

# Chinakohl in Sojasauce



Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

## Zutaten für 1 Person:

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

---

**Kochbuch** **„Auf**  
**unterschiedliche Art“**



Mein zweites Kochbuch

Gerade habe ich mein zweites Kochbuch „Auf unterschiedliche Art“ auf der Website meines Verlags für Sommer 2014 angekündigt.

---

# Mediterrane Fleischrolle in Speckscheiben auf Gnocchi



Fleischrollenscheibe mit Gnocchi und Pfifferlingsauce

Gelesen hatte ich ein Rezept mit einem gefüllten Straußenhals, bei dem die Abbildung der Füllung mit vielen Kräutern sehr gut aussah. Aber wo bekommt man einen Straußenhals her? Als sonstige Kandidaten zum Füllen mit einer Fleischmasse bleiben da nur Paprikas, Weißkohl- oder Wirsingblätter oder Fleischrouladen. Aber das sind die gängigen Zubereitungsarten, die mir nicht zusagten. Also wickelte ich die Fleischmasse einfach in Speckscheiben ein, bediente mich dabei der Hilfe von Alufolie und garte die Fleischrolle zugewickelt in leicht köchelndem Wasser. Danach herausnehmen, auspacken, in Scheiben schneiden und servieren. Dazu einige frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi auftauen und erhitzen und ein leckeres, dunkles Pfifferlingsößchen zubereiten und beides dazugeben.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g Hähnchenleber
- 7 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- bei Bedarf: einige EL Paniermehl
- sehr viele frische Kräuter: Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Petersilie
- 2 TL Senf
- edelsüßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 1 EL Mehl
- 200 ml Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 20–30 Gnocchi

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.  
15 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit der Butter in eine große Schüssel geben. Von den Kräutern die harten, holzigen Stängel entfernen und die Blättchen abzupfen. Kleinwiegen und in die Schüssel geben. Hähnchenmägen und Speck in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Hähnchenlebern in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und

ebenfalls dazugeben. Hackfleisch, Ei und Senf auch hinzugeben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und etwas mit Muskat würzen. Alles gut verrühren und die rohe Masse abschmecken. Ist die Fleischmasse für eine feste Rolle noch zu flüssig, etwas Paniermehl zum Binden hinzugeben.

Auf einem Arbeitsbrett ein großes Stück Alufolie ausbreiten. Bauchspeckscheiben längs nebeneinander legen. Aus der Fleischmasse eine längliche, dicke Rolle formen und quer auf die Speckscheiben legen. Mit der Alufolie gut zusammenrollen und auch an den Enden festdrücken, so dass eine kompakte Rolle entsteht. Wasser in einem sehr großen Topf, der breit genug ist für die Fleischrolle, erhitzen und die Fleischrolle vorsichtig hineingeben. Das Wasser soll nur ganz wenig köcheln. 2 Stunden zugedeckt bei ganz geringer Temperatur garen lassen. Danach herausnehmen und in der Alufolie warmhalten.

Das Kochwasser hat einen kräftigen Fleischgeschmack von der Fleischrolle, man kann es 30–60 Minuten unzugedeckt einreduzieren, einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Zunächst kann man aber im köchelnden Kochwasser die aufgetauten oder auch frischen [Gnocchi](#) erhitzen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Pfifferlinge darin einige Minuten anbraten. Mehl hinzugeben, gut in der Butter anrösten, eine Mehlschwitze zubereiten und den Fond hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alufolie der Fleischrolle entfernen und Fleischrolle in dicke Scheiben schneiden. Einen Teil der Fleischrolle kann man auch im Kühlschrank kalt stellen und ebenfalls in Scheiben geschnitten am darauffolgenden Tag kalt wie eine Pastete zu frischen Schrippen oder Baguettebrötchen servieren. Die heißen Fleischrollenscheiben auf zwei Tellern anrichten, Gnocchi dazugeben und großzügig die Pfifferlingsauce darüber verteilen.

---

# Gnocchi in Tomatensauce



## Gnocchi

Reine Resteverwertung. Ich hatte Hunger auf einen nächtlichen Snack. Tja, was hatte ich denn da noch im Kühlschrank? 10 frisch zubereitete Gnocchi, stückige Tomaten in Sauce, Bratenfond, Wild-Preiselbeeren und getrocknetes Wurzelgrün. Mit einigen weiteren Zutaten, vor allem Gewürze, könnte man daraus doch etwas Kleines, aber Feines zubereiten.

Zuerst kamen einige Esslöffel stückige Tomaten mit Sauce in die kleine Pfanne. Dazu ein wenig Bratenfond. Für Säure kam ein Spritzer Worcestershire-Sauce hinein. Für Schärfe ein Spritzer Sriracha-Sauce. Für Süße ein Teelöffel Preiselbeeren. Für Bindung und Abmilderung der Aromen etwas Sahne. Und harmonisch abgeschmeckt wurde mit Salz und schwarzem Pfeffer. Die Gnocchi wurden dann einfach in die Sauce gelegt und darin erhitzt. Bleibt nur noch ein wenig getrocknetes Wurzelgrün,

das zum Garnieren darüber gestreut wird.

---

## Variation eines Jambalaya



Jambalaya

Jambalaya ist ein auf Reis aufbauender Eintopf, der mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten zubereitet wird. Er stammt aus den Küchen der französischstämmigen Einwanderer im US-Bundesstaat Louisiana, der Cajun- und der kreolische Küche. Erstere ist eine eher einfache und rustikale Küche, die auf lokal verfügbare Zutaten zurückgreift, letztere orientiert sich stärker an der klassischen französischen Küche.

Der Eintopf wird normalerweise mit der sogenannten „Heiligen Dreifaltigkeit“ (Holy Trinity) der Cajun-Küche zubereitet – Zwiebeln, grünem Gemüsepaprika und Staudensellerie. Es gab bei mir ein paar Änderungen: ich habe Staudensellerie durch Broccoli ersetzt, da ich ersteren nicht vorrätig hatte. Und

habe dem Gericht noch Pepperoni und die doppelte Menge an Chorizo verordnet.

Da man beim Essen der Hähnchenteile entweder die Finger benutzen muss oder separat noch Messer und Gabel, kommen die Riesengarnelenschwänze mit Schale in das Jambalaya, damit man etwas zu pühlen hat.

### **Zutaten für 2 Personen:**

### **Zutaten für den Eintopf:**

- 10 Riesengarnelenschwänze
- 100 g Meeresfrüchte (Krabben, Muscheln, Tintenfischstücke)
- 1 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 100 g Langkornreis
- 2-3 Zwiebeln
- 1 große, rote Spitzpaprika
- $\frac{1}{4}$  eines Broccoli
- 2 grüne Pepperoni
- 4 frische Knoblauchzehen
- 100 g scharfe Chorizo
- 100 ml Orangensaft
- 200 ml Geflügelfond
- 200 ml Tomaten (Dose)
- Wermut oder Martini Bianco
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 ml Olivenöl

### **Zutaten für die Gewürzmischung:**

- $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmelsamen
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfkörner
- $\frac{1}{4}$  TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{4}$  TL Pul biber
- $\frac{1}{4}$  TL Meersalz

- $\frac{1}{4}$  TL edelsüßes Paprikapulver

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

Pfefferkörner, Kreuzkümmelsamen sowie Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Mit den anderen Gewürzen und Salz in einem Mörser fein mörsern. Gewürzmischung beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Spitzpaprika und Pepperoni putzen. Zwiebeln und Paprika in grobe Stücke schneiden, Knoblauch in Scheiben, Pepperoni in Ringe und Broccoli in kleine Röschen schneiden. Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenschlegel mit einem Hackbeil am Gelenk vom Rückenteil trennen und Schenkel und Rückenteil in jeweils zwei Teile hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenteile von allen Seiten anbraten, salzen, mit etwas Gewürzmischung würzen und in einen großen Topf geben.

Tomaten kleinschneiden oder zerdrücken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und zwei Drittel des Gemüses mit Chorizo anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und alles zum Hähnchenfleisch in den Topf geben. Fond, Tomaten mit Flüssigkeit und restliche Gewürzmischung hinzugeben, alles vermischen und zugedeckt ca. 45 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten und beiseite stellen. Dann Olivenöl in der Pfanne erhitzen und restliches Gemüse darin anbraten. Meeresfrüchte hinzugeben, mit anbraten und mit einem guten Schuss Wermut ablöschen. Salzen und fast vollständig reduzieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Reis in den Topf hinzugeben und vermischen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit reduzierte Meeresfrüchte und Gemüse hinzugeben und ebenfalls vermischen.

Kurz vor dem Servieren Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Riesengarnelenschwänze jeweils auf beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Jambalaya mit den Hähnchenteilen in zwei tiefen Tellern anrichten und Garnelenschwänze darauf anrichten.

---

## Rösti mit Wild-Preiselbeeren



Rösti mit Preiselbeeren, mit Parmesan und Petersilie garniert

Wieder einmal altbewährte, leckere Rösti nach original schweizer Rezept. Diesmal ein wenig garniert mit gehobeltem Parmesan und kleingeschnittener Petersilie, dazu serviert Wild-Preiselbeeren.

**Zutaten für 1 Person:**

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 4–5 EL Gänseschmalz
  
- 2 TL Wild-Preiselbeeren
- Parmesan
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Zubereitung in Kurzform: Kartoffeln garen, abkühlen lassen, pellen und auf einer Küchenreibe hobeln. Schmalz in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Kartoffelspäne hineingeben, mit dem Pfannenwender in Form bringen und etwas fest drücken, und bei geringer Temperatur jeweils 10 Minuten auf beiden Seiten anbraten. Wenden mithilfe eines kleinen Tellers in Größe der Rösti. Bei Bedarf weiteres Gänseschmalz hinzugeben. Dann auf beiden Seiten salzen. Zweite Rösti ebenso zubereiten.

Auf einen Teller geben, frisch gehobelten Parmesan darüber streuen, ebenfalls kleingeschnittene frische Petersilie, und mit Preiselbeeren servieren.

---

## **Hähnchenmägen - Ragout            auf Gnocchi**



### Hähnchenmägen in rotweinreduzierter Sauce auf Gnocchi

Ein Innereiergericht, ein wenig aufwändiger. Hähnchenmägen erst im Sud garen. Währenddessen frische Gnocchi zubereiten. Dann mit den gegarten Hähnchenmägen das Ragout in einer rotweinreduzierten Sauce zubereiten. Dazu kommen Speck und Pfifferlinge. Und die Gnocchi. Garniert wird alles mit frischen Kräutern und Parmesan. Zwar bereitet man das Gericht in mehreren Etappen etwas zeitaufwändig zu. Aber da Hähnchenmägen gerade mal 5,- € pro kg kosten, ist das Gericht preiswert – und lecker!

#### **Zutaten für 1 Person:**

##### **Zutaten für Ragout:**

- 200 g Hähnchenmägen
- 1 Zwiebel
- 1 Wurzel
- ein Stück Knollensellerie
- einige Zweige frischer Thymian
- 3 Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 1 frisches Lorbeerblatt

$\frac{1}{2}$  Zwiebel  
1 Wurzel  
1 Stängel Staudensellerie  
ein großes Röschen Broccoli  
1 TL Tomatenmark  
100 ml Portwein  
100 ml Rotwein  
100 ml Bratenfond  
1 TL Preiselbeeren  
einige Zweige frischer Thymian  
1 Pimentkorn  
1 frisches Lorbeerblatt  
Butter

50 g Pfifferlinge  
20 g durchwachsener Bauchspeck

Salz  
Pfeffer  
Öl

**Zutaten für Gnocchi (etwa 60 Stück):**

500 g mehligkochende Kartoffeln  
3 Eigelb  
80–100 g Mehl  
Muskat  
Olivenöl

etwas frische Petersilie  
etwas frischer Schnittlauch  
Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Gemüse kleinschneiden. Hähnchenmägen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, leicht salzen und Hähnchenmägen und Gemüse hineingeben. Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles bei schwacher Temperatur zugedeckt ca. 1  $\frac{1}{2}$

Stunden köcheln lassen. Hähnchenmägen herausnehmen, erkalten lassen und in kleinere Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb geben, portionsweise einfrieren und dann weiterverwenden.

Währenddessen Gnocchi zubereiten. Von den Gnocchi kann man gleich etwas mehr zubereiten, denn man kann sie einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin garen. Kartoffeln schälen, sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen. Eigelbe und Mehl zum Kartoffelstampf geben, mit Salz und Muskat würzen und alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen. Ein Arbeitsbrett leicht mehlieren, Kartoffelteig in Esslöffelportionen zuerst in den Händen rollen und dann auf dem Arbeitsbrett zu fingerdicken Strängen rollen. In etwa 5–6 cm lange Stücke schneiden und auf mehrere große, leicht mehlierte Teller geben. Wenn man möchte, kann man die Gnocchi auch noch mit einer Gabel ein wenig einritzen und somit verzieren. Wasser in einem großen Topf erhitzen, salzen und Gnocchi in einzelnen Portionen hinzugeben. Gnocchi bei geringer Temperatur leicht sprudelnd garen, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und wieder auf mehrere große Teller verteilen. Sie sollen nicht zu dicht aneinander liegen, weil sie sonst eventuell aneinander kleben. Abkühlen lassen. Etwa 10 Gnocchi beiseite legen, die restlichen Gnocchi portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Zwiebel kleinschneiden, Wurzel in Scheiben schneiden, Sellerie in Streifen und vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Thymian kleinwiegen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit etwas Portwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden ablösen. Restlichen Portwein und Rotwein dazugeben. Thymian, Pimentkorn und Lorbeerblatt hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fast vollständig reduzieren.

Röstgemüse mit Fond aufgießen, Hähnchenmagen-Stücke einlegen und bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln. Mit etwas kalter Butter abbinden. Preiselbeeren in die Sauce geben. Danach Pimentkorn und Lorbeerblatt wieder herausnehmen. Abschmecken.

Währenddessen Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Petersilie und Schnittlauch kleinwiegen. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen, die 10 Gnocchi darin schwenken und sie dadurch wieder erhitzen. Gnocchi mit Hähnchenmägen-Ragout und Speck mit Pilzen anrichten und von der Sauce darüber geben. Kräuter darüber verteilen und mit etwas frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

---

## **Rinderleber asiatisch in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce**



## Leber, Speck und Broccoli auf Reis

Ich wollte mal wieder asiatisch mit schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce kochen. Die Sauce ist äußerst würzig und delikat und schmeckt kräftig nach Knoblauch. Zudem ist sie von der Farbe her genauso dunkelbraun-schwarz wie Rinderleber und passt sehr gut dazu. Vom Broccoli war auch noch übrig. Und die in Öl eingelegten Sardellen runden den Leber- und Bohnensaucen-Geschmack noch ab.

### Zutaten für 1 Person:

- 150 g Rinderleber
- 5–6 in Öl eingelegte Sardellen
- 40 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 großes Stück Broccoli
- 1 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Cognac
- Sesamöl
  
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Speck vom Stück in kleine, kurze Scheiben schneiden. Die Speckscheiben in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Speck herausnehmen.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.



Sardellen, Leber und Broccoli im Wok flambiert

Vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Leber in schmale Streifen und dann in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Sardellen hineingeben und im Ganzen anbraten. Leberstreifen und Broccoli dazugeben und kurz pfannenrühren. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Bohnensauce hinzugeben, etwas Wasser zum Verlängern der Sauce dazugeben, alles verrühren, köcheln lassen und den Speck dazugeben.

Reis in eine Schale geben und die Lebermischung mit Sauce darübergeben.

---

# Fisch asiatisch mit Broccoli, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat auf Chinanudeln



Fisch und Gemüse auf Chow-Mein-Nudeln

Asiatisches Fischgericht mit frischem Gemüse auf chinesischen Nudeln. Dazu eine Sauce aus thailändischer Chilipaste mit Sojabohnenöl, japanischer Sojasauce mit Zitronensaft, chinesischer Chilibohnensauce und vietnamesischer Fischsauce.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 großes Stück Broccoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 7–8 Knoblauchzehen
- 50 g Blattspinat
- 1 EL thailändische Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 EL japanische Sojasauce mit Zitronensaft

- 1 TL chinesische Chilibohnensauce
  - 1 EL vietnamesische Fischsauce
  - $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
  - Sesamöl
- 
- 125 g chinesische Chow-Mein-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 5 Min.

Seelachsfilets quer in Streifen schneiden. 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl und 1 EL Sojasauce mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben, etwas Zitronensaft dazugeben, verrühren, die Seelachsstreifen hineingeben und 2 Stunden marinieren. Knoblauchzehen schälen und Lauchzwiebeln putzen. Knoblauchzehen halbieren, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, gut ausdrücken und wie frischen Spinat im Ganzen verwenden. Vom Broccoli Röschen abschneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten und warmstellen. Sesamöl im Wok erhitzen. Seelachsstreifen mit der Marinade hineingeben, dann das Gemüse. Chilibohnensauce und Fischsauce dazugeben. Etwas Wasser zum Verlängern der Sauce hinzugeben. Einige Minuten pfannenrühren. Etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten und vom Fisch-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben.

---

## Gänsebraten auf Ofengemüse



Eine halbe Gänsebrust mit Ofengemüse und Sauce

Eine Gänsebrust. Normalerweise bekommt man diese wie Entenbrust als reines Fleischstück. Diesmal hatte ich eine Gänsebrust mit Knochen gekauft. Sie lässt sich nach dem Garen mit einem Hackbeil sehr leicht längs in zwei Hälften teilen. Dazu gibt es einfach im Fond mitgegartes Ofengemüse, das vorher für viele Röststoffe in der Sauce kräftig angebraten wird. Die Sauce dazu ist nach dem Garen sehr aromatisch und wohlschmeckend.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Gänsebrust mit Knochen (ca. 900 g)
- 2 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Stängel Staudensellerie
- ein großes Stück Knollensellerie
- 2 Wurzeln
- 2 rote Pepperoni
- ein Stück Ingwer

- etwas frische Petersilie
- 1 l Geflügelfond
- 3 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- grüner Pfeffer
- Öl

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

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzeln und Ingwer schälen. Lauchzwiebeln, Stangen-, Knollensellerie, Spitzpaprika und Pepperoni putzen. Wurzeln in Scheiben und Pepperoni in Ringe schneiden. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden. Von der Petersilie grob die Blätter abzupfen.

Backofen auf 200 °C erhitzen. Gänsebrust auf beiden Seiten kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und die Gänsebrust auf der Hautseite kräftig anbraten. Gänsebrust herausnehmen. Das Gemüse in den Bräter geben und einige Minuten kräftig anbraten, damit sich viele Röststoffe bilden. Petersilie und Lorbeerblätter zum Gemüse hinzugeben, Gänsebrust mit den Knochen nach unten auf das Gemüse legen und mit dem Fond ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen schieben.

Gänsebrust herausnehmen, mit einem Hackbeil längst in zwei Hälften teilen und im Backofen auf dem Rost oder einem Backblech warmstellen. Sauce mit dem Gemüse durch ein Küchensieb geben. Gemüse ebenfalls warmstellen. Da eine Gans und somit auch die Gänsebrust sehr viel Fett enthält, enthält auch die Sauce sehr viel Fett. In einer Fetttrenn-Kanne die Sauce vom Fett trennen. Das Fett aufbewahren und in einer kleinen Schüssel in den Kühlschrank stellen für weitere Zubereitungen. Sauce in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die beiden Gänsebrusthälften auf zwei Tellern anrichten, vom Ofengemüse dazugeben und großzügig mit Sauce übergießen.

---

## **Gebratene Koteletts – oder auch T-Bone-Steaks vom Schwein**



Filetkoteletts angebraten in der Pfanne

Wieder etwas gelernt. Mein Schlachter erklärte mir, dass es bei Schweinekoteletts, die ich normalerweise nur sehr selten kaufe und diesmal nur aus Preisgründen kaufte, solche ohne und mit Filetteil gibt. Erstere sind normalerweise diejenigen, die man landläufig unter „Koteletts“ versteht, letztere sind schmackhafter und etwas teurer.

Koteletts sind Scheiben aus dem Rippenstück mit Knochen. Das

Rippenstück befindet sich auf beiden Seiten der Wirbelsäule hinter dem Nacken. Die vorderen Koteletts enthalten kräftige Rippenknochen und werden Stielkoteletts genannt. Die hinteren Koteletts, die auch einen Teil Filet enthalten, werden Filetkoteletts genannt. Diese Koteletts ist besonders knochenarm und mager.

Nun kann man eigentlich einen Vergleich zum Rind ziehen, bei dem aus dem hinteren Kotelettstück das Rinderkotelett mit Rippen dem Stielkotelett beim Schwein entspricht. Und das Rinderkotelett mit wenig Rippenanteil und dem Filetstück – als T-Bone-Steak gehandelt – entspricht dem Filetkotelett beim Schwein. Der größere Fleischanteil ausgebeint ist beim Rind das Roastbeef. Man könnte also durchaus so weit gehen, und diese gebratenen Filetkoteletts als T-Bone-Steaks vom Schwein bezeichnen.

Sie sind auch sehr schmackhaft und schmecken besser als Stielkoteletts, die doch sehr festes und kompaktes Fleisch haben. Beim Filetkotelett ist der Teil, der dem Roastbeef beim Rind entspricht, kräftig und fest. Der Filetteil erwartungsgemäß feiner und zarter.

Somit ist die Zubereitung der beiden Koteletts ähnlich wie die von manchem Entrecôte oder T-Bone-Steak in meinem Foodblog. Einfach Fleisch pur. Ich hatte dabei keinerlei Ideen, was ich an Beilagen oder Zutaten wie Gemüse oder einen Salat hätte zubereiten können. Also nur Salz, Pfeffer und Öl für die Pfanne. Da Schweinefleisch durchgegart werden soll und man es nicht rare oder medium wie Rindfleisch zubereiten soll, bekam jede Seite der Koteletts volle drei Minuten im sehr heißen Öl. Das Fleisch war danach zwar durchgegart, aber auch ein wenig rosé, und es bildete sich noch viel Fleischsaft auf dem Teller, nachdem sich das Fleisch entspannt hatte.

Und da es nur Fleisch pur gibt, diesmal auch kein aufwändiges Foto, sondern nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät vom Fleisch in der Pfanne.

---

# Seelachsrollchen in heller Parmesan-Sauce auf Basmatireis



Aufgeschnittenes Seelachsrollchen in heller Sauce

Erneut etwas einfaches und schmackhaftes. Genau acht Zutaten werden dazu benötigt. Die Seelachsfilets werden mit Blattspinat und geriebenem Parmesan gefüllt und in einer hellen Sauce aus Weißwein und Sahne gedünstet. Der Parmesan wird zum Schluss in die Sauce eingerührt. Serviert wird alles mit Basmatireis.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets (etwa 200 g)
- 75 g Blattspinat
- 75 g Parmesan

- trockener Weißwein
  - 100 ml Sahne
  - Salz
  - grüner Pfeffer
  - Butter
- 
- Basmatireis

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

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Seelachsfilets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Tiefgefrorenen Blattspinat nach dem Auftauen gut ausdrücken, frischen etwas grob hacken. Spinat jeweils auf der Innenseite der Filets gut verteilen und festdrücken. Jeweils 4–5 Teelöffel Parmesan auf dem Blattspinat verteilen und auch gut festdrücken. Die Filets vom Schwanz her – also dem schmalen Ende – aufrollen und mit jeweils 3–4 Zahnstochern gut zusammenstecken.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Seelachsrollchen auf der unteren Seite, auf der keine Zahnstocher sind, anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Sahne hinzugeben, die Sauce etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Seelachsrollchen herausnehmen, den restlichen Parmesan in die Sauce geben, schmelzen lassen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachsrollchen auf einen Teller geben, Basmatireis dazugeben, Sauce darüber verteilen und servieren.

---

## Mediterran gefüllte Koteletts



### Kross angebraten, mit Mozzarella

Ein einfaches Gericht. Mit nur sechs Zutaten. Aber sehr geschmackvoll. Und in wenigen Minuten zubereitet. Die Koteletts schneidet man am besten – wenn man tiefgefrorene Koteletts verwendet – in leicht gefrorenem Zustand längs ein. Sind die Koteletts zu dünn, wird dies nämlich in aufgetautem oder frischem Zustand etwas schwierig. Salzen, pfeffern, mit jeweils einer halben Scheibe Mozzarella füllen, jeweils einen Zweig Rosmarin hinzu und fertig. Vor dem Servieren muss man nur die hölzernen Zweige des Rosmarin entfernen – die Blätter kann man in den Koteletts lassen, sie sind Geschmacksträger für das Fleisch und schmecken auch gut. Die Koteletts werden diesmal ohne Beilagen serviert, diesmal einfach nur Fleisch – pur.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Koteletts
- 200 g Mozzarella
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

• Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.

Koteletts längs bis fast zum Knochen einschneiden, so dass man eine Tasche hat wie bei einem Kalbsschnitzel für ein Cordon bleu. Jeweils innen und außen salzen und pfeffern. Mozzarella ebenfalls längs in zwei Scheiben schneiden. Jeweils eine Mozzarellascheibe in ein Kotelett geben, einen Zweig Rosmarin darauf legen und das Kotelett zuklappen.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Koteletts auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, die hölzernen Zweige des Rosmarin entfernen, Blätter in den Koteletts belassen und die Koteletts servieren.

---

## **Hackfleisch mit Mozzarella auf Maccheroni**



## Hackfleisch-Mozzarella-Sauce auf Pasta

Der Westen trifft den Osten. Die westlichen Geschmacksgeber sind die frischen Kräuter Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei und natürlich der Mozzarella, der kurz vor Ende der Garzeit zum Hackfleisch in die Sauce kommt, um darin noch zu schmelzen. Östliche Geschmacksgeber sind fein gemörserter Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissapaste, Pul biber und Shichimi Tougarashi. Weißwein und Schmand binden die Sauce sehr schön. Dazu passen Maccheroni.

### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 g Mozzarella
- $\frac{1}{2}$  l trockener Weißwein
- 3 gehäufte EL Schmand
  
- 2 TL Bockshornkleesamen

- 1 TL Baharat
- $\frac{1}{2}$  TL Ingwerpulver
- 1 TL Harissapaste
- $\frac{1}{2}$  TL Pul biber
- $\frac{1}{4}$  TL Shichimi Tougarashi (jap. Chili-Gewürzmischung)
  
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Thymian
- viele Zweige frischer Oregano
- 15–16 Salbeiblätter
  
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 250 g Maccheroni

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Das Gemüse kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, den Schmand hinzugeben, alles verrühren und zugedeckt köcheln lassen. Von den Rosmarinzweigen die Blätter abzupfen, Thymian- und Oreganozweige im Ganzen verwenden und zusammen mit den Salbeiblättern kleinwiegen. Bockshornkleesamen im Mörser möglichst fein Mörsern. Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissa, Pul biber und Shichimi Tougarashi hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die frischen Kräuter hinzugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Hackfleischsauce 20 Minuten ohne Deckel reduzieren, bis sie etwas sämig ist. Zitronensaft hinzugeben.

Währenddessen Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Hackfleischsauce abschmecken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, unter die Hackfleischsauce heben und leicht schmelzen lassen. Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, vom Hackfleisch-Mozzarella-Gemisch mit Sauce darüber geben und servieren.

---

## **Putenoberkeulencarrée mit Kräutersaitling-Sauce auf Bavette**



Herrlich rosé gegart

Ein weiteres Gericht mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Das Carrée mit 600 g braucht bei 80 °C 2 Stunden, um herrlich rosé gegart zu sein. Da ich vergaß, das Carrée vor dem Garen im Backofen in Fett in der Pfanne von allen Seiten

kräftig anzubraten, folgte ich der Empfehlung von [Herdnerd Dirk](#), der meinte: Warum nicht umgekehrt?, und briet das Carrée für eine schöne Kruste danach von allen Seiten an. Die Niedrigtemperatur-Garmethode impliziert ja immer, dass man separat auf dem Herd ein leckeres Sößchen zubereiten muss, dies tat ich mit Kräutersaitlingen, etwas Gemüse, ein wenig Weißwein und Schmand. Dazu italienische Bavette.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Putenoberkeulencarrée
- Salz
- Pfeffer
- Öl
  
- 4 große Kräutersaitlingen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  l trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- Bratenwürze
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- frischer Schnittlauch
  
- 250 g Bavette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn. 5 Min.

Putenoberkeulencarrée salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Backofen auf 80 °C erhitzen, das Carrée auf mittlerer Ebene auf dem Rost einschieben und 2 Stunden garen. Danach sollte die Kerntemperatur des Carrées etwa 58 °C haben – mit einem Kerntemperaturmessgerät messen –, dann ist das Carrée innen rosé gegart.

Währenddessen Kräutersaitlinge quer in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden und Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Gemüse kräftig anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Schmand dazugeben und verrühren. Mit Bratenwürze, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und reduzieren. Dann abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit des Carrées die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Carrée in der Auflaufform aus dem Ofen nehmen und einige Minuten entspannen lassen. Den dabei austretenden Bratensaft in der Pilzsauce verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Carrée auf beiden Seiten schön kross anbraten. Normalerweise erfolgt dieser Schritt vor dem Garen im Backofen, nun wird er einfach nachgeholt.

Carrée halbieren, in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Bavette dazugeben und von der Kräutersaitling-Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittenen Schnittlauch garnieren.

---

## **Gegrillte Schweinshaxe mit Semmelknödeln**



Grillhaxe, schön gegart, mit krosser Kruste

Die erste Grillhaxe, die ich zubereitet habe. Erst im Gemüsesud vorgegart, dann im Backofen in Bratenfond gebacken und anschließend unter dem Grill für eine knusprige Kruste gegrillt. Klassisch zubereitet mit Semmelknödeln.

#### **Zutaten für zwei Personen:**

- 1 Schweinshaxe (ca. 1,1 kg)
- 3 Zwiebeln
- 2 Wurzeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Stängel Stangensellerie
- 2 Stücke Knollensellerie
- 150 ml trockener Weißwein
- $\frac{1}{2}$  l Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl
  
- 6 Semmelknödel

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
50 Min.

Semmelknödel [frisch](#) zubereiten oder auf solche aus der Packung zurückgreifen und sie kurz vor Ende der Garzeit des Eisbeins nach Anleitung zubereiten.

Zwiebeln und Wurzeln schälen. Lauch, Stangen- und Knollensellerie putzen. Eine Zwiebel und ein Stück Knollensellerie in grobe Stücke, eine Wurzel in Scheiben, eine halbe Stange Lauch in Ringe und einen Stengel Staudensellerie klein schneiden. Wasser in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse hinzugeben, dann salzen und die Haxe hinzugeben. Zugedeckt bei ganz geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Danach die Haxe herausheben und abkühlen lassen. Den Gemüsesud nicht wegwerfen, man kann ihn noch auf die Hälfte reduzieren und für eine weitere Verwendung in Portionsbehältern einfrieren.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Haut der Haxe mit einem Messer längs und quer ein wenig einschneiden, damit die Haxe nach dem Garen besser zu portionieren ist. Haxe mit Öl einpinseln und salzen und pfeffern. Restliches Gemüse kleinschneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und das Gemüse darin gut anbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Bratenfond dazugeben. Die Haxe hineinlegen und den Bräter zugedeckt für 1,5 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Die Haxe ab und zu mit der Bratensauce übergießen. Wenn die Sauce zu sehr reduziert, eventuell etwas Bratenfond oder Weißwein nachgießen.

Danach die Haxe herausnehmen und auf ein Backblech legen. Den Grill auf 240 °C schalten und die Haxe auf allen Seiten jeweils mehrere Minuten kräftig grillen, bis die Haut schön knusprig ist. Das Grillen und Aufknuspern kann sich etwas schwierig gestalten, da die Hautstellen der rundlichen Haxe

meistens nicht ganz eben unter den Grill passen. Danach die Haxe warm stellen. Bratensauce durch ein Küchensieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas kalter Butter binden.

Die Haxe zerteilen, auf zwei Teller geben, Semmelknödel dazu geben, Sauce darüber geben und servieren.