

# 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.

---

## Hähnchenschlegel und Gemüse

# aus dem Ofen



Aus dem Backofen ...

Hähnchenschlegel und Ofengemüse. Benötigt etwas Vorbereitungszeit zum Zuschneiden des Gemüses. Aber die eigentliche Zubereitung und das Garen ist recht einfach: auf einem Backblech, mit Salz und Pfeffer gewürzt und Olivenöl beträufelt für 50 Minuten im Backofen. Für das Backen oder Braten muss man allerdings einen kleinen Zeitplan aufstellen, denn das Fleisch und die unterschiedlichen Gemüse brauchen zum Garen im Backofen unterschiedlich lang. Hähnchen und Kartoffeln kommen als erstes hinein, dann später Lauch, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Spargel und zuallerletzt Lauchzwiebel und Tomate – zu somit jeweils unterschiedlich langer Garzeit. Und da es sich um im Backofen gegarte Produkte handelt, sollte man die eine oder andere dunkelbraune oder schwarze Röststelle in Kauf nehmen können.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenschlegel

- 2 große Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- $\frac{1}{2}$  Zucchini
- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

*Für die Marinade:*

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  TL Honig
- $\frac{1}{2}$  TL Pul biber

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.

Kartoffeln in Spalten oder dicke Scheiben schneiden. Das andere Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schale Olivenöl, Sojasauce, Honig und Pul biber geben und gut verrühren. Hähnchenschlegel damit auf beiden Seiten kräftig mit einem Teelöffel einreiben. Backofen auf 200 °C erhitzen. Ein Backblech mit etwas Öl beträufeln und Hähnchenschlegel und Kartoffelscheiben darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Öl beträufeln. Auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Nach 20 Minuten das Gemüse bis auf Lauchzwiebel und Tomate ebenfalls auf das Backblech dazugeben, salzen, pfeffern und auch mit Öl beträufeln. Lauchzwiebel und Tomate nach weiteren 10 Minuten hinzugeben, ebenfalls würzen und mit Öl beträufeln. Insgesamt 50 Minuten – also nach der Hinzugabe der letzten Gemüsesorten noch 20 Minuten – braten. Herausnehmen, auf einem großen Teller anrichten und servieren.

---

# Schweineschnitzel natur mit Champignonsößchen zu Reis



## Schnitzel natur

Nach dem Schnitzel Wiener Art nun noch Schnitzel natur. Dazu passt ein kleines Sößchen, das man mit trockenem Weißwein, Gemüsefond und ein paar Champignons zubereitet. Ein Zweig frischer Rosmarin gibt beim Braten und Zubereiten der Sauce etwas zusätzliches Aroma. Und da diesmal Reis dazu serviert wird, musste natürlich das Sößchen dazu. Der Reis bekommt durch einen Eierring seine hübsche Form.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 4 Champignons
- trockener Weißwein
- Gemüsefond

- 1 Zweig frischer Rosmarin
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dabei den Rosmarinzweig beim Braten auf die Schnitzel dazugeben. Schnitzel herausheben und warmstellen. Champignons halbieren. Bratreste mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vom Pfannenboden ablösen. Etwas Fond hinzugeben. Ebenfalls die Champignons und auch den beim Braten verwendeten Rosmarinzweig. Champignons einige Minuten garen und Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel auf einem Teller anrichten, Reis in einem Eierring in schöne Form bringen, Champignons daneben legen und die Sauce über alles verteilen.

---

# **Südamerikanische Riesemehlwürmer asiatisch**





## Riesenspinne mit Gemüse auf Reis

Aus gegebenem Anlass ziehe ich dieses Gericht vom Juni 2013 nochmals hervor und kommentiere etwas dazu. In der Facebook-Kochgruppe „Kochen – Backen“ und „Rezepte tauschen“ wird jede Woche aus einigen vorgeschlagenen, in der Woche zuvor veröffentlichten Rezepten das Rezept der Woche gewählt. Ich hatte letzte Woche dieses Gericht mit Riesenspinne gepostet und war über die Reaktion der Gruppenteilnehmer sehr überrascht. Natürlich gab es ablehnende, jedoch keine abwertende Äußerungen. Der Grundtenor war der, dass Geschmäcker eben verschieden sind und das, was mir schmeckt, nicht auch unbedingt anderen schmecken muss. Damit kann ich übereinstimmen. Überrascht hat mich die Einstellung eines der Administratoren der Kochgruppe, der sich in etwa so äußerte, dass „auch DAS Kochen sei – auch wenn es so eventuell meistens in anderen Ländern und Kulturen der Fall ist“. In gleicher Weise war auch mehrheitlich die Einstellung zu Gerichten mit Innereien. Besonders gefreut hat mich nun aber, dass dieses Rezept bei der Wahl zum Rezept der Woche nominiert wurde – auch wenn es unter drei Rezepten etwas abgeschlagen auf Rang Drei steht. Aber allein die Nominierung hat mich sehr gefreut.

–

Insekten sind eine schmackhafte Alternative für die üblichen Gerichte mit Tieren aus der industriellen Massentierhaltung wie Rind, Schwein, Huhn und Lamm. Die Europäische Union empfiehlt sie zur Erweiterung des gewöhnlichen Speiseplans und zur Behebung des Hungers in der ganzen Welt. Der Verzehr von Insekten durch Menschen wird als Entomophagie bei Menschen bezeichnet. Wenn man sich einmal dazu durchgerungen hat, ein Insektengericht zu kochen und somit seinen kulinarischen Horizont erweitert, wird man feststellen, dass Insekten richtig zubereitet sehr lecker sind. Frittiert stehen sie übrigens als Snacks auf einer Party allem anderen wie Chips, Erdnüssen oder anderem völlig die Show.

Insekten zum Kochen bekommt man in jedem größeren Futtermittelgeschäft für Tiere. Einfach nach Lebendfutter für Reptilien fragen, dann hat man eine Auswahl an Mehlwürmern, Heuschrecken, Grillen oder Heimchen und eventuell noch anderen exotischen Arten. Die Insekten stammen aus Zuchtbetrieben, womit gewährleistet ist, dass diese Insekten auch zum Kochen und Essen geeignet sind. Vielleicht sollte man der Verkäuferin nicht sagen, dass man damit eine leckere Chinapfanne zubereiten will, ihr fällt sonst die Kinnlade herunter.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio) (ca. 60–70 Stück)
- 1 Schalotte
- $\frac{1}{2}$  süße Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- $\frac{1}{4}$  Wurzel
- $\frac{1}{4}$  Lauch
- 2 große Champignons
- 4 Chilischoten

- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 20–30 Blätter frisches Basilikum
  
- 2 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 150 ml Wasser
  
- Sesamöl
  
- 2 Tassen Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 15 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.



Die pflanzlichen Zutaten ...

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Lauch, Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Zwiebeln halbieren oder auch vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls den Lauch in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Chilischoten kleinschneiden. Wurzel und Ingwer in dünne, kurze Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und dabei etwas Salz hinzugeben, so dass man einen leichten Brei erhält. Die Champignons halbieren und in Streifen schneiden.



... und die tierischen Zutaten – schon schockgefrostet

Sesamöl im Wok erhitzen und die abgetöteten Mehlwürmer darin für 4–5 Minuten pfannenrühren. Die Mehlwürmer machen zwar nach dem 15-minütigen Schockfrostern einen sehr toten Eindruck und bewegen sich nicht mehr. Wirft man sie aber in das heiße Sesamöl in den Wok, regen sich dennoch einige davon nochmals. Egal, einfach weiter anbruzzeln. Die Mehlwürmer sollen richtig knackig und kross angebraten werden. Herausnehmen und warmstellen. Noch etwas Sesamöl in den Wok geben und das Gemüse darin anbraten und pfannenrühren. Die Sojasauce hinzugeben. Dann die Fischsauce zum Salzen und Würzen. Mit etwas Wasser ablöschen. Salz und Pfeffer sind nicht notwendig, da die Saucen genügend Würze haben. Mehlwürmer wieder hinzugeben und erhitzen. Die Basilikumblätter im Ganzen hinzugeben und alles maximal noch 30 Sekunden garen.

Den Basmatireis in Schälchen anrichten, das Mehlwürmer-Gemüse-Gemisch darüber geben und ebenso von der leckeren Sauce.

---

# 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 Zucchinischeiben, 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 Zucchinischeiben darin anbraten. Etwas Zucker hinzugeben und die Zucchinischeiben karamellisieren. Dann salzen. In einer zweiten Pfanne in Butter Champignons und Lauchzwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Mit den Zucchinischeiben 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 nichts 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 herunterschalten. 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 Austernsauce.

### 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



Bohnenpürees 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 Nackenbraten 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.