

Steak Contest – Entrecôte mit Knoblauch-/Kräuterbutter



Entrecôte mit Knoblauch- und Kräuterbutter

Das letzte Steak des Contests war das Entrecôte, das alle anderen beiden wirklich überragt. Das mag damit zusammenhängen, dass das Entrecôte viele Fettaugen hat, die das Steak sehr schmackhaft machen. Also, Gewinner des Steak Contest ist definitiv das Entrecôte.

Löffel, Du brauchst Dir keine Gedanken über mich machen, wie Du an diesen beiden Rezepten siehst. Alles beim Alten. ;-)

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte, etwa 220–250 g
- Olivenöl zum Sprayen
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Salz

- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Das Entrecôte mit den Fettaugen in der Eisenpfanne

Das Entrecôte auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten und bei 160° C im Backofen in einer Auflaufform zuende garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Knoblauch- und Kräuterbutter darüber geben.

Steak Contest – Roastbeef mit Sriracha Scharfe Chilisauce



Roastbeef, mit ein paar Oliven und Sriracha

Vor 10 Tagen war ja das American Beef im Steak Contest dran. Gut, aber nicht überwältigend. Heute das Roastbeef mit scharfer Chilisaucе und ein paar Oliven. Das Roastbeef kann mit dem American Beef gut mithalten.

Es hängt vielleicht auch damit zusammen, dass ich die Garzeit im Ofen bei 160° C von 8 auf 6 Minuten reduziert habe. Damit ist das Roastbeef zwar nicht mehr englisch – also blutig –, aber schön medium und à point gegart. Sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Roastbeef, etwa 220 g
- Olivenöl zum Sprayen
- Thailändische Sriracha Scharfe Chilisaucе
- Salz
- Pfeffer
- einige grüne Oliven

Zubereitungszeit: 10 Min.



Roastbeef in der Eisenpfanne

Oliveöl in einer Eisenpfanne stark erhitzen. Das Roastbeef auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C erhitzen. Dann das Steak in einer Auflaufform im Backofen 6 Minuten zu Ende garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit der Chilisauce und einigen Oliven servieren.

Schalotten-Datteln-Reistopf



Risotto mit Schalotten und Datteln

Da lagen sie also vor mir, die restlichen Zutaten von den Gerichten der letzten Tage. Schalotten, Datteln, Wurzel, Knoblauch und Ingwer. Da kam mir plötzlich der Gedanke, dass sich die sehr aromatischen Schalotten doch sehr gut mit den süßen Datteln verbinden können müssten, wenn man sie lange genug in Butter schmurgelt. Dazu etwas Chili für die Schärfe, und die restlichen Zutaten für den weiteren Geschmack und das Aroma.

Anbieten würde sich, das Ganze als Reistopf zuzubereiten. Ich bin kein Freund von solchen Entöpfen, ich bereite das sehr ungern zu, mir ist das zu viel „Gesuppe“ und „Schlotziges“. Aber diesmal würde es passen.

Zutaten für 1 Person:

- 2 $\frac{1}{2}$ große Schalotten
- 5 Datteln
- 1 Wurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer

- 1 frische, rote, thailändische Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gehäufte TL Ras el Hanout
- 200–300 ml Fond
- 100 ml Wasser
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- 60 g Butter
- 1 Tasse Basmatireis oder Rundkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 min. | Garzeit 50 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen und klein schneiden. Die Datteln und Chilischote ebenfalls klein schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Das Lorbeerblatt hinzugeben. Die Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Bei der geringsten Temperatur der Herdplatte zugedeckt 30 Minuten schmurgeln lassen. Bei genügend Butter zum Anbraten zieht das Gemüse selbst Feuchtigkeit, gart darin und brennt bei ganz kleiner Temperatur nicht an.

Wenn man den Reistopf etwas gebunden und sämig haben möchte, verwendet man besser keinen Langkorn-, sondern Rundkornreis, da dieser mehr Stärke hat. Nach 30 Minuten mit dem Fond und dem Wasser ablöschen, den Reis hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Wenn die Flüssigkeit kocht, den Topf vom Herd nehmen und 15–20 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gegart ist. Dann Ras el Hanout hinzugeben und großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit etwas Zitronensaft abrunden.

In einem großen Pastateller servieren.

Austernpilze in Cognac-Rahm-Sauce mit Kartoffel-Wurzel-Stampf



Austernpilze mit Kartoffel-Wurzel-Stampf

Mein Discounter hatte eine große Auswahl an getrockneten Pilzen – Austernpilze, Pfifferlinge, Pilzmischung usw. Die getrockneten Pilze ergeben einweicht in kaltes Wasser etwa die 10-fache Menge an Gewicht. Daher ein einfaches vegetarisches Rezept mit Pilzen und Stampf. Und – ich bin da ganz offen – der frisch zubereitete Stampf aus Kartoffeln, Wurzeln, Knoblauch und Petersilie war schmackhafter als die zubereiteten getrockneten, aber eingeweichten Pilze.

Zutaten für 2 Personen:

- 40 g getrocknete Austernpilze (entspricht etwa 400 g

- frische Pilze)
 - 1 große Schalotte
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Stück frischer Ingwer
 - 1 TL Mehl
 - Cognac
 - 200 ml Rinder- oder Gemüsefond
 - 1 TL Crème fraîche
 - $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 10 kleine, weichkochende Kartoffeln
 - 2 große Wurzeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Bund Petersilie
 - Muskat
 - Salz
 - Pfeffer

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2–3 Std. | Garzeit 30 Min.

Die Pilze in einer großen Schüssel in kaltem Wasser für einige Stunden einweichen. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotte in feine Scheiben, Knoblauchzehen und Ingwer in kleine Stückchen schneiden.

Kartoffeln, Wurzeln und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln und Wurzeln in kleine Stücke schneiden, die Knoblauchzehen ganz lassen. Wasser in einem Topf erhitzen. Das Gemüse im kochenden Wasser etwa 10–20 Minuten garen lassen. Währenddessen die Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Dann die Pilze hinzugeben und alles unter Rühren kräftig anbraten lassen. Etwas Mehl zum Binden

hinzugeben und mitbraten. Mit einem kräftigen Schuss Cognac ablöschen und die Pilze damit flambieren. Wenn der Alkohol verkocht ist, erlischt die Flamme automatisch. Alternativ kann man auch mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ablöschen und somit eine Weißwein-Rahm-Sauce erstellen. Den Fond und die Crème fraîche hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Min. bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Den Schnittlauch kleinwiegen, zum Schluss der Garzeit in die Sauce hinzugeben, vermischen und einige Minuten mitköcheln lassen. Die Sauce abschmecken.

Kartoffeln, Wurzeln und Knoblauchzehen in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben und die Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen. Dann mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Den Stampf abschmecken.

Austernpilze mit Sauce auf einem Teller anrichten und kleine Häufchen Kartoffel-Wurzel-Stampf daneben geben. Zum Garnieren waren mir leider sowohl Petersilie als auch Schnittlauch ausgegangen. ;-)

Gefüllter Hackbraten in Senf-Sauce



Gefüllter Hackbraten mit Sauce und Brötchen – übrigens, links der Hackbraten, rechts die Brötchen!

Der Hackbraten wird klassisch erstellt. Exotisch (italienisch?) die Füllung mit Parmesankäse. Abgerundet mit einer feinen Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 2 Eier
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 50 g frisch gehobelter Parmesan

- 1 Schweinenetz

- Butter

- Weißwein
- 2 TL Creme fraîche
- 3 TL Senf

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.



Das filigrane Schweinenetz

Das Schweinenetz muss man beim Schlachter vorbestellen, er hat es nicht im normalen Sortiment. Es riecht kräftig, würzig, hat einen eigenen Geruch, riecht aber nicht verdorben. Es bindet den Hackbraten, hält ihn zusammen und gibt ihm aufgrund des eigenen hohen Fettgehalts viel Fett beim Braten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Die Petersilie kleinwiegen. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben, Zwiebeln, Knoblauchzehen, Chilischote, Petersilie und Eier hinzugeben. Mit Parikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann mit einer Gabel oder eher mit der Hand die Masse kräftig durchknetende und vermengen. Ein wenig von der Hackbratenmasse probieren und eventuell nochmals abschmecken.

Normalerweise verwendet man für einen Hackbraten noch etwas

Paniermehl oder auch Mehl, weil die Masse nicht so ganz fest ist. Aber hier hilft das Schweinenetz ungemein, das die Hackbratenmasse zusammenhält.

Den Parmesankäse grob hobeln. Die Hackbratenmasse in der Mitte teilen, dort eine Kuhle graben, den Parmesan hineinfüllen und wieder schön zu einer Kugel zusammendrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Hackbraten von beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Das Schweinenetz verbindet sich hervorragend mit dem Hackbraten, hält ihn zusammen und verschmilzt fast mit der Hackfleischmasse. Dann mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen, Creme fraîche und Senf hinzugeben, alles vermischen und den Hackbraten zugedeckt bei geringer Temperatur nochmals 15 Minuten garen lassen.

Sauce abschmecken. Hackbraten in zwei Teile teilen, auf zwei großen Tellern anrichten und viel Sauce dazu geben. Ein Chiabatta, Baguette oder auch Vollkornbrötchen eignen sich gut dazu, um die leckere Sauce aufzutunken.

Lebersuppe



Lebersuppe, mit Röstzwiebeln, Sahne und Schnittlauch garniert

Ich habe mit diesem Rezept Neuland betreten. Lebersuppe hatte ich noch nicht zubereitet, geschweige denn ein Rezept darüber gelesen. Aber es schien mir realisierbar. Ich hatte mir nochmals die dunkle, asiatische Hühnerbrühe angesehen. Das erinnerte mich an Linsensuppe. Und diese wiederum an Leber, aus der man doch sicherlich auch eine Suppe zubereiten kann.

Jede Leber braucht Majoran. Denn keine Leberwurst ohne Majoran. Und das ist auch in diesem Rezept für eine Suppe der Fall. Und natürlich viele Zwiebeln. Und viel frisch gemahlenen Pfeffer. Ein wenig abgerundet mit Speck – würzig – und Datteln – süßlich. Rotwein, Balsamicoessig, Teriyaki-Sauce und Soja-Sauce runden die Suppe ab. Der Fond ergibt die Suppenbrühe.

Zutaten für 2 Personen:

- 400–500 g Leber (Rinder-, Kalbs- oder Schweineleber)
- 1 große Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote

- 10–20 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 getrocknete Datteln
- 15–20 frische Majoranzweige
- 1 Schuss trockener Rotwein
- 300 ml Rinderfond
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Teriyaki-Sauce
- 1 TL dunkle Soja-Sauce
- 2 TL Creme fraîche
- Butter
- 1 große Schalotte
- Mehl
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Sahne
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 70 Min.

Eine Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Viel hoch erhitzbares Pflanzenöl – wie Rapsöl – in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Schalottenscheiben in Mehl wenden. Dann im heißen Öl für 5–6 Minuten schön kross rösten. Herausheben, auf Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leber in kleine Stücke schneiden. Dann die zweite Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Chilischote. Den Speck erst in ganz feine Scheiben schneiden und in etwa 5 x 5 mm kleine Würfel schneiden. Ebenso die beiden Datteln. Beim Majoran die Blätter abzupfen und keinesfalls harte Zweige verwenden. Die Blätter aber ganz lassen.

Die kleingeschnittene Leber alternativ in eine Schüssel, eine tiefe oder eine normale Rührschüssel geben, denn die Leber soll mit einem Pürierstab nicht klein püriert werden zu einer Paste oder einer Mousse, sondern nur ganz kurz und grob ein wenig verkleinert werden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauchzehen, Chilischote und Speck darin kräftig anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender die Röststoffe immer kräftig vom Topfboden ablösen. Dann die kleingeschnittenen Datteln hinzugeben. Die verkleinerte Leber hinzugeben und auch sofort den Majoran. Wieder mit dem Pfannenheber öfter prüfen, dass nichts anbrennt, und die Röststoffe am Boden des Topfes ablösen. Die Leber eine Weile anbraten, bis sie Farbe angenommen hat.

Mit dem Rotwein ablöschen. Balsamicoessig, Teriyakisauce-Sauce und Soja-Sauce hinzugeben. Dann den Rinderfond hinzugeben und noch etwas Wasser. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Entgegen dem normale Vorgehen, Innereien wie Leber nicht zu lange zu garen, weil sie sonst trocken werden, kann man diese Suppe durchaus eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, damit sie etwas Geschmack zieht.

Die Leber hat jedoch nach dem Zubereiten einen ganz leicht bitteren Geschmack. Wovon dies bei diesem neu kreierten Rezept kommt, kann ich nicht nachvollziehen. Eventuell vom Kleinschneiden der Leber, dem dann folgenden Kleinpürieren, dem Anbraten oder dem Köcheln über etwa eine Stunde. Das lässt sich in weiteren Zubereitungsversuchen für dieses Rezept vielleicht herausfinden. Jedoch verschafft die Verwendung von Creme fraîche Abhilfe, sie nimmt die Bitterkeit weg und bindet die Suppe.

Die Suppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten. Von den Röstzwiebeln darüber geben. Ein wenig mit frischer Sahne garnieren. Und zum Schluss noch etwas frischen Schnittlauch

darauf geben.

Rinderbäckchen-Rouladen auf Tagliatelle



Rinderbäckchen-Roulade mit Tagliatelle und leckerer Sauce

Fast hätte ich bei der Zubereitung der Rinderbäckchen einen Fehler gemacht und der Schuss wäre nach hinten losgegangen. Ich hatte nämlich noch Chili-Mayonnaise übrig und überlegte, ob man die Rinderbäckchen darin marinieren und dann die Sauce daraus zubereiten kann. Glücklicherweise fiel mir jedoch ein, dass die Mayonnaise neben viel Öl auch ein Ei enthält und dies bei der Zubereitung für die Sauce sicherlich geronnen und ausgeflockt wäre. Also ließ ich dies lieber sein. Mayonnaise kann man anscheinend tatsächlich nur kalt und als Dip oder für

einen Salat verwenden.

Die Rinderbäckchen habe ich diesmal als Rouladen zubereitet und gefüllt. Die Bäckchen werden innen mit Senf bestrichen und dann kommen als Füllung sehr viele frische Kräuter und Knoblauch hinein. Leider vergaß ich nach dem Zusammenrollen der Rouladen und dem Zunähen mit Küchengarn, dass ich sie ja noch mit dünnen Scheiben durchwachsenen Bauchspecks umwickeln wollte und eigentlich erst dann hätte zusammenbinden sollen. Nun, das fiel mir erst danach ein, so dass ich die Bauchspeckscheiben der Einfachheit halber einfach noch mit einigen Zahnstochern befestigt habe. Man kann übrigens alternativ auch noch die Außenseite der Bäckchen vor dem Einwickeln in die Bauchspeckstreifen mit Senf einreiben, was ich jedoch unterließ.

Rinderbäckchen sind Schmorfleisch und müssen mindestens 2 Stunden in einem Fond oder einer Sauce geschmort werden.

Zutaten für 2 Personen:

- 3 Rinderbäckchen
- 4–5 TL Senf
- 3 Knoblauchzehen
- viele frische Zweige Oregano
- viele frische Zweige Thymian
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- viele Blätter frischer Salbei
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Rinderfond
- Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Tagliatelle
- Küchengarn
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Die gefüllten Rinderbäckchen-Rouladen ...

Die Knoblauchzehen schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Die Rinderbäckchen jeweils auf einer Seite mit 1 $\frac{1}{2}$ TL Senf bestreichen. Pro Rinderbäckchen eine Knoblauchzehe verwenden und die Scheiben in der Mitte platzieren. Die verschiedenen Kräuter miteinander mischen und quer in die Bäckchen legen. Dann die Bäckchen zusammenrollen und jeweils zwei Scheiben Bauchspeck darumwickeln. Mehrere Male mit Küchengarn zusammenbinden. Oder – wie es mir passiert ist – die Bäckchen zusammenrollen und -wickeln. Und dann die Bauchspeckscheiben darum geben und sie mit Zahnstochern an den Bäckchen befestigen. Die gefüllten Bäckchen etwas ruhen lassen.



... mit den umwickelten Bauchspeckscheiben

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem großen Topf in Butter glasig dünsten. Dann die Bäckchen dazugeben und auch etwas anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fond hinzugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zugedeckt bei ganz kleiner Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Danach die Sauce abschmecken. Die Füllung, der Bauchspeck, der Weißwein und der Fond ergeben eine herrliche schmeckende Sauce. Ist sie zu kräftig, mit etwas Wasser verdünnen, ansonsten einfach nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein wenig Zitronensaft hinzugeben, um die Sauce abzurunden.

Die Bäckchen sind nach 2 Stunden Schmoren herrlich durchgegart. Die Bäckchen enthalten wie Tafelspitz, Rinderbrust und Suppenfleisch auch Flechsen und Gelatine. Das Schmorfleisch ist aber so weich, dass man kein Messer mehr zum Zerteilen benötigt.

Die Bäckchen lassen sich leider nicht wie gewöhnliche Rinderrouladen quer in Scheiben schneiden, das verhindern die starken Zweige der Kräuter. Sie sind auch nicht sehr fotogen, weil sie eher zerfallen, zudem sind sie in rohem Zustand schon von sehr dunkelroter Fleischfarbe, geschmort sehen sie aber fast dunkelbraun oder schwarz aus. Deshalb die Bäckchen am besten jeweils quer in zwei Hälften schneiden, die Kräuter entfernen und dann auch das Küchengarn. Jeweils 1 ½ Bäckchen auf einem großen Nudelteller anrichten, die Tagliatelle dazugeben und großzügig mit der Sauce übergießen. Die Tagliatelle noch mit frisch gehobeltem Parmesan überstreuen.

Steak-Contest – American Beef mit Chili-Mayonnaise



American Beef mit Chili-Mayonnaise

Vor kurzem hatte der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters „Gourmet“-Steaks im Angebot: American Beef, Entrecôte und Roastbeef. Ich nahm von jedem ein kräftiges Steak mit jeweils 200–250 g Gewicht mit. Alle drei Steaks in einem Gourmet-Steak-Wettbewerb gegeneinander einzeln zuzubereiten, zu testen und zu beurteilen, erscheint mir schwierig, denn das sind zusammen über 600 g reines Fleisch, also für eine Person doch ein wenig zuviel. Nun führe ich dies eben die nächsten Tage sukzessiv durch. Dazu passt, dass ich ein Rezept für eine Chili-Mayonnaise gefunden hatte, mit dem ich mein Grundrezept für Mayonnaise scharf abwandeln kann und dies als Dip zum ersten zubereiteten Steak – einem American Beef – serviere. Das American Beef sieht schon rein optisch hervorragend aus, schön marmoriert und mit einer leichten Fettkruste versehen.

Die Erfahrung bei der Zubereitung der Chili-Mayonnaise, dass Olivenöl die Mayonnaise bitter macht, kann ich leider nicht teilen. Ich kenne auch die Hinweise, erstens nur Eigelb zu verwenden und zweitens das Öl vorsichtig hineinzugeben und kräftig zu verrühren. Aber dieses Rezept hier funktioniert hervorragend. Das Öl in eine hohe, schmale Rührschüssel geben, die ganzen (!) Eier hineinschlagen, zunächst nur Senf und Salz hinzugeben und dann mit dem Pürrierstab fein mixen. Die Mayonnaise ist hervorragend, sie flockt nicht aus, sie gerinnt nicht, nichts davon. Eine schöne gebundene, sämige Mayonnaise, die mit den aufgelisteten Zutaten noch verfeinert werden kann.

Zutaten für 1 Person:

- 1 American Beef Steak, ca. 200–250 g
- Selbstgemachte Chili-Mayonnaise:
 - 150 ml Olivenöl
 - 2 Eier
 - 1 TL Senf
 - 1 rote, thailändische Chilischote
 - etwas Sesamöl

- etwas dunkle Sojasauce
 - $\frac{1}{4}$ Zitrone (Zitronensaft)
 - 1 TL Crème fraîche
 - Salz
 - Pfeffer
-
- Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl
-
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes die Chili-Mayonnaise zubereiten. Olivenöl, Eier, Senf und etwas Salz in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann die kleingeschnittene Chilischote, einen Schuss Sesamöl und Sojasauce, den Zitronensaft und die Crème fraîche hinzugeben. Am besten Crème fraîche oder Crème double verwenden, wenn man auf Sahne zurückgreift, verdünnt dies die Mayonnaise unnötig. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak wie bekannt auf die übliche Weise zubereiten: Anbraten, im Backofen garen, ruhen und entspannen lassen und servieren. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C Umluft erhitzen. Das Steak in eine Auflaufform geben und im Backofen etwa 6 Minuten garen, das ergibt ein Steak medium. Danach herausnehmen und 3–4 Minuten beruhigen und entspannen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Zitronenscheibe zum American Beef geben, alles zusammen mit der Chili-Mayonnaise servieren und diese noch mit ein wenig frischem Schnittlauch garnieren. Das American Beef ist wirklich sehr zart, fein und geschmackvoll.

Gefüllte Lammhaxe mit Ofengemüse



Gefüllte Lammhaxe mit Ofengemüse, Kapern und Thymian

Mit diesem Rezept nehme ich an einem Foodblogger-Wettbewerb teil, in dem man ein toskanisches Rezept kreieren und in seinem Foodblog veröffentlichen soll. Ich möchte eine Woche in einem Ferienhaus in der Toskana gewinnen – to-toscana.de! Das Rezept soll mindestens die Zutaten Olivenöl, Tomaten und Parmesankäse enthalten und des weiteren möglichst weitere Zutaten, die traditionell in der Toskana verwendet werden. Also habe ich dieses Rezept kreiert und ausprobiert.

Die Lammhaxe ist die Keule aus den hinteren Gliedmaßen eines Lamms. Man kann sie sehr gut ausbeinen, füllen oder anderweitig weiter verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Lammhaxe, ca. 500 g
- 3 festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Scheibe Bio-Zitrone
- 3 TL Senf
- einige kleine Würfel durchwachsener Speck
- 5–6 Zweige frischer Majoran
- 5–6 Zweige frischer Oregano
- 5–6 Zweige frischer Thymian
- 6 Blätter frischer Salbei
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- etwas grob gehobelter Parmesan
- 30 g Kapern
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Olivenölspray
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.



Lammhaxe entbeint

Die Lammhaxe entbeinen. Dabei stellte ich fest, dass dies im noch nicht ganz aufgetauten Zustand – also noch ein wenig gefroren – am besten geht. Dazu benötigt man nicht mal ein sehr scharfes Ausbeinmesser, sondern auch mit einem normalen scharfen Messer geht dies sehr gut. Man kann das leicht noch gefrorene Fleisch dann fast mit den Fingern kräftig vom Knochen abdrücken oder -schaben.

Die Lammhaxe dann noch längs kräftig einschneiden, so dass genügend Platz für die Füllung vorhanden ist.



Gefüllte Lammhaxe

Den durchwachsenen Speck in ganz kleine Würfel schneiden. Ein wenig Parmesan grob hobeln. Die Lammhaxe innen mit dem Senf einstreichen. Die Speckwürfel darauf verteilen, die frischen Kräuter dazu packen und alles mit gehobeltem Parmesan überschütten. Dann die Lammhaxe zusammenrollen und 4–5 Mal mit Küchengarn zusammenbinden. Die gefüllte Lammhaxe dann etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in zwei Hälften schneiden. Die Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Schalotten schälen und ebenfalls in zwei Hälften teilen. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen.



Lammhaxe mit Gemüse im Bräter

Die gefüllte Lammhaxe von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Bräter mit viel hochoverhitzbarem Olivenöl einsprayen und die Lammhaxe nochmals von allen Seiten mit Olivenöl einsprayen. Im Bräter von allen Seiten für 1–2 Minuten kräftig kross anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C Umluft erhitzen. Das Gemüse in den Bräter hinzugeben. Den Bräter auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben und den Inhalt 30 Minuten garen. Dann die Kapern hinzugeben und über 10 Minuten nochmals mitgaren. Dann den Bräter herausnehmen.

Die gefüllte Lammhaxe quer in Scheiben schneiden, das Küchengarn entfernen und auf zwei großen Tellern anrichten. Vom Ofengemüse dazu geben, dann von den mitgegarten Kapern, ein wenig von der entstandenen Sauce darüber verteilen und mit frischem, kleingewiegten Thymian überstreuen.

Asiatische Hühnersuppe



Hühnerbrühe mit Huhn, Garnelen und Shiitake

Der gestern gekochte asiatische [Hühnerfond](#) eignet sich natürlich hervorragend als Grundlage für eine asiatische Hühnersuppe. Vom mitgekochten Brathähnchen blieben noch etwa 470 g an ausgelöstem Hühnchenfleisch übrig, von dem man einen Teil leicht zerrupft als Einlage in eine Suppe geben kann. Den Rest des ausgelösten Hühnchenfleischs kann man portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren. In die Suppe kommen dann noch Shiitakepilze und Garnelenschwänze, die – ersteres länger, zweites kürzer – in der Brühe leicht gekocht werden. Die Hühnerbrühe wird noch mit vietnamesischer Fisch-Sauce und heller Soja-Sauce abgeschmeckt. Und abgerundet wird alles mit ein wenig frischen Lauchzwiebelröllchen. Sehr fotogen ist das Gericht übrigens nicht, denn sowohl Huhn als auch Garnelen und Shiitake sind hier „abgetaucht“. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 600–700 ml asiatischer Hühnerfond (je nach Größe der

Schüssel)

- 50 g ausgelöstes, gekochtes Hühnchenfleisch
- 4–5 Riesengarnelenschwänze
- 6–7 getrocknete Shiitakepilzestücke
- 1 Lauchzwiebel
- 1–2 TL vietnamesische Fisch-Sauce
- 1 TL helle Soja-Sauce
- Salz

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Als erstes die Shiitakepilze eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann den Hühnerfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, unter klarem Wasser abspülen und in der Brühe etwa 10–12 Minuten kochen. 3–4 Minuten vor Ende der Garzeit die Garnelenschwänze hinzugeben und ebenfalls kochen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit schließlich das ausgelöste Hühnchenfleisch hinzugeben und nur noch erhitzen.

Mit Fisch-Sauce und Soja-Sauce abschmecken. Eventuell auch mit Salz nachwürzen, die Fischsauce salzt zwar sehr stark, aber sie würzt dazu eben auch sehr. Alles in eine große Schüssel geben und ein wenig frische, in schmale Röllchen geschnittene Lauchzwiebel darüber geben.

Ich hab' sie! Endlich! 2578!



Die neue Eisenpfanne mit zwei klassisch gegarten Entrecôtes

Nein, das ist nicht die „42“, die der Sinn des Lebens ist – guckst Du „Per Anhalter durch die Galaxis“. Sondern die auf meiner neuen Eisenbratpfanne auf der Rückseite des Griffs eingestanzte Nummer 02578, die darauf schließen lässt, dass es maximal 99.999 Exemplare dieser manuell geschmiedeten Eisenbratpfannen geben wird, also ein knappes Hunderttausend.

Ich hatte sie schon oft auf Foodfotos von Kollegen gesehen, diese ominöse Eisenpfanne mit dem aufgeritzten Rautenmuster. Bei Petra von [DerMutAnderer](#) und bei Dirk vom [Herdnerd](#). Es hat mich immer interessiert, was das für eine Pfanne ist und was das Besondere an der Pfanne ist.

Nachdem ich mich über die Pfanne informiert hatte, stand fest, die Pfanne ist eine manuell geschmiedete Eisenpfanne mit angeschweißtem Eisengriff. Sie gibt deswegen die Hitze der Herdplatte direkt an das Bratgut weiter. Das Bratgut, das in dieser Pfanne gebraten wird, hat einen außergewöhnlichen Geschmack, den keine andere Pfanne erreicht. Und, die Pfanne muss speziell mit Kartoffeln, Salz und Öl eingebraten werden,

bevor man sie zur Zubereitung von Speisen verwendet. Sie erhält dadurch eine Art „Patina“.

Ich hatte zuerst eine zu große Pfanne geordert, die zu der größten Herdplatte meines Glas-Keramik-Herdes nicht gepasst hätte, sie war einfach zu groß. Also ging sie zurück, und ich bestellte eine gleiche Pfanne mit dem Durchmesser der Herdplatte für schlappe 20 €. Der Hersteller der Pfanne gab an, die Pfanne erst zu spülen und den aufgetragenen Ölschutz/Korrosionsschutz zu entfernen. Dann sollte man einmal Kartoffelscheiben mit viel Salz mehrere Minuten in der Pfanne anbraten und danach wegschütten. Danach nochmals die Pfanne mit Öl kurz erhitzen. Danach sei sie gebrauchsfertig.

Kollege [Löffel](#) regte an, dies vier Male durchzuführen. Pfanne einölen und rohe Kartoffelscheiben mit Salz darin anbraten, bis sie schwarz werden. Weggießen und mit warmem Wasser ohne Spülmittel abwaschen. Am Schluss nochmals Öl in die Pfanne geben und erhitzen, damit sie einen Ölfilm hat. Natürlich niemals in die Spülmaschine geben. Und wenn etwas angebrannt ist, Wasser mit etwas Backpulver darauf geben, stehen lassen und manuell mit einer Spülbürste säubern.

Ich wählte die Vorgaben des Herstellers, einmalig Kartoffeln in Scheiben zum Einbrennen zu verwenden. Es tat mir doch in der Seele weh, ein ganzes Kilo Kartoffeln für das Einbrennen zu verwenden. Einmal sollte genügen. Und tatsächlich, die Pfanne nahm beim Einbrennen am Boden eine braun-schwarze Farbe an, die sich jedoch beim ersten Reinigen nur mit Wasser und einer Spülbürste wieder etwas bereinigen ließ. Nun, die Pfanne ist eingebrannt.

Und wie es sich so ergab, hatte ich noch zwei frische Entrecôte im Kühlschrank. Die natürlich wie geschaffen waren für die neue Eisenpfanne. Auf beiden Seiten jeweils 1 Minute in der Pfanne anbraten. Für 6–8 Minuten bei 160° C zum Nachgaren in den Backofen. Und 3–5 Minuten danach in der Pfanne beruhigen und entspannen lassen. Dann mit Salz und

Steakpfeffer würzen und Kräuter- und Knoblauchbutter darauf geben.

Asiatischer Hühnerfond



Asiatischer Hühnerfond beim Köcheln im Bräter

Angeregt zu diesem Gericht – so man es so nennen kann – hat mich Petra von [DerMutAnderer](#). Denn es ergibt, so korrekt gekocht, nur eine Hühnerbrühe, die für viele asiatische Suppengerichte als Vorlage dienen kann. Abgewandelt habe ich es in der Weise, dass ich zu dem verwendeten Brathähnchen mehr Suppengemüse, mehr Ingwer, Zitrone und Knoblauch verwendet habe. Aber es soll ja im Endeffekt auch eine gute Brühe als Grundlage für Suppen ergeben.

Zutaten:

- 1 Brathähnchen

- ½ Knollensellerie
- 2 Stangen Lauch
- 4–5 Wurzeln
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 8 Scheiben frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3–4 Zweige frische Petersilie

- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 3–4 große Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: ca. 4 Stdn.

Das Brathähnchen mit einem scharfen Hackbeil zerlegen – Hähnchenschenkel, Flügel, Brustfleisch, Rücken. Knollensellerie, Lauch und Wurzeln klein schneiden. Zwiebeln schälen und in zwei Hälften teilen. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen. Den frischen Ingwer und die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie ebenfalls kleinschneiden.

Etwa 3–4 l Wasser – je nach Fassungsvermögen des Bräters – in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile, das Gemüse und dann die Gewürze hinzugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 3–4 Stunden köcheln lassen.

Dann die Hähnchenteile herausheben, das Fleisch des Brathähnchens herauslösen und für weitere Zubereitungen aufbewahren. Den Hühnerfond durch ein Sieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für weitere Verwendung portionsweise einfrieren.

Sommerliche Garnelen-Reis-Pfanne



Garnelen-Reis-Pfanne

Löffel hatte mich heute mit seinem Rezept zu [Kartoffel-Auberginen-Curry](#) angeregt, bei diesem warmen Wetter etwas sommerliches zu kochen. Also schaute ich in den Kühlschrank, um zu sehen, was denn noch vorrätig war und unbedingt bald verarbeitet und gegessen werden musste. Und dann jonglierte ich einige Produkte und Zutaten in meinem Kopf durcheinander, gab einiges hinzu, nahm anderes wieder weg und heraus kam dieses Rezept.

Fertiges Pesto aus dem Glas zu verwenden ist eigentlich verpönt, denn man kann es selbst schnell aus frischen Zutaten, Kräutern, Gewürzen und einem guten Olivenöl zubereiten. Aber da stand doch noch ein Glas Pesto – diesmal mit gegrilltem Gemüse – im Kühlschrank, das ich irgendwann bei Aldi Nord aus Bequemlichkeit mitgenommen hatte und nur noch einige Tage hielt, da schon geöffnet. Dieses Rezept ist aber so variabel,

dass jedes andere frische oder gekaufte Pesto – ganz nach Geschmack – dazu passt, also z.B. mit Spinat, Basilikum, Nüssen, Käse oder anderem. Einiges Gemüse musste auch verarbeitet werden, die Garnelenschwänze waren noch im Gefrierschrank, Reis ist eigentlich immer vorhanden und – ja, vor einigen Tagen hatte ich doch tatsächlich echten Büffelmozzarella bei Aldi Nord bekommen, den ich unbedingt ausprobieren wollte.

Das Gericht ist nicht sehr fotogen, was ich unumwunden eingestehe. Löffel, da hast Du ein besseres, weil fotogeneres Rezept gewählt. Das Rezept hat ja auch keinen direkten Protagonisten, der den Vorreiter spielt. Sondern es baut auf die Mischung von vier Akteuren: Garnelen, in Gemüsefond gegarter Reis, Pesto und Büffelmozzarella. Und die Zutaten harmonieren wirklich hervorragend, das Ganze ruft am Schluss wirklich nach etwas Curry, Zitronensaft und ein wenig frischem Kraut, das alles zusammen dann einen ausgewogenen Geschmack ergibt. Und das Ganze ergibt dann eben leider ein kleines ... Gemenge.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g King-Prawns (Riesengarnelenschwänze), ca. 20 Stück
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüner türkischer Paprika
- 1 Tomate
- 15 g frischer Ingwer
- 200 g Pesto
- evtl. etwas Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Powder

- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Sprayen
- 150 g Mozzarella di Bufala Campana DOP (italienischer Büffelmozzarella)
- Pinienkerne
- frisches Korianderkraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30–40 Min.

Die Garnelenschwänze auftauen. Dann zuerst den Basmatireis im Gemüsefond garen. Der Reis zieht vermutlich den ganzen Gemüsefond auf.

Die Tomate kurz blanchieren, häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleinere Stücke schneiden. Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika kleinschneiden. Frischen Ingwer in ganz kleine Stücke schneiden.

In eine große Pfanne Olivenöl sprayen und Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer bei mittlerer Hitze glasig dünsten und ein wenig kross und braun anbraten. Dann herausnehmen. Nochmals etwas Olivenöl hineinsprayen und die aufgetauten Garnelenschwänze darin etwa 6–7 Minuten anbraten, bis sie rose und ein wenig braun angebraten sind. Das Gemüse wieder hineingeben, dann auch die Tomate und den Paprika hinzugeben und alles einige Minuten köcheln lassen. Den gekochten Reis und das Pesto dazugeben und alles gut vermischen. Ist das Ganze zu trocken, ein wenig Gemüsefond hinzugeben. Mit dem Curry würzen und dem Zitronensaft beträufeln. Noch einige Minuten bei geringer Temperatur köcheln und gut umrühren.

Frischen Koriander kleinwiegen und den Büffelmozzarella kleinrupfen. Den Büffelmozzarella nur über das Gericht zu

verteilen, wäre zu wenig. Daher Büffelmozzarella, Korianderkraut und eine kleine Portion Pinienkerne unter das Gericht mischen. In tiefen Pastatellern, Auflaufformen oder auch Schalen servieren und mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

„Und täglich grüßt das Murmeltier“



Entrecôte (links) mit Kräuterbutter und Hüftsteak (rechts) mit Knoblauchbutter – bevor mir einfiel, dass ich das Würzen mit Salz und Steakpfeffer vergessen hatte

Heute bekam ich zweierlei Grüße aus Südamerika, als ich bei Aldi Nord einkaufen ging. Mir war nach einem schnellen, aber qualitativ hochwertigen Essen. Also entschied ich mich schon

vor dem Einkauf für zwei gute Steaks, die ich mit Kräuter- und Knoblauchbutter ein wenig aufpäppeln wollte. Bei Aldi Nord gab es dann auch das eingeschweißte Entrecôte aus Brasilien und das Rinder-Hüftsteak aus Uruguay. Mal ehrlich, wer kann beim Anblick von solch herrlich marmoriertem Fleisch schon wegschauen und es läuft nicht gleich der Speichel den Mundwinkel runter? ;-)



Entrecôte und Hüftsteak

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte à ca. 200 g
- 1 Hüftsteak à ca. 200 g

- nach Belieben Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten, Feta

- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter

- Salz
- Pfeffer

- Olivenöl zum Sprayen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3–4 Stdn. | Garzeit 10–15 Min. | Nachbereitungszeit 3–4 Min.

Beim Zubereiten der Steaks habe ich mich mal wieder nach [Löffels](#) Rezept zur „geilsten und besten Methode, wie man ein Steak zubereitet“, gerichtet. In Kurzform: kurz von beiden Seiten anbraten, im Backofen zu Ende garen und kurz bei Zimmertemperatur entspannen lassen. Lecker!

Im Langtext: 3–4 Stunden vor dem Braten die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Dabei ab und zu wenden. Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten. Hoherhitzbares Keim- oder Pflanzenöl – Raps-, Leinöl oder Butterschmalz – verwenden. Ich habe Olivenöl der Kategorie VI verwendet, das ebenfalls sehr hoch erhitzbar ist. Die zu verwendende Pfanne sehr kräftig mit dem hoherhitzbaren Olivenöl einsprayen – hier ging der Vorrat meiner ersten Bertolli-Sprühflasche zu Ende –, das Öl bis zum kurz vor den Rauchpunkt erhitzen und die Steaks auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Parallel dazu den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Steaks für 8 Minuten in einer Auflaufform, auf einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

Parallel dazu kann man nun einige Steakbeilagen wie Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten oder Feta kleinschneiden, kurz in der noch heißen Pfanne anbraten und dann zu den Steaks servieren.

Die Steaks im Backofen mit einer Druckprüfmethode auf den Garzustand prüfen, ob sie englisch, medium oder schon durchgegart sind. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Sößchen verwenden, indem man ihn mit etwas Butter, frischem Thymian und einer zerdrückten Knoblauchzehe vermischt und kurz brät. Die Steaks vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen,

da sich so die Fasern der Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen.

Die Steaks auf einem großen Teller anrichten, eventuell eine Gemüsebeilage dazu geben und die Steaks mit Kräuter- und Knoblauchbutter belegen. Den Fleischsaft oder das daraus zubereitete Sößchen über die Steaks geben. Mein Urteil? Das Entrecôte schlägt das Hüftsteak um Längen!

Diese Steakzubereitung läuft getreu dem Motto: „One day a month is a steak day!“

Gebratene Aubergine und Zucchini



Gebratene Aubergine und Zucchini mit Kräuter- und

Knoblauchbutter

Resteverwertung – wenn Auberginen oder Zucchini übrig bleiben, ergibt dies einen kleinen Snack. Einfach in Scheiben schneiden, in Öl anbraten und mit Kräuter- oder Knoblauchbutter servieren.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Aubergine
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Olivenöl zum Sprayen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungsart: 20 Min.

Aubergine und Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Zwei große Pfannen auf den Herd stellen und viel Olivenöl hineinsprayen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze jeweils mehrere Minuten von beiden Seiten anbraten, bis sie durchgegart sind und ein wenig kross und braun sind. Die Aubergine saugt normalerweise viel von dem Olivenöl auf, so dass man hier nochmals mit dem Olivenöl nachsprayen muss.

Auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und Kräuter- und Knoblauchbutter darüber geben.

Hähnchenbrustfilet in

Majoran-Sauce auf Tagliatelle



Hähnchenbrustfilet mit Zucchini und Aubergine in Majoran-Sauce

Mein Majoran- und mein Oreganostrauch auf dem Fensterregal wuchsen kräftig vor sich hin. Zeit, um ein Gericht nur mit Majoran als Hauptwürze zuzubereiten. Ich habe in demr Überschrift des Rezepts nur Majoran genannt, denn Majoran ist nur die gezüchtete Art, Oregano dagegen die wilde Art. Sie gehören beide der gleichen Gattung an und der Geschmack variiert nur sehr wenig.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Aubergine

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 TL Crème double
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- 10 Zweige frischer Majoran
- 10 Zweige frischer Oregano
- etwas frischer Zitronensaft
- 40 g Feta
- 40 g schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 150 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Das Hühnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden. Die halbe Zucchini und Aubergine ebenfalls in dünne Scheibe schneiden. Beim Majoran und Oregano die Blättchen von den holzigen Stielen zupfen und kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln darin anbraten. Das Hühnchenfleisch hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Zucchini- und Auberginenscheiben hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und dann die Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel kräftig ablösen. Den Gemüsefond und das Wasser hinzugeben. Mit der Creme Double etwas binden. Und mit der Sojasauce noch ein wenig würzen und der Sauce ein wenig braune Farbe geben.

Parallel dazu die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Feta und schwarze Oliven kleinschneiden. Die Hühnchenfleisch-

Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte noch zu wenig Sauce vorhanden sein, kann man diese mit etwas Weißwein noch verlängern. Feta und Oliven hinzugeben und in der Sauce nur erhitzen. Etwas Zitronensaft zum Schluss zum Abrunden hinzugeben.

Pasta und Hühnchenfleisch-Gemüse-Mischung in einem tiefen Nudeltellern anrichten und großzügig Sauce drüber geben.