

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 gehäufte TL Harissa-Paste
- 1 gehäufte 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 Std. 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.

Gewürzbäumchen



Salbei und Lorbeer

Heute gab es bei ALDI Nord tatsächlich schöne, große Gewürzbäumchen für € 4,99 pro Stück. Da ich frische Gewürze und gerade Gewürzpflanzen oder -bäumchen liebe, griff ich schnell zu. Ausgewählt habe ich mir Salbei und Lorbeer. Nun

hoffe ich nur, dass ich bei der Pflege eine grünen Daumen habe und sich die Bäumchen sehr lange halten. Es sei denn, ich entscheide mich in den kommenden Wochen für sehr viele Rezepte, in denen diese Gewürze verwendet werden, dann sind die Bäumchen schon bald sehr kahl.

Lebergeschnetzeltes mit Sardellen und Kapern auf Penne Rigate



Geschnetzeltes mit Pasta

Leber trägt einiges an Aromen, da sie selbst nur einen wenig ausgeprägten Eigengeschmack hat. Wie zum Beispiel Säure in Form von Rotwein oder Essig. Auch Zwiebeln passen immer gut dazu. In diesem Gericht kommen angebratene Zwiebeln, Knoblauch

und Ingwer hinzu. In Öl eingelegte Sardellen sorgen für Würze, Kapern und Rotwein für Säure und ein wenig Harissa für etwas Schärfe. Ausgleichend auf diesen kräftigen Geschmack wirkt dann die eher neutrale, italienische Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Rinderleber
- 4 Sardellen (in Öl eingelegt)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ein kleines Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$ TL Harissa-Paste
- 2 TL Kapern (in Essig eingelegt)
- 100 ml trockener Rotwein
- 100 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Penne Rigate

- frische Petersilie

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

Schalotte, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Kapern aus dem Essig nehmen und kleinhacken. Leber in schmale, kurze Streifen schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Danach warmstellen.

Sardellen zunächst ohne zusätzliches Öl in eine Pfanne legen, diese erhitzen und die Sardellen etwas anbraten und schmelzen lassen. Etwas Olivenöl hinzugeben, Schalotte, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und auch anbraten. Tomatenmark und Harissa-Paste dazugeben und ebenfalls kurz mitanbraten. Dann Kapern und Leber hinzugeben. Alles ein wenig anbraten und die

Leber etwas Farbe nehmen lassen. Die Leber nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé ist und nicht durch zu langes Garen zu trocken wird. Mit dem Rotwein ablöschen und alles gut verrühren. Dann mit dem Wasser die Sauce verlängern. Ein wenig reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Petersilie kleinschneiden. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten, das Geschnetzelte mit Sauce darüber geben und mit etwas Petersilie garnieren.

Gebundene , dunkle Ochsenschwanzsuppe



Gebundene Suppe mit Fleischstückchen, mit Petersilie garniert

Meine erste Ochsenschwanzsuppe, die ich zubereite. Tatsächlich! Ich wäre sicherlich nicht darauf gekommen, eine

solche zuzubereiten. Aber bei meinem Schlachter lachten mich die frischen Ochsenchwanzstücke in der Auslage immer an. Und auf meine Frage, was man damit zubereiten könne, sagte er mir, dass sie eigentlich nur für Suppen und Eintöpfe und eben die bekannte Ochsenchwanzsuppe geeignet seien. Es sei ja Schmorfleisch. Aber für andere Schmorgerichte, wie man sie mit Beinscheiben oder Bäckchen zubereitet, seien sie nicht geeignet. Es stellt sich heraus, dass dies zutrifft. Denn zum einen ist sehr wenig Fleisch an den Ochsenchwanzstücken dran, das wie Schmorfleisch auch viel Gelatine enthält, zum anderen muss man einiges an Flechsen und Knorpel entfernen. Aber so wage ich mich an die klassische, weil gebundene und dunkle Ochsenchwanzsuppe heran.

Zutaten für 3 Personen:

- 700 g Ochsenchwanz
- 100 g Speck
- 3 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1 Stange Lauch
- $\frac{1}{4}$ Knollensellerie
- 1,5 l Wasser
- 250 ml trockener Rotwein
- 1 gehäufte TL Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Mehl
- Butter

- 1–2 Zweige frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Speck in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Wurzeln und Knollensellerie schälen und ebenfalls in kleine Stücke

schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Ochsenchwanzstücke und Speck darin kräftig anbraten. Die Speckschwarte auch dazugeben. Das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und ein wenig mitanbraten. Darauf achten, dass nichts am Boden anbrennt. Mit dem Wasser und dem Rotwein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden lösen. Tomatenmark und Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Die Ochsenchwanzstücke herausheben und abkühlen lassen. Dann das Fleisch von den Wirbelknochen lösen, Knorpel und Flechsen entfernen und das übrig gebliebene, leicht galerthaltige Fleisch kleinschneiden. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Im leeren Topf eine dunkle Mehlschwitze zubereiten. Dazu eine große Portion Butter erhitzen und je nach gewünschter Bindung der Suppe 2–3 Esslöffel Mehl darin anrösten. Dabei ständig mit dem Kochlöffel rühren und gut darauf achten, dass das Mehl zwar langsam eine braune Farbe annimmt, aber nicht am Topfboden anbrennt. Dann schöpflöffelweise die Brühe zur Mehlschwitze geben, alles verrühren und aufkochen lassen. Das Fleisch hinzugeben und wieder erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefen Suppentellern anrichten und mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Bratwürste, Mangold und Kartoffeln



Wurst, Mangold, Kartoffel

Heute ein einfaches Essen, keine lange und umfangreiche Vorbereitung und eine einfache und schnelle Zubereitung. Und Bratwürste – ob fein oder grob –, die ich selten zubereite, sind ja wirklich sehr preiswert. 4 € pro Kilo, und für zwei Würste für eine Person zahlt man ein wenig über 1 €. Da Kinder Bratwürste immer gerne essen, sind sie gut geeignet für den familiären Küchenplan von Hausfrauen/-männern.

Zutaten für eine Person:

- 1 Bratwurst, fein
- 1 Bratwurst, grob
- 2 Blätter Mangold
- 2 festkochende Kartoffeln
- etwas Gemüsefond
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl

- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. In kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Währenddessen die Mangoldblätter quer zum Stiel in Streifen schneiden und in Butter einige Minuten anbraten. Etwas Fond zugeben und die Röststoffe vom Topfboden mit einem Kochlöffel abschaben und in der Sauce verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Beide Bratwürste in heißem Öl in der Pfanne auf beiden Seiten jeweils kurz kross anbraten.

Bratwürste auf einem Teller anrichten, das Mangoldgemüse daneben geben, Kartoffeln dazulegen und etwas Sauce auf Mangoldgemüse und Kartoffeln geben. Kartoffeln eventuell noch etwas salzen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

(D) FssgF 9



Der Blogevent

Blogevent von Schnuppensuppe: **Foodblogger schicken sich gegenseitig Fresspakete 9**. Ich nehme teil! Ich bin schon gespannt auf das Fresspaket, das in den kommenden 1–2 Wochen

eintrifft. □

Gebratene Blutwurst, Leberwurst und Bratkartoffeln



Gebratene Blut- und Leberwurst und Bratkartoffeln in der schmiedeeisernen Pfanne

Das ist eines der wenigen Gerichte aus meiner Kindheit, die ich positiv erinnere. Meine Mutter hat die Würste ab und zu zubereitet, jedoch ohne die Bratkartoffeln. Aber Vorsicht: es ist ein sehr fettes Gericht. Aus diesem Grund gab es das Gericht früher auch nur einmal im Monat. Und auch heutzutage kann man es gern einmal im Monat zubereiten, das ist vertretbar. Und man kauft am besten einen kleinen Kräuterlikör zur besseren Verdauung hinterher mit.

Blutwurst und Leberwurst sind Kochwurst, die aus vorgekochten

Zutaten zubereitet und meistens in heißem Wasser nachgegart wird. Sie sind in kaltem Zustand schnittfest, jedoch erhitzt zerfallen sie. Gebratene Blutwurst ist, da sie lose zerfällt, wegen des Aussehens regional auch als „Tote Oma“ oder „Unfall“ bekannt. □ Die Würste und auch deren Zubereitung mit verschiedenen weiteren Zutaten gibt es in den einzelnen Regionen Deutschlands unter den unterschiedlichsten Begriffen.

Für gebratene Blut- und Leberwurst kann man daher nur die frischen Kochwürste verwenden, nicht jedoch geräucherte Würste, die beim Braten fest bleiben. Verwendet man geräucherte Würste, bekommt man ein ganz anders geartetes Gericht. Frische Blut- und Leberwurst sind leider schwer, manchmal nur nach Vorbestellung beim Schlachter oder auch nur bei Schlachtern, die selbst noch schlachten, zu bekommen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 frische Blutwurst
- 1 frische Leberwurst
- 3 festkochende Kartoffeln
- einige Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20–25 Minuten

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin auf beiden Seiten 10–15 Minuten kross und knusprig anbraten. Auf eine Teller herausheben. Blättchen von den Thymianzweigen abzupfen und über den Bratkartoffeln verteilen. Salzen und pfeffern. Warmstellen.

Die Haut der Blut- und der Leberwurst entfernen und die beiden Würste in der gleichen Pfanne etwa 10 Minuten im Öl anbraten. Dabei einige Male wenden und die Wurstfüllungen leicht

zerfallen lassen.

Mit den Thymian-Bratkartoffeln zusammen auf einem Teller anrichten und servieren.



Entrecôtes, halbe Champignons und Kräuterbutter



Entrecôte mit Kräuterbutter, Champignons und einem Sößchen

Alle Jahre wieder ... das ist nicht zutreffend, es sollte heißen „Alle viertel Jahre wieder“. Dann gibt es Fleisch pur, und zwar Entrecôtes, bevorzugt medium oder sogar rare zubereitet. Diesmal sogar zwei kräftige Steaks mit jeweils 300 g. Ergänzt mit einigen in Butter gebratenen Champignonköpfen und einer

Sauce aus Tomatenmark, Honig, Ketjap-Manis, Pul biber und Gemüsefond. Dazu noch einige Scheibchen Kräuterbutter. Und ein paar geröstete Sesamkörner oben drauf. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Das Gericht ist sehr variabel. Teilt man die Zutaten für zwei Personen, also jeweils ein Steak pro Person, ergibt es einen Abendsnack. Serviert man noch Pasta oder Reis dazu, was sich wegen der Sauce auch anbietet, hat man sogar zwei richtige Mahlzeiten. Und auch zwei Entrecôtes ohne zusätzliche Beilagen sind eine ganze Mahlzeit für eine Person.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes, à 300 g
- Öl

- 5 Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- $\frac{1}{4}$ TL Honig
- 1 TL [Ketjap-Manis](#)
- $\frac{1}{2}$ TL [Pul biber](#)
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- $\frac{1}{2}$ TL Sesamsaat

Zubereitungszeit: Garzeit 15–20 Min.

Champignons halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonhälften einige Minuten darin anbraten. Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas mitanbraten. Honig, Ketjap-Manis und Pul biber hinzugeben und auch mitbraten. Mit dem Fond ablöschen. Auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Sesamsaat in in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entrecôtes muss man vermutlich nacheinander zubereiten, da eines davon die Pfanne schon allein ausfüllt. Ein Entrecôte auf beiden Seiten – je nach Stärke des Steaks – jeweils 1–1 ½ Minuten (rare) oder 2–3 Minuten (medium) braten. Herausnehmen und warmstellen. Das zweite Entrecôte in der gleichen Weise zubereiten. Steaks auf einen Teller geben, Champignons dazugeben, Kräuterbutter auf die Steaks geben und etwas von der Sauce dazu. Champignons mit ein wenig Sesam überstreuen.

Hühnerfond



Alle Zutaten köchelnd im Bräter

Hühnerfond zum portionsweisen Einfrieren für die spätere Verwendung für Suppen, Eintöpfe, Saucen und Geflügelgerichte usw.

Mal schauen, was ich denn da an Zutaten dafür verwendet habe: 1 Suppenhuhn. Viel Gemüse – Knollensellerie, Wurzeln, Lauch, Weißkohl, Wirsing, Mangold, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Champignons. Im Grunde kann man das Gemüse verwenden, das man im Kühlschrank hat und dringend verbraucht werden muss. Frische Kräuter – Petersilie, Thymian und Oregano. Einige Gewürze im Ganzen – 3 frische Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, 6 Pimentkörner, 2 Nelken, 2 Kardamomkapseln, $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner und $\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer. Und natürlich 2 TL grobes Meersalz.

Und die Vorgehensweise? Das Suppenhuhn über Nacht auftauen, aus der Verpackung nehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit einem Hackbeil in grobe Stücke zerhacken. Im Bräter in Butter anbraten. Gemüse kleinschneiden – es muss nicht geschält werden, die Schale bei z.B. Zwiebeln, Knoblauch oder Wurzeln kann dran bleiben, da sie Geschmacksträger und Farbgeber für den Fond sind – und zum Suppenhuhn geben. Frische Kräuter und Gewürze hinzugeben und mit kaltem Wasser auffüllen, so dass der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Bei geringer Temperatur zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen.

Danach Suppenhuhnteile und Gemüse herausheben und den Fond durch ein Sieb geben. Der Fond kann auch entfettet und/oder von Trübstoffen befreit/geklärt werden, indem man ihn durch ein frisches, saubereres Küchentuch gießt. Eventuell mit Salz abschmecken und/oder auch bei Bedarf einreduzieren. In Portionsbehälter füllen und ab in den Gefrierschrank.

Hähnchen asiatisch



Hähnchenbrustfiletstreifen mit Mangold und Chicorée auf Reis, mit Sesam garniert

Das vom Entenbrustfilet übrig gebliebenen Entenfett bot sich an, damit ein weiteres Geflügelgericht zu kochen. Diesmal Hähnchenbrustfilet, und zwar asiatisch zubereitet. In Streifen geschnitten und mariniert mit einer Mischung aus Sesamöl, Teriyaki-Sauce, Harissa-Paste und etwas Zitronensaft. Ganz authentisch ist die Marinade nicht, denn Harissa ist eine nordafrikanische Würzpaste. Alternativ kann man aber auch einfach eine rote, thailändische Chilischote verwenden, dann sind alle Zutaten wieder asiatisch. Wettmachen kann es aber auch der beim Kochen verwendete Szechuanpfeffer. Als Gemüse werden nur Mangold und Chicorée verwendet, womit das asiatische Wokgericht sehr puristisch aus nur drei Grundzutaten besteht. Traditionell wird hierfür zwar Chinakohl verwendet, aber Mangold und Chicorée haben eine ähnliche Konsistenz und Struktur.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Marinade:

- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Harissa-Paste
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)

Zutaten für das Wokgericht:

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 250 g
- 1 Mangoldblatt
- 1 kleiner Chicorée
- 1 TL Szechuanpfeffer
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Entenfett (*alternativ: Sesamöl*)
- 1 TL Sesamsaat
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 12 Min.

Hähnchenbrustfilet einmal längs in zwei dünnere Scheiben schneiden, dann quer in Streifen. In eine kleine Schüssel geben, die Marinade darüber geben, alles gut vermischen und 2 Stunden marinieren lassen. Mangoldblatt und Chicorée quer zum Blatt bzw. zum Strunk in Streifen schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen das Fett im Wok erhitzen, Hähnchenbrustfiletstreifen aus der Marinade nehmen und zusammen mit den Gemüsestreifen ins das Fett geben. Einige Minuten pfannenrühren. Den Rest der Marinade mit etwas Wasser verdünnen und zum Fleisch und Gemüse hinzugeben, um eine Sauce zu bilden. Szechuanpfeffer in einem Mörser klein reiben und auch hinzugeben. Alles verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Dann noch kurz Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten.

Den Reis in Schalen anrichten, Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben und mit etwas Sesam bestreuen. Traditionell

Stäbchen dazu reichen.

Entenbrustfilet – mit Gorgonzola überbacken – mit Linsengemüse



Mit Gorgonzola überbackenes Entenbrustfilet mit Linsengemüse

Die braunen Linsen werden als erstes zubereitet, weil sie 30–35 Minuten vorgekocht werden. Verfeinert werden sie mit in Butter gebratener Schalotte und Knoblauch, für die Säure kommen Kapern und Crema di Balsamico hinzu und für Würze eingelegte Sardellen. Das Entenbrustfilet wird nach dem Braten einfach einige Minuten mit Gorgonzola überbacken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet
- 50 g Gorgonzola
- $\frac{1}{2}$ Tasse braune Linsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Kapern
- 4 eingelegte Sardellen
- Crema di Balsamico
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 25 Min.

Linsen in kochendem Wasser 30–35 Minuten garen. Herausheben und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Linsen hinzugeben und miterhitzen. Kapern kleinhacken, Sardellen kleinschneiden und beides hinzugeben. Etwas Rotweinessig dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer großzügig würzen. Ein wenig Zitronensaft darüberträufeln. Warmstellen.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte (!) Pfanne legen und diese auf dem Herd erhitzen. Dabei tritt sehr viel Fett aus, in dem die Hautseite 7 Minuten brät, bis sie kross und knusprig ist. Dann wenden und ebenfalls 7 Minuten auf der Fleischseite braten – um das Filet rare zuzubereiten. Herausheben, in eine kleine Auflaufform legen und abkühlen lassen. Dann mit einigen dünnen Scheiben Gorgonzola bedecken. Den Backofen Grill auf 240 °C erhitzen und das Entenbrustfilet auf oberster Schiene etwa 4 Minuten überbacken, bis der Gorgonzola verlaufen und ein wenig gebräunt ist. Ein Würzen mit Salz und Pfeffer ist wegen des würzigen Gorgonzola nicht

notwendig. Zusammen mit den Linsen servieren.

Kalbsherz-Steak mit Chicorée



Kalbsherz-Steak rare mit gebratenem Chicorée

Kalbsherz. Eine Innereie. Aber Muskelfleisch. Und auch geeignet für ein leckeres Steak. Es ist jedoch etwas schwierig, aus einem halben oder ganzen Herzen ein flaches Stück Fleisch herauszuschneiden. Wie man es bei einem Rumpsteak, Entrecote oder Filetsteak gewohnt ist, das der Schlachter ja als Scheibe von einem großen, kompakten Stück abschneidet. Im Endeffekt wird man eine unterschiedlich dicke Scheibe Kalbsherz haben, für die es zwei Möglichkeiten gibt. Entweder die dünnen Stellen well done und die dickeren Stellen medium zu braten. Oder die dünnen Stellen medium und die dickeren Stellen rare zu braten. Ich habe mich für letzteres entschieden.

Zutaten für 1 Person:

- Kalbsherz, 350 g
- 1 Chicorée
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Herzfleisch von Adern, Sehnen und Fett befreien. Eine möglichst gleichmäßig dicke Scheibe zurechtschneiden. Chicorée der Länge nach halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée-Hälften auf jeweils beiden Seiten jeweils 5 Minuten bei geringer bis mittlerer Temperatur braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben, mit Zitronensaft beträufeln und warmstellen. In der gleichen Pfanne in der Butter das Kalbsherz-Steak bei mittlerer bis hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Herausheben und 3–4 Minuten auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt entspannen lassen. Zum Chicorée geben und servieren.

Kalbsherz-Tatar



Zwei Schnittchen mit Kalbsherz-Tatar, mit Schnittlauch garniert

Wieder ein Abendsnack. Ein rohes Gericht, das dem bekannten Rinder-Tatar entspricht, nur dieses Mal mit Kalbsherz. Es ist ja wie Rinderfilet, aus dem Rinder-Tatar zubereitet wird, Muskelfleisch, nur ist es sehr viel kräftiger und fester. Von Adern, Sehnen und Fett befreit, wird es durch den Fleischwolf gedreht. Solch dunkelrotes, mageres und somit fettfreies Hackfleisch ist mit keinem anderen, handelsüblichen Hackfleisch vergleichbar. Schalotte und Knoblauchzehe gehören natürlich zum Tatar dazu, Kapern und Worcestershire-Sauce sorgen für Säure, Sardellen für Würze, rosenscharfes Paprikapulver für Schärfe und Senf, Olivenöl und Eigelb für die Bindung. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer und garniert mit Schnittlauch. Dazu gebutterte Baguetteschnittchen. Ein außergewöhnliches Abendessen.

Zutaten für 1 Person (etwa 10 Schnittchen):

- 1/3 Kalbsherz (300–400 g)
- 1 Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Kapern
 - 6 eingelegte Sardellen
 - $\frac{1}{2}$ TL Senf
 - 1 Eigelb
 - 1 TL Worcestershire-Sauce
 - $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
 - Schnittlauch
 - rosenscharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 Baguette (*alternativ: Chiabatta oder Schrippen*)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Kalbsherz von Adern, Sehnen und Fett befreien. Dann in fingerdicke Scheiben, diese in Stränge und diese wiederum in kleine Würfel schneiden. Die Kalbsherzwürfel durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Kapern kleinhacken. Sardellen kleinschneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Sardellen zum Kalbsherz geben. Senf, Eigelb, Worcestershire-Sauce und Olivenöl ebenfalls hinzu geben. Großzügig mit Salz und Pfeffer und wenig mit Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen und vermischen.

Schnittlauch kleinschneiden. Baguette in dicke Scheiben schneiden, diese buttern und das Tatar darauf geben. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Entenbrustfilet mit Mangold



Entenbrustfilet rare mit Mangold

Ein kleines Abendessen. Das Filet natürlich in der Friteuse frittiert, denn es ist (noch) Friteusezeit bei mir. Das dürfte aber vermutlich das bis auf weiteres letzte Gericht mit dieser Zubereitungsart sein. Das Entenbrustfilet braucht bei 170 °C wider Erwarten doch etwa 7 Minuten, bis es gegart ist, und das sogar noch rare. Der Mangold ist ein sehr schmackhaftes Gemüse. Er hat einen gemüsigen Aspekt – das ist das grüne Kraut an ihm, das schön verkocht. Und einen knackigen Aspekt – das ist der weiße Strunk, der beim Garen bissfest bleibt. Man könnte auch sagen, man hat bei Mangold Staudensellerie und Spinat in einem Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet (etwa 250 g)
- 2 Blätter Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- ein Klacks Crème fraîche
- ein Stück Blauschimmelkäse
- etwas Gemüsefond
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mangold putzen und quer zum Strunk in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

Das Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, als wollte man es in der Pfanne braten. Etwa 7 Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Mangold darin andünsten. Wenn das grüne Kraut des Mangold etwas zerfallen und er somit etwas gegart ist, Crème fraîche und Blauschimmelkäse dazu geben und einen Schuss Gemüsefond. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrustfilet auf einem Teller anrichten und das Mangoldgemüse daneben drapieren. Zum Mangoldgemüse würden auch noch ein paar Mandelblättchen oder Pinienkerne passen.