Tantanmen

Nudelsuppe mit Hackfleisch, Frühlingszwiebeln und Ei

Tantanmen ist eine scharfe, chinesische Version des japanischen Nudelgerichts Ramen. Das es sich um eine chinesische Variante handelt, darf man sicherlich, wenn keine japanischen Ramen-Nudeln zur Verfügung sind, auch chinesische Chow-Mein-Nudeln verwenden. Insofern ist dies *meine* Variante der Nudelsuppe, da ich auch drei weitere Zutaten durch ebenbürtige Alternativen ersetze – aber das Gericht ist immer noch ein Tantanmen. Für dieses Gericht ist typisch das mit Misopaste und Chili gewürzte Hackfleisch und die mit der Sesam-Chili-Paste vermischte Brühe.

Aber Achtung, aufgepasst: die Nudelsuppe ist wirklich heftig, kräftig, würzig und scharf. Sie hat fast eine Konsistenz wie eine Bratensauce. Das Einzige, das mildern wirkt, sind die Nudeln. Eventuell muss man diese Variante mehrmals kochen und mit den Zutaten variieren. Es bietet sich vielleicht an, a) die Hälfte der Sesam-Chiliöl-Paste zu verwenden, b) weniger Chiliflocken und Misopaste zum Hackfleisch zu geben oder c)

etwas vom Kochwasser der Nudeln zu verwenden, um die Suppe zu verdünnen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 EL Chiliöl oder mit Chili aromatisiertes Öl plus zusätzlich 1 rote Chilischote
- 2 EL Sesam
- ½ Ei
- 125 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
- 1 ½ EL helles Miso (Sojabohnen-Paste)
- 1 TL Chiliflocken oder Pul biber
- 60 g Ramen oder Chow-Mein-Nudeln
- 400 ml Hühnerfond
- 1 Pak Choi oder 1 Frühlingszwiebel
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er schön braun ist. In einen Mörser geben und fein mörsern. Eventuell auch die kleingeschnittene, zusätzliche Chilischote. Das Chiliöl hinzugeben und alles gut zu einer Paste verrühren. Dann in eine große Suppenschüssel geben.

Das Ei hartkochen, schälen und halbieren.

Hackfleisch, Misopaste und Chiliflocken mit einer Gabel vermengen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und das Hackfleischgemisch kross anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Währenddessen die Nudeln nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben und ebenfalls warmstellen.

Den Hühnerfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 1 halbierten Pak Choi oder alternativ 1 grob kleingeschnittene Frühlingszwiebel einige Minuten im Fond blanchieren. Von der Frühlingszwiebel einige kleingeschnittenen Ringe zum Garnieren

zurückbehalten. Dann das Gemüse aus dem Fond nehmen und beiseite legen.

Den Fond in die Suppenschüssel geben und mit der Sesampaste verrühren. Die Nudeln hinzugeben und die Hackfleischmischung. Dann das halbe Ei und Pak Choice/ Frühlingszwiebel dazugeben. Mit den Frühlingszwiebelringen garnieren.

„Ameisen klettern auf den Baum“

Das Hackfleisch-Glasnudeln-Gericht in einer Schale angerichtet

Ein einfach zuzubereitendes, chinesisches Wok-Gericht, das vermutlich seinen Ursprung in Sichuan hat. Denn es werden ein

Gewürz und eine Paste aus Sichuan verwendet, die ich aber leider nicht zur Verfügung habe und welche auch schwer zu bekommen sind. Ich habe daher die scharfe Bohnensauce La Dou Ban Jiang durch die ebenfalls scharfe Bohnensauce Toban Djan ersetzt. Und den gemahlenen Sichuanpfeffer durch gewöhnlichen schwarzen Pfeffer. Ich habe Sichuanpfeffer noch nicht verwendet – weil schwer zu bekommen –, hörte aber von Kollegen, dass er einen sehr außergewöhnlichen fruchtigen und scharfen Geschmack haben soll. Also wird der Geschmack des Gerichts vermutlich durch meine Veränderungen ein wenig verfälscht.

Übrigens, der Titel des Rezepts ist keine Erfindung oder Unfug – das Gericht heißt im Chinesischen tatsächlich so. Ich vermute mal, wegen der dünnen Glasnudeln, an denen die Hackfleischkrümel „hochwandern“ können.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
- 50 g Glasnudeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- ein mittelgroßes Stück Ingwer
- 1 EL Toban Djan – scharfe Chili-Bohnen-Sauce
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL brauner Zucker
- ½ TL dunkle Soja-Sauce
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Knoblauchzehen, Ingwer und Schalotten schälen und kleinschneiden. Die Glasnudeln etwa 10–15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

In einem Wok etwas Öl erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und ⅔ der Schalotten darin anbraten. Dann das Hackfleisch und die Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Alles bei mittlerer Temperatur

einige Minuten kräftig anbraten. Bei einem Wok-Gericht ist es wichtig, dass es immer pfannengerührt wird, somit immer mit einem Kochlöffel kräftig gerührt wird – ähnlich wie bei einem Risotto. Dann eine Tasse Wasser dazugeben und alles zum Kochen bringen.

Die Glasnudeln aus dem Einweichwasser nehmen und relativ nass dazu geben. Dann Pfeffer, Zucker und Sojasauce dazugeben. Alles zum Kochen bringen und die Sauce bei mittlerer Temperatur langsam einkochen lassen, bis die Sauce fast verkocht ist.

Das Gericht ergibt zwei Schalen, also passend für eine Person. In einer Schale anrichten, etwas Sesamöl darübergeben und die restlichen kleingehackten Schalotten darauf verteilen. Dann nochmals wiederholen.

PS: Ich muss hier mal etwas angeben, die abgebildete Schale habe ich bei einem Praktikum zu Zwecken der Berufsfindung vor 30 Jahren in einer Töpferei auf der Töpferplatte selbst getöpfert und dann glasiert. Beruflich ging es dann aber doch in eine andere Richtung.

Entenbrustfilet – mit Mozzarella überbacken – auf Kartoffel-Tomaten-Zwiebel-Gemüse, mit Sherry verfeinert

Rosé gegartes Entenbrustfilet, mit Mozzarella überbacken, mit Gemüse

Für das Entenbrustfilet bot sich wieder die ultimative Fleischbrat-Garmethode an: Zuerst auf beiden Seiten in der Pfanne jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in einer Auflaufform im Backofen bei 160–180° C noch etwa 6–8 Minuten backen, damit das Fleisch innen noch leicht rosé ist. Danach noch mit dem Mozzarella im Grill überbacken.

Das Gemüse war nach dem Garen, Ablöschen mit Geflügelfond und Würzen noch nicht so richtig schmackhaft. Dem half jedoch ein großer Schuss trockener Sherry nach, der das ganze nach einigen Minuten Köcheln abrundete.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet, etwa 250 g
- 3 Scheiben Büffelmozzarella

- 3 Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 große weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Geflügelfond
- Sherry Fino

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Entenschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 45 Min.

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten auch in grobe Stücke schneiden. Entenschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin leicht anbraten. Mit etwas Geflügelfond ablöschen und in der Pfanne zugedeckt etwa 10 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dann auf beiden Seiten mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und etwas in das Fleisch einmassieren. In der gleichen Pfanne, in der die Kartoffeln gegart wurden, nochmals Entenschmalz erhitzen und das Entenbrustfilet auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten kross anbraten. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Das Entenbrustfilet in eine Auflaufform geben und im Backofen nochmals 6–8 Minuten backen.

Währenddessen nochmals in der gleichen Pfanne Entenschmalz erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchstücke anbraten. Die Kartoffelstücke mit der Brühe hinzugeben und dann die Tomatenstücke. Den frischen Zweig Rosmarin mit hineingeben. Alles mit etwas Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer w+üzen und köcheln lassen. Nach etwa 5–10 Minuten mit einem kräftigen Schuss trockenem Sherry ablöschen und nochmals etwas köcheln lassen. Dann etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Auf das gegarte Entenbrustfilet drei Büffelmozzarellascheiben legen, den Backofen umschalten auf mindestens 200° C Grill und das Filet in der Auflaufform auf der obersten Ebene unter den Grill schieben. Einige Minuten grillen, bis der Mozzarella verlaufen ist und eventuell auch eine braune Kruste gebildet hat.

Das Entenbrustfilet in Scheiben schneiden und auf einem großen Teller anrichten. Das Gemüse daneben drapieren. Mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

Hackbraten mit Büffelmozzarella gefüllt

Auseinandergebrochener Hackbraten, gefüllt mit Mozzarella (Mitte) und belegt mit Speckscheiben

Ich teile ja auch gerne Pannen mit, wenn das Kochen oder

Zubereiten von Gerichten nicht so gut gelungen ist, wie ich es geplant hatte. Dies war auch bei diesem Rezept so. Aber zunächst einmal die anfänglichen Überlegungen dazu.

Die Idee an sich war gut: Ich hatte noch einen halben Topf frischen Majoran übrig, den ich unbedingt verwenden wollte. Also bot sich ein Hackbraten mit viel Majoran an, gefüllt mit einem Büffelmozarella. Wobei ich hierbei eigentlich sagen muss, dass ich nicht den Hackbraten mit dem Büffelmozzarella gefüllt habe, sondern eher umgekehrt. Ich habe eine Kugel Büffelmozzarella, 150 g, mit einer Hackbratenmasse umhüllt oder ummantelt – wie es im Moment sprachlich auch so gern in der „Twix“-Werbung verwendet wird. Also habe ich die Hackfleischmasse zubereitet, abgeschmeckt und etwas ziehen lassen, dass das Paniermehl etwas aufquillt und sich die Aromen verbinden. Und dann habe ich einfach die Mozzarellakugel damit umhüllt. Und den Hackbraten weiter zubereitet.

Das ging auch alles soweit gut. Die Hackfleischmasse hatte eine feste Konsistenz. Ich habe sie geteilt, dann die Mozzarellakugel in die Mitte gesetzt und die Masse darum herum zusammengefügt. Es ergab eine recht große Hackfleischkugel. Das erste Anbraten auf einer Seite in einer großen Pfanne zuerst bei sehr hoher Hitze, dann 4–5 Minuten reduziert bei geringer Hitze gelang gut. Nur beim ersten Wenden geschah dann das Missgeschick, die große Hackfleischmasse brach auseinander. Die Masse hatte doch keine richtig feste Konsistenz, dass sie trotz der Größe des Hackbratens zusammenhielt – leider. Es ergab sich somit kein sehr ansehnliches Gericht, das man auf einem Teller schön angerichtet mit einem kleinen Sößchen und etwas Chiabatta hätte anrichten können und das auch noch ein sehenswertes Foto geliefert hätte. Deswegen nur dieses einfache, mit Blitz fotografierte Foto von der Hackfleischmasse mit der Mozzarellakugel in der Pfanne, mit den Speckscheiben belegt.

Last but not least muss ich ich jedoch sagen, dass der

Hackfleischbraten mit dem Mozzarella trotz der missglückten Zubereitung sehr gut schmeckt. Vielleicht muss man einfach an der Art der Zubereitung arbeiten. Vielleicht kleinere Frikadellen mit Mozzarellafüllung?

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 runder Büffelmozzarella, 150 g
- ⅕ getrocknetes Chiabatta oder alternativ eine getrocknete Schrippe
- 1 große weiße Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 weiße Champignon
- 1 braune Champignon
- 1 rote Chilischote
- 3–4 Eier
- 2 EL Senf
- ½ Topf frischer Majoran
- 4 EL Paniermehl
- 1 TL Pul biber
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- etwas Rinderfond

- 100 g fetten, weißen Speck
- Schmalz

- ½ halbes Chiabatta oder zwei frische Schrippen

Zubereitungszeit: Einweichzeit 40–50 Min. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Das Chiabatta bzw. die Schrippe mit einem Brotmesser in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wassser etwa 40–50 Minuten einweichen. Danach in einem Sieb abtropfen lassen und kräftig ausdrücken. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons und

Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Den Majoran kleinwiegen.

Dann alles in eine große Rührschüssel geben: Hackfleisch, Brot, Zwiebel, Knoblauch, Champignons, Chilischote, Eier, Senf, Majoran, Paniermehl, Pul biber und den Zitronensaft. Nun alle Haushaltsgeräte weglegen und nach Hausmannsart alles kräftig mit der Hand durchkneten und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Da es Rinderhackfleisch ist, kann man dies gern auch roh kosten, probieren und abschmecken.

Nun die Hackfleischmasse, die schon recht groß ist, in zwei Hälften teilen. In der Mitte der Hälften eine Büffelmozzarellakugel einfügen und die beiden Hackfleischmasse-Hälften darum herum wieder zu einem Hackbraten zusammenfügen. Prüfen, dass die Masse eine feste Konsistenz hat. Nun Schmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Hackfleischmasse darin auf einer Seite kräftig anbraten. Dann versuchen, die Masse am besten mit zwei Pfannenwendern vorsichtig zu wenden. Was mir nicht gelungen ist, kann ja anderen gelingen. Dann auf der zweiten Seite kräftig anbraten. Währenddessen die Speckscheiben in dünne, längliche Scheiben schneiden und den Hackbraten oben damit belegen. Etwas Rinderfond zugießen und den Hackbraten bei geringer Temperatur zugedeckt noch 20 Minuten garen.

Wer möchte, kann die Speckscheiben mitessen. Ansonsten dienen sie nur dazu, dem Hackbraten etwas Fett zu liefern und ihn nicht austrocknen zu lassen und können entfernt werden. Den Hackbraten in zwei Hälften teilen und auf zwei Tellern anrichten. Die Sauce etwas abschmecken und darüber geben. Dazu entweder Chiabatta oder je eine frische Schrippe servieren.

Eintopf

Frischer Fleisch-Gemüse-Eintopf mit viel frischem Majoran

Ich hatte einen Topf frischen Majoran gekauft, den ich natürlich verwenden wollte. Was bot sich anderes an als ein kräftiger Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln, Gemüse und dem eben besagten ganz frischen Majoran? In einen Eintopf gehört Majoran eben einfach hinzu. Ebenso wie in Frikadellen oder Hackbraten, was schon auf der weiteren Küchenplanung steht. Und um den Eintopf noch besonders deftig zu machen, verwende ich zum Anbraten nicht nur das von meinem letzten Entengericht aufbewahrte Entenschmalz, sondern gebe noch einige Würfel von fettem, weißen Speck hinzu.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Bratenfleisch (Rind, Kalb, Schwein oder Lamm)
- 25 g fetter (weißer) Speck
- 3 Kartoffeln
- 1 Paprikaschote

- 2 Tomaten
- 3 weiße Champignons
- 3 braune Champignons
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund frischer Majoran
- 800 ml Gemüsefond
- frischer Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Schmalz

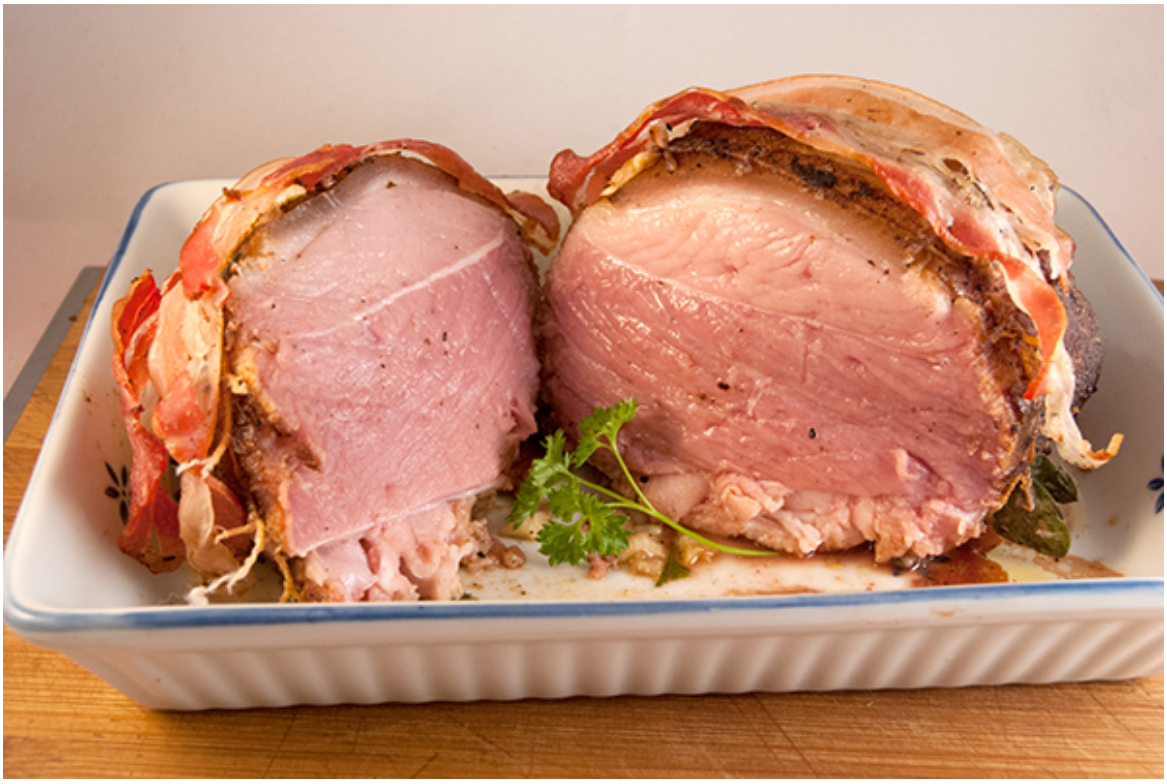
Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1–2 Stdn.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehen in grobere Stücke. Auch die Kartoffeln nur in grobe Stücke schneiden – ebenso Tomaten und Paprika. Chilischote kleinschneiden, Majoran kleinwiegen. Die Champignons nur jeweils halbieren. Das Bratenfleisch und den Speck auch in grobe Stücke schneiden, wie für ein Gulasch.

Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch, Speck und Gemüse darin kräftig anbraten, bis alles etwas Flüssigkeit gezogen hat. Dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den frischen Majoran hinzugeben. Je nach Bedarf 1–2 Stunden bei ganz geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Normalerweise wird ein Eintopf desto besser, je länger man ihn köcheln lässt.

Eventuell nochmals abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern anrichten, jeweils einen Klecks Sahne darüber geben und noch mit etwas frischem Majoran dekorieren.

Schweinerollbraten mit Gurken-Champignon-Gemüse



Der Schweinerollbraten, mit Niedrigtemperatur-Garmethode à point und rosé gegart

Dies ist nun der vierte Versuch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode. Wie bei den ersten Rezepten wird der Schweinerollbraten erst kräftig gewürzt und dann in heißem Öl kräftig von allen Seiten angebraten, damit er eine krosse Kruste hat. Ich habe es einmal bei einer sehr niedrigen Temperatur von 60° C Umluft über 4 ½ Stunden versucht, aber das brachte keinen Erfolg. Diese Temperatur ist dann doch zu gering, um einen Braten zu garen. Der Schweinerollbraten war innen noch leicht rosé und roh. Die Variante mit der höheren Temperatur von 80° C Umluft über 4 Stunden brachte dann den Erfolg. Einen schön rosé gegarten Braten.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Schweinerollbraten
- 3 Knoblauchzehen
- 10–15 frische Salbeiblätter
- 3 Scheiben durchwachsenen Bauchspeck
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- neutrales, hocherhitzbares Öl

- ½ Salatgurke
- 5–6 Champignons
- Weißwein
- 100 ml Sahne
- ½ Bund frischer Dill
- frisch gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Braten 4 Stdn. | Gemüse 20 Min.

Den Braten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne sehr hoch erhitzen und den Braten von allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Währenddessen die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nun bei dem abgekühlten Braten mit einem Messer das umgebende Netz an vielen Stellen nacheinander anheben und somit erst die Knoblauchscheiben unter dem Netz auf dem Braten verteilen. Dann auf die gleiche Weise die einzelnen Salbeiblätter darauf verteilen und befestigen. Den somit „gespickten“ Braten in eine Auflaufform geben und drei Speckscheiben darüber legen. Den Backofen auf 80° C Umluft erhitzen und den Braten darin für 4 Stunden backen.

Das Gurken-Champignons-Gemüse ist leider nicht sehr fotogen

Die halbe Salatgurke schälen und in dünne Scheiben scheiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Den kleingewiegten Dill hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Schweinerollbraten in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gurkengemüse auf zwei Tellern anrichten.

Brasilianischer Fischtopf

Der gebackene Fischtopf, mit Reis angerichtet

Dieses Fischtopfrezept stammt von Kollegin Margit Kunzke und heißt im Original „Moqueca capixaba“. Ich habe ihn nachgekocht und natürlich ein wenig abgewandelt. Es handelt somit nicht um das Original, sondern eine Variante davon.

Ich habe Garnelen hinzugefügt, weil sie mir passend erschienen. Frischen Koriander hatte ich leider nicht zur Verfügung. Da mir Margit aber sagte, dass Koriander in diesem Gericht unverzichtbar sei und auch nicht durch frischen Dill und Majoran zu ersetzen sei, habe ich mir mit frisch gemahlenen Korianderkörnern ausgeholfen. Das brasilianische, färbende Gewürz Annatto ist vermutlich in Deutschland schwer zu bekommen, deswegen habe ich es durch Safran ersetzt, das ergibt genauso Farbe für die Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 1 große weiße Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen

- 2 Tomaten
- 1 grüne oder gelbe Paprikaschote
- ½ Bund frischer Koriander (alternativ 2 TL frisch gemahlene Korianderkörner)
- ½ Bund frische Petersilie
- 2 ½ Limetten (alternativ Zitronen)
- Annattopulver (alternativ 0,1 g gemahlener Safran)
- Salz
- frisch gemahlener roter Pfeffer (alternativ schwarzer Pfeffer)
- Olivenöl

- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min. | Backzeit 30–40 Min.

Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden. Eine Limette/Zitrone auspressen. Die Fischfiletstücke mit den Garnelenschwänzen mischen, alles mit dem Saft und etwas Salz bestreuen und 30 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Koriander und Petersilie feinwiegen. Alternativ zum frischen Koriander 2 TL Korianderkörner frisch mahlen oder in einem Mörser zerreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauchzehen 4–5 Minuten glasig dünsten. Mit den Kräutern vermischen und beiseite stellen.

Die Tomaten und die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden und in der gleichen Pfanne 6–7 Minuten in Olivenöl anbraten.

Der Fischtopf in der Auflaufform angerichtet beim Marinieren – vor dem Backen

Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-Mischung auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Dann die Fischstücke und die Garnelen darauf verteilen. Tomaten- und Paprikastücke über dem Fisch und den Garnelen verteilen und die zweite Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-Mischung darüber geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. 1 ½ Limetten/Zitronen auspressen. Den Safran mit dem Saft vermischen. Fisch und Gemüse mit dem Limettensaft mit Safran und etwas Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 180º C Umluft erhitzen. Die Auflaufform mit dem Fisch und Gemüse auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 30–40 Minuten backen. Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Zum Schluß den Fischtopf mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit dem Reis auf zwei großen Tellern anrichten.

Koreanische Seetang-Suppe

Angerichtete Seetang-Suppe

Diese Suppe ist eine leichte Abwandlung der koreanischen Miyeok Guk, einer Seetangsuppe – nach einer koreanischen Kollegin. Ich habe sie mit einigen Zutaten wie Champignon, Salatgurke, Glasnudeln und Chilischote ergänzt und abgewandelt. Wie so oft bei bestimmten Rezepten, die mir ergänzungswürdig erschienen.

Beim Seetang an zwei Stellen sehr gut aufpassen. Er sieht getrocknet in der Packung winzig aus. Wenn man ihn jedoch in einer Schüssel in kaltem Wasser auftaut, nimmt er beträchtlich an Volumen zu – der Umfang wird um etwa 400–500 % größer. Also sollte man möglichst nicht zuviel von der getrockneten Alge verwenden. Und nach dem Einweichen und Trockentupfen in Küchenpapier oder einem frischen Küchenhandtuch enthält der Seetang immer noch sehr viel Wasser. Beim Anbraten zusammen

mit dem Knoblauch in heißem Öl wird es also sicherlich sehr stark zischen, es wird wegen des verkochenden Wassers spritzen und eventuell fliegen Seetangstückchen aus diesem Grund aus dem Topf heraus, wenn man nicht vorher mit einem Deckel abdeckt.

Und beim Anbraten von Seetang und Knoblauch nur sehr wenig Öl verwenden. Die Suppe wird ja am Schluss noch mit etwas Sesamöl abgeschmeckt und sie würde sonst zu fett werden.

Zutaten für 1 Person:

- 5 g getrocknete Wakame (Braunalge)
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Sojasauce
- 5–6 dünne Scheiben Salatgurke
- 1 Champignon
- etwas Glasnudeln
- 1 Chilischote
- ½ Schalotte
- Pfeffer
- Sesamöl
- Öl

Zubereitungszeit: Einweichzeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Den Seetang etwa 30 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. In einem Küchensieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier oder einem frischen Küchenhandtuch abtrocknen. Die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinenTopf erhitzen und den Seetang und Knoblauch darin anbraten. Die Sojasauce und dann den Fond hinzugeben. Alles zusammen zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Den Champignon halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ein kleines Stück Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und diese in dünne Streifen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit

Champignon, Salatgurke, Glasnudeln und die Chilischote im Ganzen hinzugeben und noch kurz mitköcheln lassen. Nach Ende der Garzeit die Chilischote wieder herausnehmen.

Eine Schalotte schälen und halbieren. Eine Hälfte kleinschneiden. Die Suppe mit Pfeffer und etwas Sesamöl abschmecken. In einer tiefen Schale servieren und die Schalottenstückchen darüber verteilen.

Champignons-Kartoffel-Auflauf

Der gebackene Auflauf

Resteverwertung. Ich hatte Champignons und gekochte Kartoffeln übrig. Und einige zusätzliche Zutaten. Und es ist ideal dafür geeignet, wenn man es beim Fernsehabend noch etwas später zubereiten will. Alle Zutaten auf den Wohnzimmertisch mit einem Schneidebrett, einem Messer und der Auflaufform packen. Alles zurecht schneiden, die Auflaufform mit allem füllen.

Dann den Backofen auf 180° C erhitzen und das Gericht 30 Minuten backen. In der Auflaufform auf einem Schneidebrett servieren … und während der ganzen Zeit den Spielfilm weiter schauen.

Zutaten für 1 Person:

- 12 weiße Champignons
- 2 große gekochte Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 100 ml Sahne
- 100–200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 125 g geriebener Gouda
- 150 g Büffelmozzarella
- 10 kleine Zweige frischer Rosmarin
- ½ TL Ras el Hanout
- ½ TL Kreuzkümmel
- Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln erst längs halbieren, dann vierteln und dann quer in dickere Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerreiben. Den Rosmarin kleinwiegen. Den Büffelmozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Die Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Die kleingeschnittenen Schalotten und Knoblauchzehen darin verteilen. Zuerst die Champignonsscheiben und dann die Kartoffelscheiben darüber verteilen. Die zerriebenen

Pfefferkörner und ⅔ des kleingewiegten Rosmarins darüber verteilen. Mit Kreuzkümmel und Ras el Hanout würzen. Die Sahne, den Weißwein und die Brühe darüber verteilen, so dass die Auflaufform gut gefüllt ist. Wer es sämiger mag, verwendet mehr Sahne, wer es flüssiger mag, eben mehr Weißwein. Dann den geriebenen Gouda darüber verteilen, die Mozzarellascheiben darauf legen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und 30–40 Minuten backen. Dann auf eine höhere Ebene schieben, den Grill anstellen und nochmals 4–5 Minuten grillen, bis der Käse schön kross und braun gebacken ist. Mit dem restlichen Rosmarin überstreuen und einige kleingeschnittene Pinienkerne darüber verteilen. In der Auflaufform servieren.

Bratkartoffeln mit Spiegelei in der 02578

Bratkartoffeln mit Spiegelei in der Eisenpfanne

Dieses Rezept ist keine „Feine Küche“. Aber die Zubereitung ist „Feine Küche“. Gekochte Kartoffelscheiben gebraten in siedendem, hocherhitzbaren Rapsöl in einer handgeschmiedeten, eisernen Pfanne. Diese Pfanne besteht nur aus Eisen, ist nicht beschichtet und hat den Vorteil, dass sie die Hitze der Herdplatte sehr schnell und direkt an das Bratgut weitergibt. Auf diese Weise entstehen zum Beispiel exzellente, herrlich kross gebratene Bratkartoffeln. Ich habe sie noch mit ein paar Spiegeleiern ergänzt. Meine Bratpfanne trägt die ID 02578, die somit anzeigt, dass sie ein Einzelstück und handgeschmiedet ist. Bei dieser Art von Pfanne gilt: Nach den Einbrennanweisungen des Herstellers vor dem ersten Braten einbrennen, damit sie dadurch langsam eine Patina bekommt. Und: Keine Spülmaschine, kein Spülmittel, nur heißes Waser, ein Spülschwamm und Küchenpapier, um die Pfanne nach dem Spülen trocken zu tupfen, damit sie nicht rostet.

Für 1 Person: 3–4 große, festkochende, gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden, bei Biokartoffeln gern auch mit der Schale. Neutrales, hocherhitzbares Öl in der Eisenpfanne erhitzen, fast bis das Öl raucht. Die Kartoffelscheiben etwa

10–15 Minuten unter häufigem Wenden darin kross anbraten. Die Kartoffeln herausnehmen und warm stellen. Drei Spiegeleier in der Pfanne braten. Alles auf einem Teller servieren. Wichtig: Erst nach dem Braten salzen und pfeffern.

Lasagne mit Hackfleisch, Champignons und Büffelmozzarella

Gebackene Lasagne

Dieses Mal eine etwas abgewandelte Lasagne. Nicht jedoch klassisch mit Béchamel-Sauce, sondern der Einfachheit halber nur mit Sahne. Aber immer noch mit den Grundzutaten Pastascheiben, Sauce bolognaise, Sahne und Käse. Allerdings zusätzlich mit Champignons und etwas Paprika in der Sauce und

als Käse kein geriebener Gouda oder Edamer, sondern Büffelmozzarella.

Ich habe mich allerdings schon gefragt, wie denn die klassische Variante der Lasagne-Zubereitung aussieht, besonders, was das Aufschichten anbelangt. Bisher fertigte ich sie immer in mehreren Schichten, die unten Sauce bolognaise, dann Sahne, dann geriebener Käse und die Nudelplatte enthielt. Und dies dann bis zu vier Mal übereinander. Dann nochmal Käse darüber und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem anderen Rezept las ich jedoch, nur Fleischsauce und Sahne respektive Bechamelsauce übereinander, dann die Nudelplatte. Dies auch wieder bis zu vier Mal und der geriebene Käse kommt nur oben darauf zum Überbacken.

Und ausgerechnet in einer Fernsehwerbung für eine Fastfood-Saucenpackung für Lasagne sehe ich jedoch, nur Fleischsauce, dann Nudelplatte, bis zu vier Male geschichtet, und nur zuoberst die Sahne/Bechamel-Sauce und dann der Käse. Was ist denn nun die originale Zubereitung? Oder ist das einfach … Geschmackssache?

Anyway, diesmal habe ich die Fernsehwerbungs-Version ausprobiert.

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Lasagnescheiben
- 150 ml Sahne
- 300 g Büffelmozzarella

Zutaten für die Sauce bolognaise:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 5 weiße Champignons
- ¼ rote Paprika

- 1 rote Chilischote
- Portwein
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL scharfer Senf
- 2 TL Pul Biber
- 1 Prise brauner Zucker
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Majoran
- einige Zweige frischer Thymian
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zuerst die Sauce bolognaise zubereiten. Schalotten und Knoblauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Ebenfalls die Paprika und Chilischote. Die Champignons in ganz kleine Würfel schneiden. Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem Hackfleisch schön kross anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Salzen und pfeffern. Mit einem guten Schuss Portwein ablöschen und die Flüssigkeit 5–10 Minuten einreduzieren lassen. Das Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Dann den Senf, Pul biber, Zucker und die kleingewiegten frischen Kräuter hinzugeben. Wenn keine frischen Kräuter zur Verfügung stehen, kann man sich auch mit getrockneten behelfen. Alles ein wenig anbraten. Dann die gewürfelten Tomaten und etwa 100 ml Wasser hinzugeben. Alles sehr gut verrühren und etwa 20–25 Minuten bei ganz geringer Temperatur reduzieren lassen, damit die Sauce nicht zu flüssig ist, sondern ein wenig eindickt.

Den Büffelmozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit Öl einfetten, dann von der Sauce bolognaise eine Schicht hineingeben, in der Form, wie zwei quer zur

Auflaufform nebeneinandergelegten Lasagnescheiben. Dann darauf jeweils zwei Lasagnescheibe nebeneinander und Sauce bolognaise abwechselnd vier Male übereinanderschichten. Am Schluss die Sahne darüber geben und die Büffelmozzarella-Scheiben darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen, die Auflaufform mit der Lasagne auf mittlerer Ebene hineinschieben und 30 Minuten backen. Dann den Grill anschalten und die Lasagne nochmal 3–4 Minuten grillen, bis der Käse schön gebräunt und kross ist. Beim Grillen unbedingt jede Minute dabei bleiben, denn jede Minute zuviel kann den Käse verbrennen.

Die Lasagne auf zwei großen Tellern servieren.

Gebackener Hähnchenschenkel

Gebackener Hähnchenschenkel

Da ich mir nicht zu schade bin, auch Rezepte, die miss- oder

nicht ganz gelungen sind, zu posten, hier ein einfaches Beispiel für selbst produziertes Fastfood, nicht in dem Sinne „schnelles, minderwertiges, industriell zubereitetes Essen“. Sondern nur einfach schnelles Essen, quick’n’dirty. Es sollte heute einfach schnell gehen. Ich wollte keine 4–5 Stunden am Herd stehen. Marinieren oder würzen, Backofen auf, Schenkel rein, Backofen zu, nach 30 Minuten fertiges Essen.

Das Foto ist optisch nicht ansprechend, da hilft nicht mal der Petersilienzweig. Denn die Marinade bzw. das Gewürz verbrennt leicht im Backofen. Aber es ist ja nur ein Hähnchenschenkel, und das Fleisch ist sehr zart und saftig und schmeckt sehr gut.

Prozedere? Hähnchenschenkel auftauen oder gleich frisch verwenden, mit indischer Sauce – in diesem Fall eine Mischung von je 1 TL Tandoori-Paste und Vindaloo-Curry-Paste – eventuell 1–2 Stunden vorher einpinseln und damit marinieren. Oder kurz vor dem Zubereiten damit einstreichen. Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, auf einem Backblech etwas Öl verteilen und den Hähnchenschenkel 30 Minuten darauf auf mittlerer Ebene braten lassen. Servieren und genießen. Dazu kann man noch frische Pommes frites, oder einen Salat, oder Baguette oder Chiabatta servieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Nierenzapfen-Geschnetzeltes mit scharfer Curry-Sahne-Sauce und Reis

Nierenzapfen mit Reis

Jetzt habe ich das erste Mal mit Habanero gekocht. Die noch schärferen Bih-Jolokia-Schoten kenne ich ja schon, da zieht es einem die Schuhe aus. Die normalen roten Chilischoten gehören für mich in die tägliche Küche hinzu. Aber die Habanero – holla, das ist kräftig und heftig. Das Gehirn registriert solche Schärfe nicht als einen Geschmack, sondern als Schmerz. Deswegen fängt man schon beim Zubereiten der Sauce mit dem Aufsteigen der entsprechenden Dämpfe und dann beim anschließenden Essen erst einmal mit kräftigem Husten. Denn, es is’ heftisch.

Wie immer bei der Zubereitung mit Chilischoten ein kurzer Verhaltensknigge: Nach dem Zuschneiden der Habanero weder die Augen, die Nase oder den Mund berühren. Und auch keine anderen Schleimhäute. Und auch nicht auf der Toilette die Geschlechtsteile. Das mag merkwürdig klingen, schützt aber vor halbstündigem Brennen, dem man auch nicht mit Wasser abhelfen und es abstellen kann. Und wie so immer gilt der Spruch von Liselotte Pulver in ihrem Film „Ich denke oft an Piroschka“, dass man den Genuss des Chilis immer zweimal hat, einmal beim Essen und dann … na ja, das kann man sich selbst vorstellen.

Aber, das Gericht ist natürlich nicht nur scharf, sondern sehr schmackhaft und lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 1 halber Nierenzapfen, etwa 200 g
- ½ rote Zwiebel
- ½ weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ⅛ rote Paprika
- ½ gelbe Habanero
- trockener Weißwein
- 150 ml Sahne
- Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- ½ Tasse Rundkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Nierenzapfen in kleine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Paprika und die Habanero kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und alles darin 5–10 Minuten kräftig anbraten. Das Currypulver hinzugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Die Sahne hinzugeben und alles noch 10–15 Minuten köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen in einem Topf 1 ½ Tassen Wasser erhitzen, den Reis hinzugeben und zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch 15 Minuten ziehen lassen.

Reis und geschnetzelten Nierenbraten auf einem Teller anrichten. Mit einigen Paprikastreifen und Petersilie garnieren.

Panierter Nierenzapfen mit Zwiebel-Paprika-Käse-Gemüse

Nierenzapfen mit Gemüse

Nierenzapfen sind Muskelfleisch. Da sie aber nicht zur Skelettmuskulatur gezählt werden, sind sie … Innereien. Denn sie sitzen hinter dem Zwerchfell und halten die Nieren an ihrer Postion. Da sie Muskelfleisch sind, sind sie vielseitig verwendbar. Entweder schmort man sie oder brät sie kurz in der Pfanne an. Sie kommen vom Geschmack her fast an ein Rumpsteak heran und sind ein vollwertiger Ersatz für Steakfleisch. Beim Schlachter muss man sie vorbestellen, denn sie gehören nicht zum gewöhnlichen Sortiment. Diesmal die panierte Variante. Mit einem schnellen Gemüse mit Käse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 halber Nierenzapfen, ca. 200 g

- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Paniermehl

- ¼ rote Paprika
- ½ rote Zwiebel
- ½ weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Sahne
- geriebener Gouda
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Ras el Hanout

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- Zitrone
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Paprika längs in ganz dünne Streifen schneiden, dann die Streifen halbieren oder dritteln. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehen klein schneiden.

Nierenzapen auf beiden Seiten salzen und pfeffern und erst in Mehl wenden, in einem verrührten Ei und dann erst in Paniermehl.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Paprika- und Zwiebelstreifen und Knoblauch darin kross anbraten. Mit Kreuzkümmel und Ras el Hanout würzen. Mit Salz und Peffer abschmecken. Ganz wenig Sahne hinzugeben, um die Röststoffe vom Pfannenboden zu lösen. Reduzieren lassen. Eine große Portion geriebenen Gouda untermischen und verlaufen lassen. Warmstellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Nierenzapfen auf

beiden Seiten zuerst etwa 20–30 Sekunden bei hoher Temperatur scharf anbraten, aber darauf achten, dass die Panade nicht anbrennt. Dann auf ganz geringe Temperatur herunterdrehen und auf beiden Seiten 2–3 Minuten leicht garen.

Nierenzapfen und Gemüse auf einem Teller anrichten. Wie bei einem panierten Wiener Schnitzel passen auch hier einige Zitronenscheiben zum Nierenzapfen. Das Gemüse mit etwas Schnittlauch garnieren.

Hokkaido-Kürbis – gefüllt und überbacken

Überbackener, gefüllter Hokkaido-Kürbis

Jetzt hat es endlich auch mit Plan A geklappt. Nach mehrmaligem Erhitzen der Hackfleisch-Gemüse-Sauce war sie soweit reduziert, dass fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden

war und man sie gut für eine Füllung verwenden konnte. Für eine Person benötigt man einen kleinen Hokkaido-Kürbis. Er wird der Länge nach geteilt, das Fruchtfleisch entfernt, mit Olivenöl eingepinselt oder gesprayt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann 30 Minuten bei 180° C Umluft im Backofen backen.

Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung bitte nach diesem Rezept vornehmen, aber nur die Hälfte der Zutaten verwenden.

Eine der Kürbishälften mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen, die andere Hälfte kleinschneiden. Die gefüllte Kürbishälfte in der Mitte einer Auflaufform anrichten und die restlichen Kürbisstückchen drumherum anordnen. Die gefüllte Kürbishälfte kräftig mit geriebenem Gouda bedecken und über die Kürbisstückchen auch etwas Gouda geben.

In der Mikrowelle mit Grill oder im Backofen kräftig überbacken. Dabei jede Minute dabei bleiben, denn in der Mikrowelle mit Grill kann es 10 Minuten dauern, im Backofen dagegen nur 3–4 Minuten. Jede Minute zuviel und der Käse ist verbrannt und das Gericht hinüber.

Den Kürbis eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren und in der Auflaufform servieren.

Butternuß-Kürbis mit Safranreis und Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Butternuß-Kürbis-Gemüse, gelber Safranreis und Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Plan A sah eigentlich vor, gefüllte Kürbisse zuzubereiten, mit einem Butternuß-Kürbis und einem halben Hokkaido-Kürbis, mit Käse überbacken. Leider geriet die vorgegarte Hackfleischfüllung etwas zu flüssig. Der Weißwein war nicht das Problem, aber es war auch Sahne in der für die Füllung vorgesehenen Hackfleisch-Gemüse-Mischung. Diese lässt sich aber nur schwer reduzieren, damit man eine kompakte Masse für eine Füllung hat.

Also trat Plan B in Kraft und es kam noch Reis hinzu, der Butternuß-Kürbis wurde nicht gefüllt, sondern kleingeschnitten als Kürbisgemüse serviert und die Hackfleisch-Gemüse-Sauce war die Zugabe und Abrundung für das Ganze.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternuß-Kürbis
- ½ TL Honig
- Butter

- 250 g gemischtes Hackfleisch

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Champignon
- ¼–½ roter Paprika
- ½ Wurzel
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- 1 TL Senf
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- 100 ml Sahne
- Koriander
- Kreuzkümmel
- getrockneter Majoran
- getrockneter Thymian
- süßes Paprikapulver

- 1 Tasse Rundkornreis
- 0,2 g Safran

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Zuerst den Kürbis zubereiten. Den Butternuß-Kürbis der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Die Schale eines Butternuß-Kürbis lässt im Gegensatz zu der Schale eines Hokkaido-Kürbis nicht essen, sie ist spröde und dröge. Also entweder vor dem Backen den Kürbis schälen. Oder nach dem Backen die Schale vom butterweichen Kürbis einfach mit einem Messer abziehen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen oder einsprayen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen und die Kürbishälften auf einem Backblech auf mittlerer Ebene 30 Minuten backen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignon in kleine Stücke schneiden. Die

halbe Wurzel schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und Champignon anbraten. Dann die gehobelte Wurzel, Paprikaschote und Chilischote dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und auch kross anbraten. Eventuell noch etwas Olivenöl hinzugeben zum besseren Braten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Dann mit einem kräftigen Schuss Weißwein ablöschen, den Senf und die Pfefferkörner hinzugeben und ebenfalls die Sahne. Mit einer Prise Koriander, Kreuzkümmel, etwas Majoran und Thymian würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen 3 Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und bei ganz geringer Temperatur 10–15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Safran hinzugeben und den Reis damit würzen und gelb einfärben.
Ein optisches Pendant zum gebackenen Kürbis. Das ganze Wasser verkochen lassen, dann kann man den Reis in eine Schale drücken, auf die Teller stürzen und optisch ansprechend anrichten.

Den gebackenen Kürbis in Stücke schneiden, in einer kleinen Pfanne mit Butter anbraten und mit etwas Honig karamellisieren.

Den kleingeschnittenen Butternuß-Kürbis auf zwei großen Tellern anrichten. Daneben den Reis in Schalenform stürzen. Beides großzügig mit der Hackfleisch-Gemüse-Sauce übergießen.