„Eier im Nest“ mit Feldsalat

Zwei „Eier im Nest“ mit Salat

Ein weiteres Rezept, das zu Peters Blogevent passen würde, aber leider sind nur zwei Beiträge pro Foodblog zugelassen. Aber ich habe nach den zwei eingereichten Beiträgen in den letzten Tagen einfach mal so weitergekocht. Das Rezept ist zwar für 1 Person, aber wenn man eine Beilage wie Kartoffeln oder Reis dazu zubereitet und mit dem aus dem gebratenem Hackfleisch ausgetretenen Fleischsaft ein Sößchen kreiert, dann werden von dem Gericht auch zwei Personen satt. Und mit Hackfleisch, Eiern, Feldsalat, einer Beilage und einigen wenigen, zusätzlichen Produkten u.a. für das Salatdressing bleibt auch dieses Gericht unter 5 €.

Das Gericht ist einfach zuzubereiten, eben wie Frikadellen mit Eier. Nur müssen die beiden „Nester“ mit den Eiern sehr lange bei sehr niedriger Temperatur braten. Denn man kann sie ja nicht, wie bei Frikadellen üblich, nach einiger Zeit wenden und auf der anderen Seite braten. Sondern die „Nester“ müssen von unten in einer zugedeckten Pfanne durchgaren, bis auch die

Eier in den Nestern gegart sind. Da die „Nester“ dadurch sehr langsam und sanft gegart werden, ist das Hackfleisch sehr saftig. Eventuell schafft man es sogar, genau den Punkt abzupassen und die Eier in den „Nestern“ so zu garen, dass die Eigelbe noch flüssig sind. Beim Vorbereiten der „Nester“ sollte man die Höhlen für die Eier recht tief machen. Zwar soll der verbleibende Hackfleischboden nicht zu dünn werden, aber die Höhlen sollen groß respektive die Wände hoch sein. Denn zum einen quellen die „Nester“ beim Braten auf und der Raum der Höhlen verringert sich. Und zum anderen tritt Fleischsaft aus dem Hackfleisch aus und läuft auch in die Höhlen. So kann der Platz für das Eiweiß zu gering werden, es läuft über und gerinnt in der Pfanne. Eine Alternative ist, die „Nester“ in einer Auflaufform im Backofen bei Umluft zu garen.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 1 TL Senf
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 75 g Feldsalat
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- etwas Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch, einem Ei und Senf in eine Schüssel geben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig, am besten mit der Hand, vermengen. Abschmecken. Aus der Masse zwei Kugeln formen und daraus zwei „Nester“, also eine Vertiefung in jede Kugel drücken, die möglichst doppelt so groß ist wie ein Ei an Masse hat. Jedoch so, dass der Boden oder die Wände der „Nester“ nicht zu dünn werden. Sie sollten noch stabil sein. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die beiden „Nester“ vorsichtig mit einem Pfannenwender hineingeben, scharf anbraten und die Temperatur sofort auf die geringste Stufe herunterschalten. Dann zugedeckt 40 Minuten leicht braten lassen.

Währenddessen Feldsalat putzen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. In eine Schale Essig, Öl, Zitronensaft und Senf geben und gut verrühren. Dann mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas frischen Schnittlauch kleinschneiden, die Hälfte davon beiseite legen und die andere Hälfte in das Salatdressing verrühren.

Die „Eier im Nest“ in eine Auflaufform oder auf einen Teller geben, die Eier noch etwas salzen und alles mit Schnittlauch garnieren. Das Dressing über den Feldsalat geben und zusammen mit den „Eiern im Nest“ servieren.

Gemüseeintopf mit

Schweinebauch

Notlösung Eintopf mit Schweinebauch

Mein zweiter Versuch für ein Rezept für Peters Blogevent schlug gänzlich fehl und ich konnte die Zutaten nur noch in diesen Eintopf retten. Nicht sehr kreativ und nichts außergewöhnliches, aber zumindest ist es sättigend und hat vermutlich wegen des Schweinebauchs viele Kalorien. Geplant war, den Schweinebauch mit kleingeschnittenem Ofengemüse im Backofen zu garen und anschließend alles noch ein wenig unter den Grill zu geben. Ich habe solches Ofengemüse ohne Öl oder Brühe/Sauce auch schon zubereitet, denn das Gemüse gart dann nur in der Feuchtigkeit, die im Gemüse enthalten ist. Aber diesmal – alles in einer Auflaufform und mit Alufolie zugedeckt – klappte es nicht, nach 40 Minuten bei 160 °C war das Gemüse nicht einmal in Ansätzen gegart, nur der Schweinebauch zum Teil. Schade.

Also als Notlösung des vermeintlich kreativen Experiments

dieser Eintopf. Die zusätzliche Rinderbrühe ist recht preiswert und macht das Gericht für den Zweck des Blogevents nicht zu teuer. Wobei ich dann hierbei einfach konstatieren muss, dass man als Hartz-IV-Empfänger sich nicht gesund und schmackhaft ernähren kann. Für den Eintopf selbst zubereiteten Gemüsefond (Suppengemüse, Knochen, eventuell Suppenfleisch) oder sogar gekauften Fond zu verwenden, sprengt ja jeglichen preislichen Rahmen, über die ein Hartz-IV-Empfänger verfügt. Statt dessen muss man tatsächlich auf das – ich bin ganz ehrlich: von mir gehasste – fertige, chemische Gemüsebrühpulver aus dem Glas zurückgreifen. Gut essen geht anders!

Zutaten für 2 Personen:

- 420 g Schweinebauch – **1,40 €** (3,33 €)
- 340 g Kartoffeln – **0,34 €** (0,99 €)
- 220 g Strauchtomaten – **0,55 €** (2,49 €)
- 100 g Zwiebeln – **0,05 €** (0,49 €)
- 1 Bund Suppengrün:
  1/8 Sellerieknolle, 2 Wurzeln, 1 ½ Stangen Lauch – **1,39 €** (–)
- 5 Knoblauchzehen – **0,09 €** (3,95 €)
- 2 Lauchzwiebeln – **0,14 €** (6,90 €)
- 20 g Gemüsebrühpulver – **0,07 €** (3,50 €)
- 1 TL getrockneter Oregano – **0,20 €** (25,52 €)
- Pul biber – **0,18 €** (36,70 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- 1,5 l Wasser

- **Zusammen € 4,58**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Beim Schweinebauch die Schwarte entfernen, aber aufheben, sie wird mitgekocht. Dann die Knochen entfernen und den Schweinebauch quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln,

Zwiebeln, Wurzeln und Knoblauchzehen schälen. Lauch, Lauchzwiebeln und Sellerie putzen. Kartoffeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln in Scheiben, Wurzeln in dicke Scheiben und Lauch in Ringe. Tomaten achteln.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Gemüsebrühpulver, Oregano, eine Prise Pul biber und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Fleisch, Schwarte und Gemüse in den Topf geben und alles etwa 40 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Die Schwarte entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei tiefen Suppentellern servieren.

Türk güveç – türkischer Eintopf

Schmeckt lecker und ist sättigend

Dies ist mein erster Beitrag zu Peters Blogevent von Aus meinem Kochtopf. Geplant ist noch ein zweiter, vielleicht fällt mir ja sogar noch ein dritter ein. Will man hämisch sein, kann man sagen, „Einmal leben wie ein Hartz-IV-Empfänger“. Der Spruch hat leider nur in der allzu bekannten und von vielen gewünschten oder erträumten Variante mit einem „Millionär“ seine positive Konnotation. Bei Hartz-IV-Empfängern geht es jedoch um die nackte Existenz, wobei unser Staat zwar zum Glück eine Reißleine eingebaut hat, um den völligen Absturz in z.B. Obdachlosigkeit zu verhindern. Aber ich wünsche es niemandem, und ich selbst bin als Selbständiger einige Male wegen schlechter Auftragslage bisher auch nur leicht daran vorbeigeschrammt. Es ist beschwerlich genug, für den Bezug von Hartz IV vor dem Amt „völlig seine Hosen herunter zu lassen“ und alle Einnahmen und Zahlungsverpflichtungen offen zu legen. Und es ist keine leichte Arbeit, sich mit einigen hundert Euro im Monat zu ernähren, wenn es nicht jeden Tag das Spaghetti-Fertiggericht für 0,69 € vom ALDI sein soll. Ganz schwierig wird es dann, wenn noch Kinder zu verpflegen sind. Und Hartz-IV-Empfänger, die aufgrund der Misere, in der sie stecken, vielleicht auch noch in eine Depression verfallen und keine Motivation haben, sich um einen Job zu bemühen, kann ich sehr gut verstehen. Man kann sich in einer solchen Situation nicht wohl fühlen.

Peter bietet nun mit seinem Blogevent für die teilnehmenden Foodblogger, schmackhafte, frisch zubereitete Gerichte unter der 5-Euro-Grenze zu kreieren und zu kochen. Und hier zu präsentieren. Man sollte Peters Event eigentlich auch wünschen, dass er auch von Hartz-IV–Empfängern gefunden und gelesen wird. Und vielleicht auch Kommentare von den Betroffenen zu den Rezepten kommen. Die Kosten für die eingekauften oder schon vorhandenen Zutaten zu meinem Gericht habe ich in der Zutatenauflistung aufgeführt. In Klammern steht jeweils der – eventuell hochgerechnete – Kilopreis. Die

Fotos zeigen eine komplette Portion für eine Person.

Mein früherer türkischer Lebensmittelhändler hat mir das Rezept vor Jahren einmal mitgeteilt. Das Gericht ist zum einen sehr preiswert und zum anderen – wenn man ein wenig Zeit für die Vorbereitung investiert – einfach zuzubereiten. Denn es handelt sich um den kocht-sich-von-alleine türkischen Eintopf. Man schneidet das Gemüse in Scheiben, gibt Fleisch in einen Topf und schichtet dann Kartoffeln, Tomaten und Zwiebel darüber. Als Würze kommt etwas Tomatenmark und Baharat, Salz und Pfeffer darauf. Und ganz oben zum Schluss die Butter. Zugedeckt kommt es dann bei mittlerer Temperatur auf den Herd, wo sich Flüssigkeit von den Tomaten auf dem Topfboden sammelt und auch langsam die Butter schmilzt und nach unten tropft. Beides verhindert, dass das Fleisch anbrennt. Das Gargut schmurgelt dann 40 Minuten vor sich hin, es bildet sich – auch durch die Flüssigkeit der Tomaten – eine schöne Sauce und die Aromen verbinden sich wunderbar. Nach dem Garen kann man mit etwas Wasser ablöschen, damit die Sauce, die sich angesammelt hat, nicht durch das Tomatenmark zu dickflüssig ist. Und ein kräftiges Abschmecken mit Salz und ein wenig Pfeffer wird notwendig sein. Wegen dieser leichten Zubereitung, die keine Beaufsichtigung benötigt, ist das Gericht auch für vielbeschäftigte Hausfrauen und -männer sehr gut geeignet. Vorbereiten, auf den Herd stellen, sich um die Kinder und andere Dinge kümmern, servieren und genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rindergulasch – **2,25 €** (8,99 €)
- 550 g festkochende Kartoffeln (6 große) – **0,55 €** (0,99 €)
- 400 g Strauchtomaten (4 Stück) – **1,– €** (2,49 €)
- 275 g Zwiebeln (4 große) – **0,14 €** (0,49 €)
- 30 g Tomatenmark – **0,07 €** (2,45 €)
- große Prise Baharat (*alternativ:* Pul biber) – **0,11 €** (54,14 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)

- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- 50 g Butter – **0,24 €** (4,76 €)
- 150 ml Wasser

- **Zusammen € 4,48**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel und auch die Butter in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dann in einem großen Topf schichten: Gulasch, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel, dann Tomatenmark – möglichst am Rand des Topfes, damit es die entstehende Sauce bindet – obenauf leicht verteilen, die Gewürze – wer eher etwas Schärfe mag, verwendet anstelle von Baharat Pul biber – darüber verstreuen und die Butterscheiben darauf verteilen. Zugedeckt auf dem Herd bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen. Bedenken, das Fleisch könne am Topfboden anbrennen, braucht man keine zu haben. Auch wenn das Gulasch vielleicht recht kräftig angebraten wird, brennt es aufgrund der sehr schnell sich bildenden Sauce nicht an. Dann noch 20 Minuten bei geringer Temperatur weitergaren. Die Tomaten verkochen beim Garen fast vollständig und geben viel Flüssigkeit an die Sauce ab. Dann mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen und servieren. Da einige Cent noch übrig sind, sind auch noch zwei Petersilienblättchen zum Garnieren in der Zubereitung mit inbegriffen.

Hühnchen mit Enokipilzen und Frühlingszwiebeln auf gebratenen Chilinudeln

Wokgericht als Experiment

Dieses asiatische Wokgericht ist definitiv ein Experiment. Petra von Der Mut Anderer hat mir mehrere unbekannte, asiatische Produkte im Fresspaket des DFssgF-Blogevents zugeschickt, von denen ich möglichst viele kombinieren und verwenden wollte. Erstens gibt es sicherlich kein asiatisches Gericht wie dasjenige von mir kreierte. Und zweitens wird auch kein asiatischer Koch das Gericht in dieser Form zubereiten, denn nach Anbraten von Fleisch und Gemüse in Sesamöl nehme ich dies wieder heraus, um dann im Wok die Sauce zusammenzustellen. Das Ergebnis war eine süß-scharfe, würzige und schmackhafte Sauce und auch das ganze Gericht war durchaus gelungen. Tamarindenfruchtfleisch, das wie Mehl in deutschen Gerichten die Sauce kräftig eindickt, und Chilipaste, die mittelheiß ist – so steht es auf der Verpackung, denn „hot“ im

Englischen bedeutet ja „scharf“ und „heiß“ – –, dann aber doch eher leicht süß ist, sorgen für Bindung und Süße. Sojasauce mit Zitrone und Zitronensaft bringen Säure in die Sauce. Die rote Chilischote ist unbedingt notwendig für etwas Schärfe. Der Reiswein ist immer gut geeignet, wenn man die Sauce verdünnen oder verlängern will, denn er ist farblich leicht braun, nicht sehr würzig, aber aromatisch und passend für eine asiatische Sauce. Und alles in allem ergibt es dann ein einheitlich orangefarbenes Gericht: orangefarbene Chilinudeln, Hühnchenstreifen und Sauce. Das Gericht ist ein Experiment wert.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hühnchenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g koreanische Enokipilze
- 150–200 ml chinesischer Reiswein
- 4 TL Sojasauce mit Zitrone
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 gehäufter TL Chilipaste in Sojabohnenöl (mittelscharf)
- 25 g süßes Tamarindenfruchtfleisch (3 große Tamarinden)
- Ingwerpulver
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Sesamöl

- 125 g indonesische Chilinudeln

- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Als erstes das Fruchtfleisch aus den Tamarinden lösen. Tamarinden als Früchte bestehen aus einer Schale, Fruchtfleisch, Samenhülle und Samen. Das Herauslösen des

Fruchtfleischs ist etwas aufwändig und Handarbeit, man muss es aus den Früchten mühsam herauspuhlen. Beachtlich ist, dass die Früchte im Kühlschrank etwa 1 1/2 Jahre haltbar sind. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch in feine Streifen. Chilischote kleinschneiden. Frühlingszwiebel putzen, einige schmale, grüne Ringe zum Garnieren beiseite legen und die Zwiebel in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Enokipilze putzen. Frühlingszwiebel und Pilze für das spätere Zubereiten beiseite legen. Hühnchenbrustfilet längs in Scheiben schneiden und dann in 3–4 cm lange Streifen.

Sesamöl im Wok erhitzen, Hühnchenbrustfiletstreifen, Schalotten, Knoblauch und Chilischote darin einige Minuten unter Pfannenrühren gut anbraten. Dann mit dem Reiswein ablöschen und die Röststoffe vom Wokboden ablösen. Fleisch und Gemüse herausheben und beiseite stellen. Beide Sojasaucen, Chilipaste und Tamarindenfruchtfleisch hinzugeben und gut verrühren. Das Fruchtfleisch eventuell mit einem Schneebesen unterrühren. Etwas köcheln lassen. Wenn die Sauce zu sehr eindickt, mit etwas Reiswein verlängern. Sauce in eine Schüssel geben und warmstellen.

Chilinudeln nach Anleitung zubereiten. Nach der Zubereitung gut abtropfen lassen. Nochmals Sesamöl im Wok erhitzen und die Nudeln darin kräftig anbraten. Herausnehmen und ebenfalls warmstellen. In einer Pfanne ohne Fett etwas Sesamsaat rösten und zum späteren Garnieren zur Seite stellen. Das übrig gebliebene Öl aus dem Wok entfernen. Sauce wieder in den Wok zurückgeben, Fleisch und Gemüse ebenfalls dazugeben und auch Frühlingszwiebel und Enokipilze. Alles zusammen einige Minuten pfannenrühren, bis Frühlingszwiebel und Pilze gar sind. Etwas Zitronensaft hinzugeben, mit Ingwerpulver und Salz würzen und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten, etwas Fleisch mit Gemüse dazugeben und großzügig von der Sauce darübergeben. Mit einigen Frühlingszwiebelringen und etwas gerösteter Sesamsaat

garnieren und servieren.

Käsekuchen

Lecker, lecker, lecker …

Mein prämiertes Rezept für einen Käsekuchen. Übrigens das zweite Kuchenrezept in meinem Foodblog. Mit Süß- oder Backwaren habe ich es normalerweise nicht so sehr. Das Rezept habe ich von meiner Mutter. Warum „prämiert“? Ganz einfach: Mit meiner Ex-Lebensgefährtin hatte ich mir vor zig Jahren einen Wettbewerb geliefert. Sie hatte ein Käsekuchen-Rezept von ihrer Mutter. Wir wetteten miteinander, wer den besseren Käsekuchen zubereiten könne. Um was wir wetteten – das weiß ich nicht mehr … Jeder bereitete seinen Käsekuchen zu. Dann trafen wir uns zum Kaffeetrinken in meiner Wohnung und kosteten gegenseitig. Wer gewann wohl …? Sie gestand die Niederlage ein, und somit gilt mein Käsekuchen als „prämiert“!

Zutaten für Mürbeteig (Knetteig):

- 200 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Margarine
- 1 Msp. Backpulver

- Margarine

Zutaten für Käsefüllung:

- 200–220 g Zucker
- 5 Eigelbe
- 1 kg Magerquark
- 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 1 Becher süße Sahne
- 5 Eiweiße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. / Backzeit: 1 ¼–1 ½ Stdn.

Fertig gebackener Kuchen …

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, vermengen

und 10 Minuten mit dem Rührgerät verkneten. Danach 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Eine Springform mit Margarine einfetten. Dann den Teig in der Springform ausrollen und in die Form drücken, so dass der Boden und ca. 4–5 cm Rand bedeckt sind.

… und angeschnitten.

Für die Füllung Zucker mit Eigelben in einer Schüssel mit dem Rührgerät verrühren. Dann Magerquark, Vanille-Puddingpulver und Sahne dazugeben und alles gut verrühren. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig mit einem Löffel unterheben. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Käsemasse in die Springform mit dem Teig geben und glatt streichen. Den Backofen auf 160–170 °C herunterschalten, den Kuchen in der Springform auf mittlerer Ebene hineinschieben und 1 ¼–1 ½ Stdn. backen. Dann aus dem Backofen nehmen. Die Springform lösen, den Kuchen aus der Kuchenform nehmen und auf einer Kuchenplatte abkühlen lassen.

Blogevent Mangorezepte

Da ich vor kurzem das erste Mal mit Mango gekocht und ein Rezept für einen kleinen Snack entworfen habe, nehme ich nun damit beim Blogevent zu Mango bei Melanie von Mangoseele teil und habe das Rezept bei Ihr eingereicht. Viel Erfolg mit hoffentlich vielen, leckeren Mangorezepten, Melanie!

Risotto mit Meeresfrüchten

„Schwarzes Risotto“

Eigentlich sollte dieses Rezept ausschließlich Tintenfische als eine Zutat enthalten, damit die schwarze Tintenfischtinte auch wirklich gut dazu passt. Aber Tintenfisch – auch Pulpo

genannt – hätte ich an der Frischfischtheke meines Supermarktes vorbestellen müssen, und sehr preiswert ist er auch nicht. Also griff ich zu einer tiefgefrorenen Meeresfrüchtemischung, um zumindest einen Anteil von Tintenfisch dabei zu haben, was dann auch preislich eine Alternative darstellt. Aufgrund der verwendeten Tinte könnte man das Gericht auch „Schwarzes Risotto“ nennen, vielleicht ist es ein Gericht für Tage, an denen nicht alles so gut läuft, wie man es sich vorstellt? Auf alle Fälle muss hierbei der Reis etwa 20 Minuten ständig gerührt werden, es soll nach dem Garen keine Flüssigkeit mehr übrig sein, sondern der Reis soll eine cremige Konsistenz und einen bissfesten Kern haben, also: schlotzig.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 125 g Meeresfrüchte (Tintenfische, Garnelen, Miesmuscheln)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 g Tintenfischtinte
- etwa 300 ml Fischfond
- schwarzer Pfeffer
- Shichimi Tougarashi (alternativ Pul biber oder Paprikaflocken)
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. |Garzeit 25 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Meeresfrüchte hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Tintenfischtinte hinzugeben. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Reis hinzufügen und bei ständigem Rühren den Weißwein vom Reis komplett

aufnehmen lassen. Dann etwas Fischfond hinzugeben und weiterhin ständig rühren, bis der Reis den Fond aufgesogen hat. Solange immer etwas Fischfond hinzugeben, rühren und aufsaugen lassen, bis der Reis gegart ist – das dauert etwa 15–20 Min. Danach mit etwas Pfeffer würzen, Salz ist meistens wegen des verwendeten Fischfonds nicht nötig.

In einem tiefen Nudelteller servieren, ein wenig Zitronensaft darüber geben und mit etwas Shichimi Tougarashi garnieren.

Rezeptewettbewerb

Auf dem Portal käuferportal.de nehme ich gerade an einem Rezeptewettbewerb teil. Ich würde mich freuen, wenn Ihr den Wettbewerb besucht, mein Rezept lecker findet und für mich abstimmt. Schließlich kann ich einen 1-tägigen Kochkurs (endlich!) mit Alfons Schuhbeck oder ein Fotoshooting mit einer Fotografin gewinnen.

Hier geht es zum Wettbewerb.

Dorschrogen

Snack

Ein kleiner Snack für den Abend, genau ausreichend für eine Person. Dorschrogen ist sehr viel kleiner und feiner als der beim Sushi verwendete Lachsrogen oder auch der teuere Kaviar vom Stör. Da er so feinperlig ist, lässt er sich gut kompakt zusammenpressen und hat dann eine relativ feste Konsistenz. Er schmeckt leicht nach in Öl eingelegtem Thunfisch und etwas salzig-fischig nach eingelegten Sardinen. Als Beilage kommen Garnelen, Karotten-Juliennestreifen und Frühlingszwiebel-Röllchen hinzu. Shichimi Tougarashi – eine japanische Gewürzmischung – sorgt für etwas Schärfe – alternativ kann man auch Pul biber oder Paprikaflocken verwenden. Der Zitronensaft gibt etwas Säure hinzu. Garniert wird mit etwas Dill. Und als richtiger Snack serviert man ihn mit einigen Baguettescheiben mit Kräuterbutter.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Dorschrogen (aus der Dose)
- 2 Garnelenschwänze
- einige Juliennestreifen von einer Karotte
- einige Röllchen von einer Frühlingszwiebel

- etwas Zitronensaft
- Shichimi Tougarashi
- einige Scheiben vom Baguette
- Kräuterbutter
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Karotte schälen und mit einem Julienneschäler einige Juliennestreifen abziehen. Von der Frühlingszwiebel einige helle und grüne Röllchen abschneiden. Dorschrogen aus der Dose nehmen und in dickere Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Rogenscheiben auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wenn man die Scheiben wendet, auch die Garnelenschänze hinzugeben und auf beiden Seiten rosa braten.

Gebratene Rogenscheiben auf einem Teller, einem Brett oder einer Servierplatte anrichten. Garnelenschwänze und Juliennestreifen dazugeben und Röllen darüber verteilen. Etwas Chiligewürz darüber geben und ein wenig Zitronensaft. Mit Dill garnieren. Baguettescheiben mit Kräuterbutter bestreichen und dazu servieren.

Das DFssgF-Paket ist angekommen!

Herrrrrrrliche, vorwiegend asiatische Produkte von Petra

Heute ist das DFssgF-Paket angekommen. Und welche Überraschung, von meiner Kollegin Petra aus München.

Mit dem Paket hätte sie meinem verstorbenen Vater Konkurrenz machen können, denn es war top und stabil verpackt – mein Vater verschickte in seiner Firma Pakete mit unterschiedlichsten Waren an Analyselabors, da durfte nichts aufplatzen oder herausfallen; aus diesen Gründen erkannte ich früher Pakete von meinem Vater an mich immer schon an der Verpackungsweise. Petras Paket merkt man daher an, dass sie als Antiquariatshändlerin sicherlich des öfteren Buchpakete an Kunden verschickt.

Petra scheint ihre Haushaltskasse geplündert und den Asia-Shop in der Nähe leergekauft zu haben. Oder sie weiß von meiner Vorliebe für asiatische Gerichte. Der Inhalt des Pakets hat mich sehr erfreut und es sind auch Artikel darunter, die ich noch nicht kenne und für ein Gericht verwendet habe. Alle Artikel bringe ich sicherlich nicht in einem Gericht unter, dazu sind sie ein wenig zu unterschiedlich. Aber 2/3

sicherlich, vielleicht angereichert mit einer Vorspeise, einem Kaltgetränk und einem Dessert, für die ich dann noch einige der anderen Artikel verwenden kann.

Ich muss jetzt erst einmal in mich gehen, um mir ein Rezept zu überlegen, denn ein fertiges Rezept finde ich für diese vielfältigen Artikel nicht. Zudem muss ich bei einigen Artikeln erst einmal recherchieren, wie ihr Geschmack ist, zu welchem Gericht sie passen und wie man sie zubereitet oder verwendet.

Petras Paket enthielt die folgenden tollen Artikel:

- **100 g frische (!), koreanische Enokipilze.** Diese Pilze habe ich noch nie verarbeitet, sie dürften sich aber für ein Wokgericht gut eignen.
- **500 g frische (!), süße Tamarinden.** Frisch kenne ich sie auch nicht, auch nicht süße Tamarinden. Ich selbst habe eine saure Tamarindenpaste bei meinen asiatischen Saucen, die bei vielen asiatischen Gerichten den Essig ersetzt. Frische Tamarinden kann man sich vorstellen wie Erdnüsse. Es sind fingerdicke, halbkreisförmige Würste, die aus Schale, Fruchtfleisch und großen Kernen besteht. Das Fruchtfleisch muss man herausarbeiten, denn dieses wird beim Kochen verwendet.
- **200 g Chilinudeln.** Lecker! Ich liebe Nudeln, und ich liebe Chilis.
- **Chilipaste mit Sojabohnenöl.** Eine meiner allerliebsten Pasten. So richtig schön scharf muss sie sein und asiatischen Gerichten viel Schärfe verleihen.
- **Thailändische, rote Currypaste.** Diese habe ich zwar selbst noch vorrätig, ebenso wie grüne und gelbe. Aber das macht nichts, da sie bei mir sicherlich noch Verwendung findet und aufgebraucht wird. Außerdem hält sie sich sehr lange.
- **Sojasauce mit Zitronensaft.** Kenne ich auch nicht, ist aber eine nette Variante zur dunklen Sojasauce, und sie schmeckt sehr gut.

- **Helle Sojasauce.** Habe ich auch noch vorrätig, aber – kann man nie genug davon haben.
- **15 g Shichimi Tougarashi.** Eine japanische Chili-Gewürzmischung. War mir bisher auch nicht bekannt. Aber schmeckt gut scharf und aromatisch. Bei Chiliprodukten gilt bei mir: Immer her damit.
- **Chinesischer Reiswein.** Ich kann ihn sehr gut zum Kochen für Wokgerichte gebrauchen.
- **Nero di Seppia.** Wer nicht weiß, was das ist: Tintenfischtinte. Damit kann man hervorragende (schwarze) Pastagerichte mit Tintenfisch und sonstigen Meeresfrüchten zubereiten. Auf der Verpackung steht auch eine Zubereitung für ein Risotto mit Tintenfischtinte. Vielleicht schaffe ich das heute sogar noch zuzubereiten.
- **Bockshornklee.** Das kenne ich nun gar nicht, habe ich aber schon in Rezepten gelesen. Da muss ich recherchieren, was man damit zubereiten kann.
- **Kaffir-Limetten-Blätter.** Da gilt das gleiche wie beim Bockshornklee: Erst recherchieren.
- **Dorschrogen.** Kenne ich auch nicht, ist mir nur von diversen Rezepten auf Petras Foodblog bekannt, da sie so etwas des öfteren zubereitet.
- **Rosensirup.** Jetzt wird es etwas schwierig, denn davon kann ich mir zunächst einmal nur ein Kaltgetränk zubereiten. Aber ich finde sicherlich noch ein Rezept, bei dem man ihn für eine Sauce oder anderes verwenden kann.
- **Rosenwasser.** Das ist ganz problematisch, weil das meines Erachtens nur für Süßspeisen verwendet wird. Und Süßspeisen bereite ich so gut wie nie zu. Vielleicht funktioniert ja die Alternative, da das Rosenwasser auch für (religiöse) Feiern verwendet wird: Bei den nächsten größeren Veranstaltungen ein paar Tröpfchen auf Stirn, den Schläfen und hinter den Ohren für einen guten Duft verreiben.
- Zu guter Letzt ein kleines, ovales Fläschchen, auf dem

außen nur chinesische Schriftzeichen stehen und ich somit überhaupt nicht wußte, was darin denn enthalten sei. Bis ich einen kleinen Aufkleber in Deutsch auf dem Boden des Fläschchens fand. Es scheint eine Variante von Mei Kuei Lu Chiew, also Chinesischem Rosenschnaps zu sein, denn es ist eine **chinesische Spirituose mit Rosenblätterauszügen**, bei der auch der Alkoholgehalt von 54 % mit dem Rosenschnaps übereinstimmt. Da ich seit geraumer Zeit keinen Alkohol mehr trinke, werde ich ihn einfach zum Kochen – oder auch Flambieren verwenden.

Ach ja, dann waren im Paket noch zwei Artikel enthalten, die sicherlich nicht aus dem Asia-Shop stammen, sondern Petra als bibliophile Antiquitätshändlerin sicherlich einfach noch dazugepackt hat: ein antiquarisches Buch über **„Chinesische Kochkunst“** und ein antiquarisches Buch über **„Schmankerl aus Bayern“**. In gerade letzteres werde ich mich sicherlich vertiefen und schauen, ob ich da einige gute Rezepte finde.

Ich werde vermutlich erst einmal den Dorschrogen nach Anleitung auf der Verpackung als Snack mit ein paar Garnelen und Toastbrot zubereiten. Dann vermutlich das Risotto. Und dabei habe ich genügend Zeit, mir ein asiatisches Gericht zu überlegen, bei dem ich möglichst viele der genannten asiatischen Produkte verwenden kann. Vielen Dank nochmal an Petra von Der Mut Anderer für das tolle Fresspaket, ich freue mich schon auf DFssgF im kommenden Jahr und – ich berichte dann an gleicher Stelle über die Rezepte und gekochten Gerichte.

Schweinerollbraten in Milch

mit Schalenkartoffeln

Schweinerollbraten, Schalenkartoffeln, Steinpilzstücke und Sößchen

Manchmal passiert so etwas beim Zubereiten und Kochen. Man hat sich schon vor Tagen ein schönes Rezept herausgesucht oder überlegt, taut dann über Nacht den Braten auf für den kommenden Tag und stellt dann vor dem Zubereiten entsetzt fest, dass der aufgetaute Braten ja noch 12 Stunden in einer Mischung aus Salz und braunem Zucker marinieren soll. So geht es eben manchmal. Da ich aber trotzdem noch kochen wollte, bekommt der Braten heute eben nur zwei Stunden Zeit, um mit der Salz-Pfeffer-Mischung eingerieben mit Alufolie umwickelt im Kühlschrank zu marinieren. Dann muss er eben soweit fertig sein.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Schweinerollbraten
- 1 l Milch (3,5 % Fett)
- 1 TL getrockneter Estragon

- 1 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 50 g Steinpilze
- 1 EL Salz
- 1 EL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- 8 weichkochende Bio-Kartoffeln

Zubereitungszeit: Marinierzeit 12 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Salz und Zucker in einer Schale vermischen. Den Schweinerollbraten damit gut einreiben, dann den Braten mit Alufolie umwickeln und über Nacht im Kühlschrank marinieren – hier musste wie erwähnt mit 2 Stunden vorlieb genommen werden.

Steinpilze in grobe Stücke schneiden. Schweinerollbraten aus der Alufolie nehmen und mit etwas Küchenpapier abtupfen. In einem Bräter etwas Olivenöl erhitzen und den Braten auf allen Seiten scharf und kross anbraten. Gleichzeitig die Steinpilzestücke mit anbraten. Dann mit der Milch übergießen, alle Kräuter hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen. Backofen auf 120 °C Umluft erhitzen. Den zugedeckten Bräter für 2 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben, so wird der Schweinerollbraten innen saftig und rosé. Nach 1 Stunde den Braten wenden. Im Grunde ist dies eine Zubereitung wie nach der Niedrigtemperatur-Garmethode mit 60 oder 80 °C, denn bei 120 °C kocht auch die Sauce nicht. Und 2 Stunden Garzeit für einen Braten mit 1 kg wäre bei höherer Temperatur viel zu lange – bei dieser Zubereitung passt das jedoch sehr gut.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln in der Schale kochen.

Nach dem Garen den Braten aus der Milch nehmen und einige Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen. Die Sauce erst gut verrühren, da die Milch beim Garen zwar nicht ausflockt, aber sich noch einige Trübstoffe oder leichte Verklumpungen in der Milch bilden. Dann die Sauce entweder durch ein frisches Küchenhandtuch gießen, dadurch trennt man auch das zum Anbraten verwendete Olivenöl von der Sauce, oder durch ein feines Sieb. In letzterem Fall hat man aber das Fett in der Sauce. Oder gibt die Sauce in einen kleinen Topf, stellt ihn und auch den Braten in den Kühlschrank, schöpft am kommenden Tag das erkaltete und erhärtete Fett ab und serviert das Gericht erst dann. Auf alle Fälle aber unbedingt nach dem Filtern die Steinpilzstücke herausnehmen und wieder in die Sauce geben. Die Sauce mit etwas Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell für eine kräftigere, würzigere Sauce etwas reduzieren. Die Milchsauce schäumt natürlich auf, man kann sie nur bei geringer Temperatur köcheln lassen. Sollte die Sauce doch etwas grieselig werden oder ein wenig ausflocken, dann nochmals durch ein sauberes Küchentuch geben, um eine klare, reinflüssige Sauce zu erhalten.

Den Braten aufschneiden, auf zwei Teller geben, die Kartoffeln dazugeben, großzügig von der Sauce mit den Steinpilzstücken darüber verteilen und servieren.

Mango(ld)-Rollen mit Zander

Mangold, Mango, Zander und Sößchen

Ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Eigentlich auch wieder eher ein Snack, bereitet man noch Reis dazu, kann man vielleicht doch ein kleines Abendessen daraus machen. Man benötigt nur Mangold, Mango und Zanderfilets. Und da die ersten beiden Zutaten fast gleichlautend sind, kann man wie im Rezept-Titel kleine sprachliche Spielchen mit ihnen treiben. In dem Gericht steckt Potential, es noch zu verbessern, auszuweiten oder zu „vervollkommnen“. Es bieten sich eine Prise Zucker, Kräutersalz, frische Kräuter oder andere Ergänzungen an. Hier kann jeder nach seinem Gusto verfahren.

Zutaten für 1 Person:

- 4 große Mangoldblätter
- ½ Mango
- 2 Zanderfilets
- Gemüsefond
- trockener Weißwein
- 1 gehäufter TL Schmand
- ½ Zitrone (Saft)

- grüner Pfeffer
- Salz
- Butter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Die Mangoldblätter am Strunk abschneiden. Die Mango schälen, den Kern entfernen und eine Hälfte in dünne, längliche Scheiben schneiden. Zwei Mangoldblätter auf ein Schneidebrett legen und jeweils quer zum Blatt zwei Stücke Küchengarn mit einem Abstand von 5–6 cm darunter ziehen. 2–3 längliche Scheiben Mango längs darauf geben. Ein Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wiederum 2–3 Scheiben Mango auf das Filet legen. Dann das zweite Mangoldblatt um 180 Grad gedreht auf die Mangoscheiben legen. An der oberen und unteren Längskante mit den grünen Mangoldblättern die Zutaten nach unten und oben gut einwickeln. Mit dem Küchengarn zusammenschnüren.

Mango(ld)-Rollen vor dem Garen

Butter in einem großen Topf erhitzen, in den die beiden

Mango(ld)-Rollen passen. Beide hineingeben und einige Minuten auf einer Seite anbraten. Dann mit etwas Gemüsefond ablöschen, einen Schuss Weißwein hinzugeben und den Schmand. Die Sauce ein wenig verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 5 Minuten ohne Deckel reduzieren. Die Sauce abschmecken.

Die beiden Rollen herausheben, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Sauce darübergeben und ein wenig Zitronensaft darüberträufeln.

Paté de campagne

Landpastete, angerichtet mit Baguettebrötchen, getrockneten Tomaten, Oliven und Basilikum

Dieses Rezept habe ich von Kollege Claus von NUR DAS GUTE ZEUGS übernommen. Im Grunde hatte ich alle Zutaten seines Rezeptes zuhause, sogar das Schweinenetz. Trotzdem habe ich

einige Änderungen vorgenommen und die Paté auch ergänzt. So kamen noch ganze eingelegte grüne Pfefferkörner und Kapern hinzu. Das Gewürz Quatre Épices – weißer Pfeffer, Ingwer, Nelken und Muskat – habe ich ersetzt durch das Gewürz Baharat, das zwar nicht französischen Ursprungs ist, sondern aus dem Nahen Osten stammt. Aber es beinhaltet die ähnlichen Gewürze zuzüglich einiger zusätzlicher. Da es das Rezept für die Paté auch noch mit anderen Zutaten wie z.B. frischem Thymian oder Orangenzesten gibt, erlaube ich mir trotz meiner Änderungen, den französischen Namen des Gerichts beizubehalten. Und da ich mich vage erinnerte, dass eine Paté eigentlich immer sehr fein und fast streichfähig ist, habe ich die Leber für eine bessere Bindung der Paté feinpüriert und dann beigemischt.

Zutaten für Pastete:

- 500 g Rinderbrust
- 250 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 große Lorbeerblätter
- 1 TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- eine Prise Piment
- eine Prise gemahlener Ingwer
- eine kräftige Prise Baharat
- 100 ml Cognac
- 100 ml trockener Weißwein
- einige Stängel Petersile

- 230 g Rinderleber
- 1 Ei

- 2 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 2 TL Kapern (eingelegt)

- 1 Schweinenetz

- 200 g Griebenschmalz

Zubereitungszeit: insges. 3 Tage | Vorbereitungszeit 1,5 Stdn. | Marinierzeit 24 Stdn. | Garzeit 1 Std. 30–40 Min. | Kühlzeit 27 Stdn.

Bei der Rinderbrust alle Sehnen entfernen. Rinderbrust und Speck in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Bei der Petersilie die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Alles in eine große Schüssel geben. Salz, Pfeffer und die restlichen Gewürze hinzugeben. Cognac und Weißwein darüber verteilen. Alles gut miteinander vermischen und dabei die ganzen Lorbeerblätter unterarbeiten. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden marinieren.

Marinierte Zutaten für die Paté

Dann die Lorbeerblätter herausnehmen, aufbewahren und beiseite legen. Das marinierte Fleisch mit allen Zutaten durch den Fleischwolf drehen. Wer einen elektrischen Fleischwolf hat, kann sich freuen, bei einem manuellen Fleischwolf sollte man sich je nach Gerät auf 30–40 Minuten Arbeit einstellen. Die durchgedrehte Masse in eine große Rührschüssel geben. Rinderleber kleinschneiden, in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Zusammen mit einem Ei

zu der durchgedrehten Masse geben und alles sehr gut vermischen. Die rohe Masse probieren und abschmecken. Zuletzt noch ganze Pfefferkörner und Kapern dazugeben und vorsichtig unterheben, damit sie ganz bleiben.

Für eine Back-Kastenform ist die Masse vermutlich zu wenig, eine mittlere, relativ hohe Auflaufform ist am geeignetsten. Die ganzen Lorbeerblätter auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Auflaufform mit dem Schweinenetz auslegen. Die Paté-Masse hineinfüllen, gut in der Auflaufform verteilen und dann verstreichen. Das überstehende Schweinenetz über die Masse ziehen. Dann die Masse mit Alufolie abdecken.

Die Paté-Füllmasse im Schweinenetz in der Auflaufform

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen. Die Auflaufform mit der Füllmasse mit Alufolie abgedeckt in ein Wasserbad – zum Beispiel in einem Bräter – geben und auf mittlerer Ebene hineinschieben. Etwa 1 Stunde und 30–45 aminuten backen. Zum Ende der Garzeit mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur messen, wenn sie 75 °C erreicht hat, kann man den Backvorgang abbrechen. Aus dem Backofen nehmen, die Alufolie entfernen und auskühlen lassen.

Die Paté in der Auflaufform 24 Stunden im Kühlschrank durchkühlen, damit man sie mit einem scharfen Messer gut schneiden kann.

Das Griebenschmalz erhitzen, damit es flüssig wird. Löffelweise das Fett über die erkaltete und sehr feste Paté gießen. Da vermutlich beim ersten Übergießen sehr viel Fett an den Rändern der Paté herunterlaufen und sich in der Auflaufform sammeln wird, die Paté mit 1–2 Pfannenwendern vorsichtig in eine andere Auflaufform umsiedeln. Dann die Paté mit dem langsam erstarrenden Fett aus der ersten Auflaufform ein zweites Mal übergießen. Nochmals einige Stunden im Kühlschrank kühlen, damit das Fett gut härtet.

Fertig gebackene, mit Griebenschmalz überzogene und erkaltete Paté

Dann aus dem Kühlschrank herausnehmen und in Scheiben schneiden. Es bietet sich an, die Paté als Snack mit Oliven, getrockneten Tomaten, Schafskäse und ein paar Basilikumblättern zu servieren. Dazu passen Baguette, Baguettebrötchen oder auch Chiabatta. Die Paté eignet sich aber auch traditionell als abschließender Gang – vor Käse und Kaffee/Espresso – eines mehrgängigen Menüs zu besonderen, feierlichen Anlässen. Schließlich hat man ja auch Zeit genug investiert, um sie zuzubereiten.

Gefüllter Chicorée

Gegarte Chicorée-Hälften, mit Kräuterbutter übergossen

Ein kleiner Snack, bei größerem Appetit kann man auch 3–4 Chicorée in dieser Art zubereiten. Es braucht wenig Zutaten und ist schnell zubereitet.

Zutaten:

- 1 großer Chicorée
- 60 g Frischkäse mit Kräutern
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15–20 Min.

Chicorée längs halbieren. Den Strunk und großzügig das weitere Innere oder auch „Herz“ des Chicorée herausschneiden. Strunk abschneiden und das weitere Innere kleinschneiden und beiseite legen. Die beiden Chicorée-Hälften mit dem Frischkäse füllen. Jede Hälfte quer mit drei nebeneinander liegenden Speckscheiben umwickeln. Die Speckscheiben lassen sich am Frischkäse oben auf den Chicorée-Hälften „verkleben“. Zur besseren Stabilität jeweils zwei bis drei Zahnstocher oben senkrecht in die Chicorée-Hälften bis zum Boden durchstechen, damit die Speckscheiben fixiert sind.

Vor dem Braten

Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, in den die beiden Chicorée-Hälften gut hineinpassen und etwas Halt finden. Das

kleingeschnittene Innere auch in die Butter geben. Alles zugedeckt bei ganz geringer Temperatur köcheln lassen, bis der Chicorée gegart ist. Herausnehmen, auf einem Teller servieren und mit der geschmolzenen Kräuterbutter übergießen.

Seelachsfilet in Pfeffer-Ingwer-Sauce auf Basmatireis

Seelachs mit viel Dill und Reis

Seelachs – das Schwein der Meere. Billig – ich verwende hier bewußt nicht das sprachlich gehaltvollere Wort „preiswert“ – und überall zu bekommen. Fischstäbchen werden daraus zubereitet. Und Fischburger sicherlich auch. Und dieser Billigstfisch verträgt nun wahrlich kräftige Aromen, weil er im Vergleich zu Wels, Zander und Konsorten keinen kräftigen Eigengeschmack mitbringt. Also gibt es ein schönes, helles

Sößchen aus Weißwein und Schmand dazu. Gewürzt mit viel frisch gemahlenem, grünen Pfeffer und gemahlenem Ingwer. Dazu kommt viel frischer Dill auf die fertig gebratenen Filets. Und wie immer zu Fischgerichten passt hier ein Basmatireis als Beilage.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- trockener Weißwein
- 1 EL Schmand
- grüner Pfeffer
- gemahlener Ingwer
- frischer Dill
- Salz
- Butter
- Basmatireis

Zubereitungszeit: 12 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets jeweils auf beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und warmstellen. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Schmand hinzugeben. Dann kräftig mit frisch gemahlenem, grünen Pfeffer und einer großen Prise gemahlenem Ingwer würzen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Mäßig mit Salz würzen. Frischen Dill kleinschneiden. Reis auf einem Teller anrichten, die Filets dazugeben und großzügig mit der Sauce übergießen. Mit dem Dill garnieren.

Gulasch mit Klößen

Gulasch, Knödel, Sauce

Klassisch kann man dieses Gulasch sicherlich nicht nennen. Es kommen zwar sehr viele Zwiebeln hinein, was ein gutes Gulasch ausmacht. Aber nicht unbedingt Speck und Champignons, die ich noch vorrätig hatte und verbrauchen wollte. Rotwein, Fond und etwas Tomatenmark geben der Sauce Geschmack. Und auch Kapern und Gewürze wie Lorbeerblätter, Kreuzkümmel und Paprikapulver geben ihren Anteil dazu. Nicht fehlen darf jeweils eine Prise Kümmel und Zucker. Zumindest die Beilage ist klassisch – Klöße. Aber diese faulheitsbedingt nur aus der Packung. (duckundwech)

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Gulasch (gemischt)
- 60 g durchwachsener Speck
- 5 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer

- 5 Champignons

- 1 EL Tomatenmark
- 1 gehäufter TL Harissa-Paste
- 1 gehäufter TL Dijon-Senf

- 300 ml trockener Rotwein
- 150 ml Wasser
- 500 ml Gemüsefond

- 2 TL Kapern (in Essig eingelegt)
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Nelke
- 3 Wacholderbeeren
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL süßes Paprikapulver
- eine gute Prise Kümmel
- eine Prise brauner Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Butter

- 6 Kräuterklöße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 2 Stdn. 30 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, zuerst den Speck anbraten – Speckschwarte auch hinzugeben –, dann das Gulasch hinzugeben und schließlich Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Champignons. Alles zusammen anbraten, gut umrühren und dann zugedeckt etwa 5 Minuten Flüssigkeit ziehen lassen. Tomatenmark, Harissa und Senf hinzugeben und gut verrühren. Mit dem Rotwein ablöschen, Gemüsefond hinzugeben und etwas Wasser zum Verlängern der Sauce. Kapern,

Lorbeerblätter, Kardamom, Nelke und Wacholderbeeren hinzugeben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Danach Speckschwarte und Lorbeerblätter herausnehmen. 30 Minuten ohne Deckel bei geringer Temperatur reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Mehl eindicken. Gleichzeitig die Klöße nach Anleitung zubereiten.

Klöße auf Tellern anrichten, großzügig von dem Gulasch mit der Sauce darüber geben und alles servieren.