark hinzugeben und kräftig anbraten. Champignons hinzugeben, mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen und die Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Rotweinessig und Wasser hinzugeben. Mit Salz würzen, alles gut verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals etwa 60 Minuten garen und die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Sauce abschmecken.

Zum Ende der Garzeit die Eierspätzle nach Anleitung zubereiten. Auf einen großen Teller geben, großzügig das Gulasch und die Sauce darüber verteilen und servieren.

Geflügelleberpfanne



Lebern, Zucchini, Champignons

Diesmal ein Gericht aus meinem ersten [Kochbuch](#). Ich wollte

Hähnchenlebern zubereiten und hatte auch noch Zucchini im Kühlschrank. Irgendwann fiel mir dann dieses Rezept ein, das ich bisher mit Nudeln zubereitet hatte. Aufgrund der Menge der Zutaten fiel die Geflügelleberpfanne aber so üppig aus, dass ich sie ohne Pasta zubereitete und so aß.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenlebern
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 2 große Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- Wurzelgrün
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben und die Lebern mehlieren. Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Kräuter kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebel, Zucchini und Champignons hinzugeben und einige Minuten anbraten und dünsten. Dann die mehlierten Lebern hinzugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und Fond hinzugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Abschmecken und auf einem großen Teller servieren.

Nürnberger Bratwürste mit Putenmaultaschen



Würste mit Maultaschen

Jetzt habe ich doch glatt Uli Hoeneß unterstützt. Zwar indirekt, weil ich die Würste nicht selbst gekauft habe, aber doch finanziell. Wie er wohl diese finanziellen Einnahmen während seiner Haftzeit verwenden wird? Es handelt sich um Nürnberger Bratwürste, nein, ich muss sie genauer benennen, „Original Nürnberger“ der Firma HoWe Wurstwaren KG. Das „HoWe“ steht für die Gründer und früheren Inhaber der Fabrik Hoeneß und Weiß. Original Nürnberger, um noch genauer zu sein,

„Original Nürnberger Rostbratwürste“, stehen unter geografischem Herkunftsschutz. Dies wird mit der Bezeichnung oder auch dem Siegel „geschützte geografische Angabe – g.g.A.“ gewährleistet, das durch die Europäische Union vergeben und geschützt wird. Sie dürfen also nur und müssen somit in Nürnberg nach einem alten Nürnberger Rezept hergestellt und vertrieben werden. Wenn man nun diese Bratwürste abgekürzt „Original Nürnberger“ nennt, wie fühlt oder nennt sich dann eigentlich ein in Nürnberg geborener und seit Jahrzehnten wohnhafter Bewohner dieser Stadt?

Zutaten für 1 Person:

- 6 Original Nürnberger Rostbratwürste
- 4 Putenmaultaschen, à 90 g
- 0,5–1 l Gemüsebrühe
- Hoherhitzbare Öl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Maultaschen in der nur noch siedenden Brühe 20 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin schön braun anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Maultaschen aus der Brühe nehmen, jeweils halbieren und auch noch kurz im Öl anbraten. Zu den Würsten geben und alles servieren.

Süße Eierspätzle mit Preiselbeeren



Nudeln und Preiselbeeren

Hier war erst geplant, Bratwürste dazuzubereiten. Aber beim Braten der Eierspätzle war schnell ersichtlich, dass die Nudeln allein schon eine Mahlzeit geben. Die Eierspätzle wollte ich ursprünglich nur in Butter in der Pfanne braten und ein wenig schwenken. Bis ich auf ein süßes Nudelrezept stieß und mich fragte, ob das zum einen schmeckt und zum anderen, womit man dies zubereiten kann. Also überlegte ich zunächst einmal selbst und stellte dann zusammen: Nudeln in Butter schwenken, mit den Gewürzen Zimt, Vanille, Muskat, Kardamom, Bockshornkleesamen und Honig. Und etwas Rosenwasser. Als Ergänzung gibt es Preiselbeeren zu dem Gericht. Die süßen Nudeln sind bei mir eine Neuerung bei der Zubereitung. Aber sie schmecken lecker und werden bei weiteren Gerichten sicherlich variiert und verfeinert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Zimt

- Muskat
 - $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
 - 2 Kardamomkapseln
 - $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Bockshornkleesamen
 - 1 TL Honig
 - 2 TL Rosenwasser
 - Salz
 - Butter
-
- Preiselbeeren

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Vanillemark herausschaben. Kardamomkapseln öffnen und die Kerne in einem Mörser fein mahlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Nudeln darin kräftig anbraten. Vanillemark, Kardamom und Bockshornkleesamen dazugeben und mit Zimt und Muskat würzen. Wie die Prise Zucker im Salatdressing darf auch umgekehrt bei diesem süßen Gericht die Prise Salz nicht fehlen, um den Geschmack abzurunden. Zuletzt den Honig und das Rosenwasser hinzugeben. Alles gut vermischen und abschmecken. Auf einen Teller geben, dazu Preiselbeeren und servieren.

Geschmälzte Maultaschen



Maultaschen mit Gemüse

Fresspaket von Muttern – die zweite. Jetzt habe ich unter anderem zwei Sorten Maultaschen und diverse andere Produkte im Kühlschrank lagern. Gestern geplant, die eine Sorte Maultaschen mit Kalb- und Rindfleischfüllung mit den Spargeln zusammen zuzubereiten, hat es sich dann doch anders ergeben. Deswegen heute einfach quick'n'dirty geschmälzte Maultaschen, mit Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel. Einfach die Maultaschen in Brühe erhitzen – hier darf man für diesen wenig anspruchsvollen kulinarischen Zweck gern auf Brühpulver oder -würfel zurückgreifen, wenn man noch Vorräte verbrauchen will –, währenddessen das Gemüse in Butter anbraten. Dann die Maultaschen in der Butter schwenken und alles zusammen servieren. Die fertig gekauften Maultaschen sind zwar bei weitem nicht so lecker wie selbst frisch zubereitete – aber das ist ja bei Gnocchi oder Pasta ebenso der Fall.

Zutaten für 1 Person:

- 4 große Maultaschen, à 90 g
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 l Gemüsebrühe
- Wurzelgrün
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Scheiben und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Brühe in einem Topf erhitzen und Maultaschen im nur noch siedenden Wasser 20 Minuten garen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Gemüse herausnehmen und beiseite stellen. Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben, die Maultaschen aus der Brühe nehmen und in der Butter schwenken. Dann die Maultaschen auf einem Teller geben, ein wenig von der Butter darüber geben, das gedünstete Gemüse dazu und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

Spargelsalat mit Fleischwurst und Ei



Frischer Frühlingsalat

„Fresspaket“ von Mutttern war angekommen. Da alte (Koch-)Schule und vorige Generation, waren zwei unvermeidbare Päckchen mit Bratensaucenpulver dabei. Das geht nun mal gar nicht, bereite ich nie zu und wandert bei mir gleich in den Abfalleimer. Gut verwenden konnte ich jedoch den frischen Spargel, Fleischwurst und Lachsschinken. Angereichert mit Zwiebeln und hartgekochten Eiern und einem schönen, leckeren Salatdressing kann man daraus doch einen schönen, frischen Frühlingsalat zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 4–5 Stangen Spargel
- 100 g Fleischwurst
- 4 Scheiben Lachsschinken
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Wurzelgrün

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Condimento Bianco
- 2 EL Wasser
- 1 TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Spargel putzen, also hölzerne Enden abschneiden, schälen und in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 10–12 Minuten garen. Der Einfachheit halber habe ich die beiden Eier ebenfalls in das kochende Wasser hineingegeben und mitgekocht. Spargel herausnehmen und abkühlen lassen. Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in grobe Stücke schneiden. Fleischwurst und Lachsschinkenscheiben ebenfalls grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Gemüse, Wurst und Eier in eine Salatschüssel geben.

Olivenöl, Essig, Wasser und Senf in eine Schale geben. Mit einer Prise Zucker und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Über den Salat geben und vorsichtig mit dem Salatbesteck unterheben und alles vermischen. Auf einem großen Teller servieren. Schön passt frischer, kleingeschnittener Schnittlauch zum Bestreuen dazu. Ich hatte keinen mehr vorrätig und habe ein wenig getrocknetes Wurzelgrün darüber gegeben.

Süße Dampfnudeln mit Kaffee-Zabaglione



Dampfnudel mit Zabaglione, mit Puderzucker garniert

Vor einigen Wochen habe ich das erste Mal Dampfnudeln zubereitet, in einer pikanten Variante mit Salzkruste. Nach einem Rezept meiner Mutter. In meiner Kindheit und Jugend gab es sie des öfteren und sie waren immer lecker.

Nun folgt die zweite Variante der Dampfnudeln, diesmal süß zubereitet. Wer die pikante Variante als Hauptspeise kennt, wird sich über die kleinere Größe dieser süßen Variante wundern. Aber süße Dampfnudeln werden als Dessert nach dem Hauptgang serviert und dürfen daher kleiner ausfallen. Auch später nach dem Zubereiten kalt aus der Hand gegessen sind Dampfnudeln sehr lecker. Dampfnudeln bereitet man immer in einer größeren Menge zu, denn sie lassen sich problemlos einfrieren. Für eine weitere Verwendung einfach einige Stunden auftauen und in der Mikrowelle einige Minuten erhitzen.

Auf der Website der Firma Lidl bin ich bei einem Dampfnudelrezept fündig geworden. Lidl verkauft nicht nur Lebensmittel, sondern bietet auch auf der Website [Lidl.de](https://www.lidl.de) in Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Kolja Kleeberg unter dem Siegel „Genuss mit Stern“ diverse – auch internationale – Rezeptideen an. Kleeberg ist auch durch TV-Auftritte bekannt und kocht bei Lidl unter dem Motto „Kochen macht sexy und Essen macht glücklich“. Dem kann ich nur zustimmen. Da ich schon sehr lange selbstständig koche, bin ich daher sicherlich auch sehr sexy, und das Essen meiner Gerichte macht mich ... na ja, nicht unbedingt glücklich, aber schon zufrieden und erfreut mich.

Zu den süßen Dampfnudeln wird Zabaglione serviert, die französisch unter dem Begriff „Sabayon“ bekannt ist. Zabaglione ist eine der bekanntesten Nachspeisen der italienischen Küche und wird auch als daraus abgeleitete süße Schaumcremes zubereitet – in diesem Fall mit Kaffee.

Zutaten für 8 kleine Dampfnudeln:

Für den Hefeteig:

- 250 g Weizenmehl
- 100 ml Milch
- 50 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 50 g Butter

Für das Dämpfen (je Bratvorgang):

- 100 ml Milch
- 1 EL Zucker

Für die Zabaglione:

- 3 Eigelbe

- 75 g Zucker
- 100 ml Espresso
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Schlagsahne

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärdauer 2 Std. 30 Min. | Gardauer 20–22 Min. pro Bratvorgang

Für den Vorteig:

In einer Schüssel 50 ml Milch erwärmen und die Hefe darin vollständig auflösen. Dann 50 g Mehl und 10 g Zucker dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren. Mit einem frischen Küchentuch zugedeckt 60 Minuten an einem warmen Platz gären lassen.

Für den Hauptteig:

Dann restliches Mehl, Milch, Zucker, Ei, Eigelb und weiche Butter hinzugeben und mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Nochmals zugedeckt an einem warmen Platz 60 Minuten gehen lassen.

Auf einem großen Arbeitsbrett etwas Mehl verteilen und den Teig darauf durchkneten. Wenn der Teig noch zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben und erneut kneten. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Stücke jeweils zu einer Kugel formen, auf die erneut bemehlte Arbeitsplatte geben und zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Für das Dämpfen:

Milch und Zucker in eine Pfanne mit Deckel geben und erhitzen. Vom Boden der Dampfnudeln möglichst das Mehl von der Arbeitsplatte abklopfen. Je nach Größe der Pfanne 3–4 Dampfnudeln mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben, sie gehen dort beim Dämpfen noch auf. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–22 Minuten dämpfen. Auf keinen Fall während des Bratens bzw. Dämpfens den Deckel der Pfanne heben, denn der

Hefeteig der Dampfnudeln würde erwartungsgemäß in sich zusammenfallen. Nach dem Garen die Dampfnudeln mit einem Pfannenheber anheben und prüfen, es soll sich am Boden der Dampfnudeln eine hellbraune Kruste gebildet haben. Bei Bedarf für eine Kruste noch einige Minuten ohne Deckel weiterbraten. Bei weiteren Garvorgängen von Dampfnudeln die in der Pfanne verbliebenen Teigreste säuberlich herausnehmen.

Für die Zabaglione:

Währenddessen Eigelbe und Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Dann Espresso, Vanillinzucker und Salz dazugeben und weiter schlagen. Wasser in einem Topf, der für die Schüssel groß genug ist, erhitzen und die Schüssel in das Wasserbad stellen. Das Wasser soll nicht kochen. Die Zutaten in der Schüssel 4–5 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, so dass die Masse an Volumen gewinnt und eine cremige Konsistenz bekommt. Danach die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse 2 Minuten weiter schlagen. Masse erkalten lassen und währenddessen die Sahne steif schlagen. Sahne vorsichtig unter die Masse heben.

Dampfnudeln mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben und jeweils eine Dampfnudel auf einen Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben, etwas Zabaglione dazugeben und servieren.

Schweinekrustenbraten in Kaffeesauce mit Tortiglioni



Braten, Pasta, Sauce

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Blogs und natürlich meinem Geschmack. Inspiriert von Gerds Spaghetti, unter anderem mit Sternanis zubereitet, von [Toettchen](#) kam ich auf die Idee, für meinen zuzubereitenden Schweinekrustenbraten auch Sternanis zu verwenden.

Traditionell bereite ich eine Bratensauce mit Sternanis mit Bratenfond und weiteren Gewürzen zu. Das ergibt zwar eine würzige, aber doch eher gängige Sauce zu einem Braten. Auf Bratenfond verzichte ich daher, denn dann hätte ich ja schon fertig zubereitete Bratensauce. Ich will aber die neuen Aromen der Zutaten in die Sauce aufnehmen lassen.

Zu Sternanis sollte noch anderes passen. Und das sollte durchaus kräftig, dunkel und schwer sein. Möge die Macht der Sauce also mit Dir sein! ☐ Es bietet sich Kaffee an, natürlich Tomatenmark für die Farbe und Bindung, aber auch etwas Balsamicoessig und Sojasauce. Weitere ganze Gewürze wie frische Lorbeerblätter, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Gewürznelke und Pfefferkörner unterstützen den Geschmack. Und einige frische Kräuter wie Salbei und Thymian runden die Sauce

ab.

Und wer sich über das geringe Gewicht des Schweinekrustenbratens wundert: Ich habe mir beim Schlachter den gekauften Braten gleich in 1-Person-taugliche 250 g schneiden lassen und die Portionen so eingefroren. Denn bei einem höheren Gewicht müsste ich ja mindestens zwei Tage davon essen, was ich nicht gerne mache.

Da viele ganze Gewürze und Kräuter in der Sauce mitgegart werden, gibt man die Sauce vor dem Servieren des Gerichts durch ein Sieb, auch wenn dadurch Schalotten und Knoblauch aus ihr entfernt werden. Die Sauce wird schwer, dunkel und aromatisch und schmeckt fantastisch, das Fleisch dunkelbraun, die Schwarte schwarz, aber beides ist butterzart.

Zutaten für 1 Person:

- Schweinekrustenbraten, etwa 250 g
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Butter

Für die Sauce:

- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 1 große Tasse Kaffee
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce

Für das Würzen:

- 1 Sternanis
- 5 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner
- 1 Gewürznelke

- 4 frische Lorbeerblätter
 - 5 Salbeiblätter
 - einige Zweige Thymian
 - Salz
-
- 125 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Schwarte des Krustenbratens kräftig einschneiden. Der Braten wird nicht gewürzt, er bekommt seine Würze beim Garen durch die kräftige Sauce. Hoherhitzbare Öl in einer Pfanne erhitzen und Braten von allen Seiten kräftig anbraten. Dann auf die Schwartenseite des Bratens stellen, eventuell mit einer Fleischgabel dabei festhalten und Schwarte knusprig braten. Das Anbraten darf ruhig kräftig rauchen, weil das Öl hohe Temperaturen annehmen soll. Herausnehmen und zur Seite legen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, der groß genug für den Braten ist, und Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Es sollen sich viele dunkle Roststoffe am Topfboden bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen, Kaffee, Rotweinessig und Sojasauce hinzugeben. Dann alle Gewürze und Kräuter hinzugeben und mit Salz würzen. Bratenstück hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur nochmals 30 Minuten köcheln und dabei die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Dann mit Salz abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Braten aus der Sauce nehmen und auf einen Teller geben, daneben die Tortiglioni. Sauce durch ein Sieb geben, darüber verteilen und alles servieren.

Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf



Nicht fotogen, aber schmackhaft

So ein Auflauf ist ein geniales Gericht, das sich komplett vor dem abendlichen Fernseher beim Spielfilm zubereiten lässt. Und da der Backofen den Auflauf von alleine backt, ist auch das anschließende Garen völlig unkompliziert und stressfrei. Einzig die Gewürzmischung wird man vorher in einem Mörser in der Küche mahlen und in einer Schale in das Wohnzimmer mitnehmen. Einfach ein sehr großes Arbeitsbrett nehmen, alle notwendigen Schüsseln, Schalen und Teller, alle Messer und Löffel und alle Zutaten darauf packen und es auf den Wohnzimmertisch verfrachten. Dort lässt sich alles schneiden, schnippeln, in die Auflaufform füllen, würzen und mit der Brühe begießen. Dann muss man nur noch den Backofen anstellen, die Auflaufform hineinschieben und nach 40 Minuten steht das Essen auf dem Tisch.

Der Auflauf ist Resteverwertung von gekochten Kartoffeln. Elegant ist es natürlich, frische Kartoffelscheiben zu verwenden und sie in der Brühe garen zu lassen. Hackfleisch ergänzt die Kartoffeln im Auflauf. Hinzu kommen grob geschnittene Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine Handvoll Pfifferlinge. Garniert mit einigen eingelegten grünen Pfefferkörnern. Die Brühe besteht aus Bratenfond, Gemüfefond und Sahne. Gewürzt wird der Auflauf mit einer Gewürzmischung aus Bockshornkleesamen, Piment, Senfkörnern, Pfeffer und Salz.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große, gekochte Kartoffeln
- 250 g Hackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50–60 g Pfifferlinge
- $\frac{1}{2}$ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner

Für die Brühe:

- 250 ml Bratenfond
- 250 ml Gemüfefond
- 200 ml Sahne

Für die Gewürzmischung:

- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 10 Pimentkörner
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Senf- und Pimentkörner in einem Mörser fein mahlen. Mit Bockshornkleesamen und viel Salz und Pfeffer zu einer Gewürzmischung mischen. Kartoffeln pellen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln grob und Knoblauch fein schneiden. Kartoffelscheiben

in Reihen etwas schräg gestapelt in die Auflaufform legen. Hackfleisch darüber verteilen, dann Zwiebelstücke, Knoblauch und Pfifferlinge. Schließlich noch die Pfefferkörner drauf geben. Gewürzmischung mit der Hand über den Zutaten verteilen. Braten- und Gemüsefond und Sahne in einer Schüssel vermischen und die Auflaufform damit befüllen. Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Brühe zum Kochen bringen, was etwa 10 Minuten dauert. Dann den Auflauf 30 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Tellern verteilen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Chinesisches Risotto



Risotto

Ja, hallo! Wo gibt's denn sowas? Entweder chinesisches oder als Risotto italienisch – aber beides zusammen? Ich bin vor kurzem

bei einem anderen Rezept darüber gestolpert, dass man REIS mit REISwein ablöschen kann/soll. Da dachte ich mir, na klar, wenn der Wein aus Reis hergestellt ist, dann muss er doch hervorragend zu Reis passen. Und dann am besten gleich zu einem edlen Risotto, bei dem der Reis ja eh mehr von der verkochenden Flüssigkeit aufnimmt. Und somit habe ich gleichzeitig noch eine gute Verwendung für meine halbvolle Flasche Shao Xing, ein chinesischer Reiswein. Natürlich wird mit dem Reis für ein wenig mehr an Geschmack eine kleingeschnittene Schalotte und Knoblauchzehe angedünstet. Und für ein wenig mehr an Farbe kommt vor dem Servieren einfach kleingewiegte, frische Petersilie dazu.

Beim Zubereiten findet sich nochmals eine Parallele zwischen chinesischer und italienischer Küche, wie bei den Zutaten Reiswein und Reis für Risotto. Chinesische Gerichte werden im Wok nur kurz gegart, dabei aber ständig *pfannengerührt*, damit immer wechselnde Zutaten im siedenden Öl am Wokboden ganz kurz garen können. Und bei einem Risotto muss sich ein Arm des Kochs auf etwa 20–30 Minuten ständigen *Rührens* mit dem Kochlöffel einstellen, damit der Reis nicht am Topfboden anbrennt.

Die leicht rötlich-braune Farbe bekommt das Risotto übrigens vom Reiswein. Und tricksen musste ich beim Zubereiten übrigens auch noch, denn mein Vorrat an Reiswein reichte nicht. Ich behalf mir mit – was natürlich? – trockenem italienischen Weißwein. □ Womit sich der Kreis wieder schließt. Wer sich jetzt allerdings fragt, ob man dieses Risotto mit Stäbchen essen muss, dessen Frage kann ich nicht beantworten. □

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Shao Xing
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20–30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Reis darin glasig andünsten. Lorbeerblätter hinzugeben. Nun das übliche Prozedere bei einem Risotto durchführen: etwa 5–6 Mal hintereinander jeweils etwa 100 ml Flüssigkeit zum Reis geben und bei hoher Temperatur insgesamt etwa 20–30 Minuten unter ständigem Rühren vom Reis aufnehmen und zum Teil verkochen lassen, bis der Reis gegart ist. Wenn eine Flasche Reiswein für den Reis nicht reicht, kann man sich mit trockenem Weißwein aushelfen. Die einzelnen Reiskörner sollen zwar gegart sein, aber noch einen leicht bissfesten Kern haben.

Dann Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück kalte Butter unterheben. Petersilie kleinwiegen und untermischen. Das Risotto in einem tiefen Pastateller servieren.

Gebratene Leber auf Berliner Art



Leberscheibe, Pürree, Röstzwiebel

Dies ist das Grundrezept für eine in der Pfanne in Butter gebratene Scheibe Leber. Es orientiert sich an dem Rezept im [Kochbuch der verpönten Küche](#) von Wolfram Siebeck. Die Leberscheibe sollte vom Kalb sein. Aber es lässt sich auch Leber vom Rind und Schwein, oder auch vom Lamm, Kaninchen oder Huhn verwenden – von letzteren Tierlebern lassen sich aufgrund der geringen Größe aber schwerlich Leberscheiben zubereiten.

Traditionellerweise passen als Beilagen zu Leber seit jeher viele Zwiebeln, in diesem Fall Röstzwiebeln, und Pürree, hier ein Kartoffel-Zucchini-Pürree. Auf das auch gern als süße Beilage verwendete Apfelkompott oder -mus habe ich verzichtet. Aber es gibt noch einige andere Änderungen im Vergleich zum Originalrezept von Siebeck: Gemüse- statt Kalbsfond, Weißwein und Weißweinessig statt Zitronensaft, und natürlich kommt ein wenig frischer Knoblauch an die Leber.

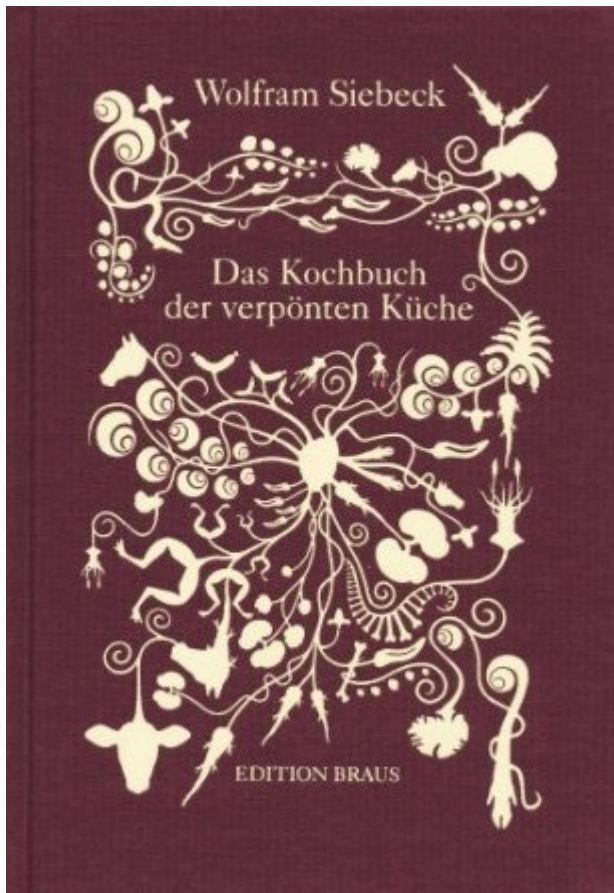
Die Beilagen sollte man rechtzeitig vor dem Garen der Leberscheibe zubereiten. Denn beim Braten der Leber geht es um Minuten, und auch die Temperatur muss sorgfältig gewählt werden. Brät man die Leberscheibe zu lang und zu heiß und ist

sie äußerlich sehr kross und braun, ist es schon zu spät. Die Leberscheibe ist dann trocken und nicht mehr genießbar. Sie sollte aber innen auf jeden Fall noch rosé und zart sein. Auch der Zeitpunkt des Salzens ist wichtig. Gesalzen wird die Leber nicht vor dem Anbraten, sondern nach dem ersten Wenden der Scheibe, und das zweite Mal nach dem abermaligen Wenden.

☒ Mit diesem Beitrag nehme ich an dem regelmäßigen Kochevent [„DKduW – Dein Kochbuch, das unbekannte Wesen“](#) von [Foodfreak](#) teil. Als Kochbuch habe ich das oben genannte aus meinem Kochbuchregal genommen und dieses Gericht – mit den genannten Änderungen – zubereitet.

Ich koche sehr selten nach einem Kochbuch. Wenn ich das doch einmal tue, dann gern aus diesem Buch, aus dem Buch „Die innere Reise – Ein Buch über das Kochen mit Innereien“ von Charlotte Birnbaum oder italienisch aus Alfred Bioleks „Meine Rezepte“. Aber da ich Innereien liebe, sagt mir Siebecks Buch am meisten zu. Darin ist alles vertreten, von Leber, Schweinefuß über Zunge und Herz bis Hirn, Bries und Pansen.

Ich selbst kenne die Reaktionen von vielen Menschen auf Innereengerichte, die aus Ekel, Abscheu und Aussagen wie „Igitt!“ und „Das kommt mir nicht auf den Teller!“ bestehen. Sehr selten stoße ich auf jemanden, der die Einstellung hat: „Was ich noch nicht probiert habe, dazu kann ich auch kein Urteil abgeben!“ und probiert solche Gerichte. Ich würde mir wirklich mehr solcher Menschen wünschen, die unbedarft, ohne kulinarische Scheuklappen und mit Neugier und Toleranz an das Essen generell herangehen.



Aus diesem Grund gefallen mir an Siebecks Buch vor allem einige Passagen in seinem Vorwort. Ich zitiere hier nur den einführenden Satz, dass „selten [...] ein Autor und sein Verlag so nachdrücklich davor gewarnt worden (sei), ein bestimmtes Buch zu veröffentlichen, wie wir“. Siebeck schreibt von einem allgemein zu erwartenden Volkszorn über das Buch, reihenweisem Erbrechen von Kunden in Buchhandlungen, wenn sie das Buch in die Hand nehmen, sowie Ohnmachtsanfällen mit traumatischen Folgen. Bei

Gerichten aus Innereien sind irrationale Aversionen im Spiel, die mittlerweile schon Bestandteil unseres Nationalcharakters sind. Ursache dafür ist meistens, dass viele Menschen, die Innereien ablehnen, noch nie ein gut und schmackhaft zubereitetes Innereiergericht gegessen haben.

Siebeck hat das Buch dennoch geschrieben, weil er und viele Amateurköche nach einem solchen Buch schon lange vergeblich gesucht haben. Er plädiert dafür, den eigenen Geschmack zu **bilden**, indem man die Rezepte in seinem Buch nachkocht. Und dies tue ich hiermit auch, indem ich dazu auffordere, dieses Gericht nachzukochen. □

Es gibt natürlich noch eine persönliche Anekdote zu mir und Wolfram Siebeck. Ich habe vor einigen Jahren per Mail Kontakt zu ihm aufgenommen. Er riet mir ab von einem Plan, ein Kochbuch mit außergewöhnlichen Rezepten auf den Markt zu bringen. Mit einem solchen Kochbuch mit Rezepten zu Pferdefleisch, sonstigen Haustieren – sofern gesetzlich erlaubt –, Insekten oder anderem Ungewohnten könne man erstens

keinen Deutschen hinter dem Ofen hervorlocken und somit zweitens kein Geld verdienen.

Aufgrund meiner Vorliebe zu Innereiergerichten werde ich aber Ende Mai – zum zweijährigen Jubiläum meines Foodblogs – ein Kochevent zu „Innereien“ starten. Interessierte also bitte vormerken. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweineleber, etwa 140 g
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50–100 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- Weißweinessig
- Mehl
- einige Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Röstzwiebeln:

- 2 Zwiebeln
- 1 gehäufte EL Mehl
- Butter

Für das Pürree:

- 1 große Kartoffel
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebeln, Schalotte und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in

Streifen und Schalotte und Knoblauch sehr klein schneiden. Wasser einem Topf erhitzen und Zucchini darin 5 Minuten und Kartoffel 10 Minuten garen. Herausnehmen.

Währenddessen Zwiebelstreifen gut mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit dem Mehl hineingeben und 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur schön kross und knusprig braten. Herausnehmen und warmstellen.

Kartoffel schälen, dann mit der Zucchini zusammen in grobe Stücke schneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und einem Pürierstab fein pürieren. Ein Stück Butter einpürieren. Ebenfalls warmstellen.

Leberscheibe mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheibe – je nach Dicke – etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wacholderbeeren zerdrücken und unter Schalotten- und Knoblauchstücke mischen. Alles neben die Leberscheibe in die Butter geben, Leberscheibe wenden und darauf legen. Das erste Mal die Leber salzen, weitere 2 Minuten braten, dabei ebenso das Schalotten-Knoblauch-Gemisch. Leber herausnehmen und auf der zweiten Seite salzen.

Fond zum Bratensatz geben und ablöschen. Tomatenmark, ein Schuss Weißwein und ein paar Tropfen Essig dazugeben. Etwas kalte Butter unterrühren und alles verrühren. Aufkochen und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Leberscheibe auf einem Teller anrichten, Kartoffel-Zucchini-Pürree daneben geben und auch die Röstzwiebeln. Die Sauce über der Leber und dem Pürree verteilen und alles servieren.

Tagliatelle in Currysauce mit Hackfleisch und Spargel



Pasta mit Hackfleisch und Spargel

Oh Du schöne Spargelzeit! Nach Versuchen mit vegetarischem Kuchlein und einer Suppe sollte es wieder einmal Pasta mit einer leckeren Sauce sein. Es sollte ein so richtig schlotziges Gericht werden. Die zuerst geplante Hackfleisch-Tomaten-Sauce wurde, da noch grüner Spargel verbraucht werden musste, abgewandelt zu einer hellen Currysauce. Zum Hackfleisch gesellt sich Zwiebel und Knoblauch. Die Sauce wird aus Weißwein und Fond zubereitet und mit Curry, Ingwer, Bockshornkleesamen und gelben Senfkörner gewürzt. Der grüne Spargel wird vorgegart, in grobe Stücke geschnitten und zum Ende nur noch zum Erhitzen unter die Hackfleischsauce gehoben. Härrlich!

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch

- 1 große Zwiebel
 - 3 Knoblauchzehen
 - 4 Stangen grüner Spargel
 - trockener Weißwein
 - 100 ml Gemüsefond
 - 1 TL Senf
 - $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Powder
 - $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer
 - $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Bockshornkleesamen
 - $\frac{1}{2}$ TL gelbe Senfkörner
 - Salz
 - Butter
-
- 125 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Wasser in einem Spargeltopf oder Bräter erhitzen und Spargel darin 10 Minuten kochen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob und Knoblauch kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Senf hinzugeben. Senfkörner in einem Mörser fein mahlen. Curry, Ingwer, Bockshornkleesamen und Senfkörner hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz würzen. Ohne Deckel bei mittlerer Temperatur 15–20 Minuten köcheln lassen und auf ein Drittel der Sauce reduzieren. Einige Minuten vor dem Servieren die Spargelstücke unterheben und erhitzen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Tagliatelle in einem tiefen Pastateller anrichten, Hackfleischsauce darüber geben und servieren.

Gulaschsuppe mit Dampfnudel



Suppe und Dampfnudel

Diesmal ein schnelles Essen, zwar ehemals frisch zubereitet, aber eingefroren und nun wieder aufgetaut. Die Gulaschsuppe wird einfach erhitzt und mit etwas frischer Petersilie garniert. Dazu gibt es die aufgetaute Dampfnudel, die in der Mikrowelle erhitzt wird.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Gulaschsuppe
- 1 [Dampfnudel](#)
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Die Zubereitung wird nicht erläutert, sie versteht sich meines Erachtens von selbst.

Gemüseküchlein mit Spargel-Gurke-Tomaten-Salat



Links vegetarisch, rechts vegan

Heute habe ich einmal etwas Gesundes zubereitet ... so wollte ich eigentlich dieses Gericht beginnen. Dann überlegte ich, was denn daran ungesund sei, einen Braten oder ein Steak wie sonst auch zuzubereiten. Gar nichts. Also muss ich das Ganze anders beschreiben.

Dies ist ein vegetarisches und beim Weglassen bestimmter Zutaten auch veganes Gericht. Die Küchlein bestehen aus mit dem Julienne-Schäler zu feinen Streifen geschnittener Zucchini und Lauch, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Einmal vegetarisch mit einem Ei gebunden, einmal vegan nur das Juliennegemüse verwendet. Lässt man beim zubereiteten Salat Crème fraîche für das Dressing weg, ist auch dieser vegan.

Besonders das vegetarische Kuchlein ist wegen des frischen Gemüses sehr saftig. Das vegane Kuchlein überzeugt nicht so sehr und ist eher ein Gemüse-„Klumpchen“, da es sich nicht bindet, wie man es von Rösti aus gekochten und gehobelten Kartoffeln kennt.

Die ursprünglich geplante Bezeichnung als Gemüserösti wäre meines Erachtens auch nicht passend, denn Rösti bestehen generell aus Kartoffeln. Gemüsepfannkuchen trifft es auch nicht richtig, Pfannkuchen sind eher Mehl- oder Eierspeisen. Der Begriff „Kuchlein“ trifft das Gericht noch am ehesten.

Nach dem Verzehr des Gerichts stellte ich jedoch fest, ... dass mir ein gutes Stück Fleisch gefehlt hat. ☐

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Lauchstange
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Für den Salat:

- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Tomaten
- $\frac{1}{4}$ Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Petersilie

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Crème fraîche

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Spargel in einem großen Topf, Spargeltopf oder Bräter in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten ebenso wie die Gurke in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Salatschüssel geben und vermengen.

Öl, Essig, Senf und Crème fraîche in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Zucchini und dann den Lauch mit dem Julienne-Schäler zu Julienne-Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Julienne-Mischung zu einem Küchlein formen, in die Pfanne geben, mit dem Pfannenwender etwas flach drücken und anbraten. Ein Ei zu der restlichen Hälfte geben, gut verrühren, die Gemüsemischung ebenfalls in die Pfanne geben und flach drücken. Beide Küchlein auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Dressing über den Salat geben und damit vermischen. Küchlein auf einen Teller geben und mit dem Salat zusammen servieren.