

# 500 g geballte Ladung Fleisch – Entrecôtes mit Senfkruste



Entrecôtes mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (li.) und Knoblauch und grobem Senf (re.)

Dieses Rezept habe ich von Kollege Christian Oberried, der zum einen gern grillt und zum anderen gern mit Senf kocht bzw. brät oder grillt. Bei diesem Gericht bekommt das Entrecôte auf einer Seite eine Kruste aus Senf, Zwiebeln und Majoran (oder Oregano), die an- und mitgebraten wird. Natürlich habe ich auch dieses Rezept abgeändert und eine zweite Variante dazugenommen, nämlich mit grobkörnigem Senf und statt Zwiebeln jede Menge Knoblauch. Steaks mit einer solch dicken Kruste oder Panade sind sicherlich Geschmackssache und es kann auch sein, dass dem einen nur die Zwiebelpanade, dem anderen nur die Knoblauchpanade schmeckt. Das muss man ausprobieren. Sehr fotogen wurden die Entrecôtes leider nicht.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Entrecôtes à ca. 250 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 TL mittelscharfer, feiner Senf
- 6 Knoblauchzehen
- 3–4 TL grobkörniger Senf
- 15–20 Stängel frischer Majoran oder Oregano
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15–25 Min.

Von dem Kraut die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Jeweils eine Hälfte in zwei Schalen geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden und in eine der Schalen geben, die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse geben und in die andere Schale geben. In die Schale mit Zwiebeln den feinen Senf und in die Schale mit Knoblauch den grobkörnigen Senf hinzugeben. Mit einem kleinen Löffel beides gut verrühren und zu einer Paste zusammendrücken.



Entrecôtes, bestrichen mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (vo.) und Knoblauch und grobem Senf (hi.)

Die beiden Entrecôtes auf beiden Seiten salzen und auf jeweils einer Seite mehlieren. Dann wenden und jeweils eine der Senfpasten auf der unmehlierten Seite dick auftragen und festdrücken. Dann diese Seite auch noch mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei geringer bis mittlerer Temperatur auf der Krustenseite anbraten, bis Flüssigkeit auf der oberen, unbestrichenen Seite durchkommt. Das kann je nach Dicke der Entrecôtes und bei geringer Temperatur schon 10–20 Minuten dauern. Dann ganz vorsichtig die beiden Entrecôtes drehen, damit die Panade nicht abfällt. Bei den ersten Versuchen wird beim Umdrehen sicherlich ein Teil der Panade am Rand der Steaks abfallen, aber die kann man dann notfalls auch wieder oben auf die Panade des Steak draufdrücken. Auf der unbestrichenen Seite dann nochmals einige Minuten garen. Beim ersten Braten mit solchen Senfkrusten muss man ausprobieren, mit welchen Garzeiten man ein Steak rare, medium oder well done bekommt. Bei meinem ersten Versuch schaffte ich es sogar, eines der Steaks leider well done zuzubereiten – was mir seit Urzeiten nicht mehr passiert ist.

Die Entrecôtes dann vorsichtig herausheben und auf einem Teller servieren.

---

## So muss Spiegelei!



Vorher, ...

Nachdem ein Kollege in einer Facebook-Kochgruppe die Frage aufwarf, wie man denn diese wirklich hübschen, kreisrunden Spiegeleier zubereitet, kamen viele Antworten mit Behelfs- oder Notlösungen. Ich wies jedoch sofort auf die richtigen professionellen Küchengeräte hin, mit denen die Zubereitung solcher Eier ganz einfach gelingt. Nur, ich selbst hatte diese Küchengeräte auch noch nicht im Einsatz. Also habe ich dem schnell Abhilfe verschafft und zwei „Eierringe“ – Durchmesser jeweils 10 cm – für zusammen schlappe 8 € bei einem Onlineshop geordert. Die Eierringe sind schön groß, aber nicht zu groß, so dass zwei davon nebeneinander in handelsüblich große

Pfannen passen. Und heraus kommen wunderbar kreisrunde Spiegeleier. So klappt es auch mit dem Nachbarn.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Eier
- 3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl
- frischer Schnittlauch

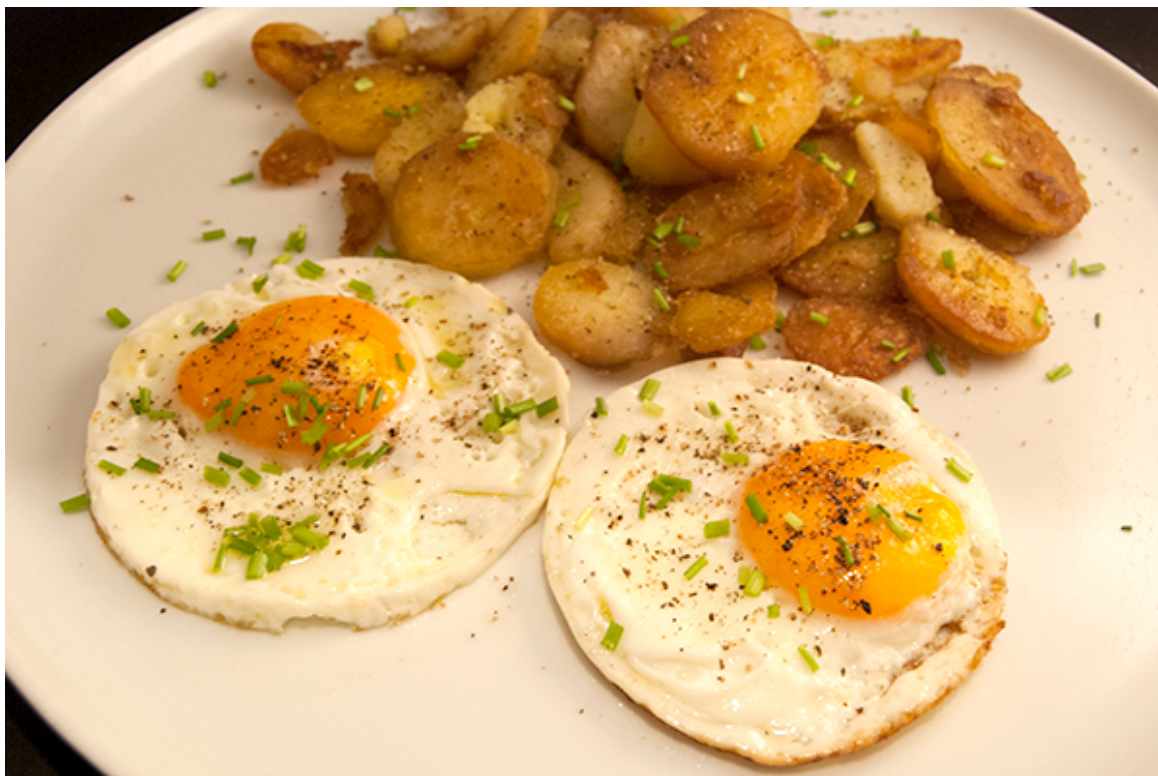
**Zubereitungszeit:** Garzeit 30 Min.



... mittendrin und ...

Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10–20 Minuten gar kochen. Herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann man für die Bratkartoffeln auch rohe Kartoffeln verwenden, das verlängert aber die Bratzeit. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben etwa 10–20 Minuten auf beiden Seiten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen, auf einem großen Teller warm stellen und salzen und pfeffern. Zwei Eierreine nebeneinander in die Pfanne

stellen und jeweils ein Ei hineinschlagen. Etwa 5 Minuten braten, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist.



... nachher.

Die Eierringe herausnehmen und die beiden kreisrunden Eier mit dem Pfannenheber auf den Teller zu den Bratkartoffeln geben. Salzen und pfeffern. Mit etwas frischem Schnittlauch überstreuen und servieren.

---

## Fischroulade



Fischroulade, gefüllt mit Käse, Bohnen und Steinpilz, umhüllt mit Wirsing

Eine Eigenkreation einer Fischroulade, bei der ich wieder nicht weiß, ob ich die Begrifflichkeit richtig gewählt habe. Oder ist es doch eine Wirsingroulade, weil die Roulade ja zuäüßerst mit Wirsing umwickelt ist? Oder eine Wirsing-Fisch-Roulade? Oder eine mit Fisch gefüllte Wirsingroulade, wobei bei dieser Bezeichnung die anderen Zutaten – Käse, Bohnen und Steinpilze – fehlen würden? Ich bleibe einfach mal bei dem gewählten Rezeptnamen.

Zubereitet habe ich zwei Varianten, eine ohne und eine mit zusätzlichen Gewürzen und Kräutern. Ich habe nachgeschaut, welche Gewürze und Kräuter zu Fisch passen würden und bin dabei auf Muskatnuss, Estragon und Petersilie gestoßen. Da ich mir nicht schlüssig war, ob eine Fischroulade mit oder ohne diese Kräuter besser schmeckt, gibt es – wie erwähnt – zwei Varianten. Und bei der Roulade mit Kräutern bekommen die Prinzessbohnen auch noch etwas Bohnenkraut dazu. Wer die Kräuter frisch vorrätig hat, wählt natürlich diese für die Zubereitung. Ich habe teilweise auf getrocknete Kräuter zurückgegriffen. Im Endergebnis gab es bei beiden Varianten

keinen eindeutigen Gewinner – es schmeckt eben so oder so. Nur die Roulade ohne zusätzliche Kräuter hatte vielleicht einen Tick die Nase vorne.

Serviert wird das Ganze einfach mit etwas Nussbutter, bei größerem Hunger bietet sich Reis als Beilage an.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Pangasiusfilets
- 4 Wirsingblätter
- 2 Scheiben Gouda
- 2 TL grobkörniger Senf
- 20 Prinzessbohnen
- 2 große Steinpilze
- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn
  
- Estragon
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 6–8 Stängel Petersilie
- Bohnenkraut

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

Die Bohnen putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter 60 Minuten gar kochen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben und ebenfalls gar kochen – die Bohnen dürfen ruhig mit in das gleiche Kochwasser. Dann herausnehmen und auf separate Teller geben. Den dicken Stiel der Wirsingblätter komplett entfernen, die Wirsingblätter sollen dabei in jeweils zwei Hälften zerfallen. Die beiden Steinpilze halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter einige Minuten kross anbraten.

## **Zum Füllen der Rouladen folgendermaßen vorgehen:**

1. Auf ein Schneidebrett ein Fischfilet legen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. *Alternative Variante:* Zusätzlich Petersilie kleinschneiden und eine Seite des Fischfilets mit der Petersilie, Estragon und Muskatnuss würzen. Bei Estragon vorsichtig sein, er würzt sehr kräftig.
3. Eine Scheibe Gouda auf einer Seite mit 1 TL Senf bestreichen. Die Käsescheibe mit dem Senf nach oben auf das Fischfilet legen.
4. Die vier Wirsingblatthälften der Länge nach nacheinander auf die Käsescheibe legen, wobei sich überlappen und das ganze Fischfilet bedecken sollen.
5. Auf dem gleichen Schneidebrett neben dem Fischfilet längs zwei ausreichend lange Stränge Küchengarn legen, Abstand etwa 2–3 cm. Eventuell das Schneidebrett anfeuchten, damit das Küchengarn schön geradlinig daraufgedrückt werden kann.
6. Das Fischfilet mit Käse und Wirsing vorsichtig umdrehen und mit der Wirsingseite auf das Küchengarn legen.
7. Die 10 Prinzessbohnen quer zum Filet nebeneinander in die Mitte des Filets legen.
8. *Alternative Variante:* Zusätzlich die Bohnen mit Bohnenkraut würzen.
9. Die Hälfte der Steinpilze in die Mitte der Prinzessbohnen legen.
10. Die Roulade von einer Spitze des Fischfilets her zusammenrollen, indem man ein Drittel der Roulade auf das mittlere Drittel schlägt und das hintere Drittel dann darüber klappt/rollt.
11. Vorsichtig mit dem Küchenband zweimal zusammenbinden, damit nichts herausfällt oder die Roulade aufgeht.



Die gefüllten Rouladen vor dem Garen

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die beiden Rouladen zuerst mit der Wirsingseite eine Minute in der Butter anbraten. Dann vorsichtig wenden und auf der Seite der Rouladen, wo sie sich schließen, kurz anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben. Die Herdplatte auf ganz geringe Temperatur herunterschalten, den Deckel auf die Pfanne geben und die beiden Rouladen etwa 15 Minuten leicht garen lassen.

Für die Nussbutter kurz vor Ende der Garzeit eine Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Butter etwas köcheln, bis sie goldbraun ist und dann durch ein frisches Tuch in ein kleines Schälchen passieren. Rouladen mit einem Pfannenwender herausheben, auf einem Teller anrichten und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Nussbutter über die Rouladen geben und diese servieren.

---

# Wirsingrouladen Salzkartoffeln Pfeffersahne-Sauce

mit  
in



Gefüllte Wirsingroulade

Nachdem der Herbst die passende Jahreszeit für Kohlgerichte aller Art ist und diese auch überall gekocht werden, steuere ich mein Rezept hier auch einmal bei. Es ist mal wieder völlig improvisiert und ich verwende die Zutaten, die ich noch zuhause habe – nur den Wirsing und das Hackfleisch habe ich natürlich frisch eingekauft. Der Rest geschieht aus der Lameng. Zum Gericht hätten auch eingelegte Kapern gepasst, die waren aber nicht mehr vorhanden. Aber ein Schuss Weißwein und Weißweinessig für Säure kommt natürlich dazu. Und der frisch gemörserte schwarze Pfeffer gibt der Sauce noch den letzten Kick.

**Zutaten für 2 Person:**

**Zutaten für die Füllung:**

- 400 g Hackfleisch
- 30–40 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 2 Eier
- 5–10 Stängel frische Petersilie
- 4–5 Stängel frischer Majoran
- 1 TL Senf
- Paprikapulver
- frisch gemahlene Muskatnuss
  
- 4 große Wirsingblätter
- Küchengarn

### **Zutaten für die Sauce:**

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 200–300 ml Gemüsefond
- 1–2 TL Weißweinessig
- 100 ml Sahne
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Butter
  
- Salz
- Pfeffer
  
- 6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 40 Min. | Ruhezeit 30 Min.  
| Garzeit 40 Min.

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser 5–10 Minuten vorgaren, sonst wird die Garzeit der Rouladen zu lang – oder die Wirsingblätter sind nach dem Garen noch zu fest. Dann jeweils ein kurzes Stück des harten Blattstiels, wo das Blatt am Strunk saß, herausschneiden. Die Blätter beiseite legen.

Die Füllung zubereiten: Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Speck in kleine Würfelchen schneiden. Kräuter kleinwiegen. Hackfleisch, Speck, das Gemüse und die Kräuter in eine große Schüssel geben. Die Eier darübergerben und alles mit Paprikapulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel oder der Hand kräftig vermengen. Zu einer kompakten Masse zusammendrücken und eine halbe Stunde in der Schüssel ruhen lassen, damit sich die Aromen besser entfalten und verbinden.



### Füllung im Wirsingblatt

Zwei der Wirsingblätter mit der Mischung füllen, indem man auf jeweils einem Blatt die Hälfte der Mischung quer zum Blattstiel in eine dicke, längliche Form bringt und mit dem Wirsingblatt längs zum Blattstiel einwickelt. Dann jeweils ein weiteres Wirsingblätter – um 180° gedreht – darauf geben und ebenfalls längs einwickeln. Beide Rouladen jeweils mit Küchengarn zweimal quer und einmal längs binden.



### Gefüllte und gebundene Wirsingrouladen

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerdrücken. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne (mit Deckel) in Butter anbraten, die zerdrückten Pfefferkörner hinzugeben und auch ein wenig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren. Gemüsfond, Weißweinessig und Sahne hinzugeben. Zusätzlich noch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles ein wenig köcheln lassen. Die Wirsingrouladen hinzugeben und bei zugedeckter Pfanne bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Salzkartoffeln zubereiten.

Die Pfeffersahne-Sauce abschmecken. Das Küchengarn bei den Rouladen entfernen und die Rouladen auf zwei großen Teller anrichten. Salzkartoffelstückchen daneben drapieren und großzügig Sauce darüber verteilen.

---

# Ente-Champignons-Tomaten-Sugo auf Gnocchi



## Sugo auf Gnocchi

Heute geht es ganz fix mit dem Rezept – eine weitere Resteverwertung des Sugos vom Rezept für die gefüllten Pfannkuchen. Die Zubereitung des Sugos bitte [hier](#) nachlesen. Und dann kommen Entenfleisch und Champignons [hier](#) hinzu. Das übrig gebliebene Sugo nochmals kräftig einreduzieren lassen, dass es sehr sämig und dickflüssig wird. Ich wollte es zunächst mit einer Habanero scharf zubereiten, habe diese jedoch vergessen hinzuzugeben. Dann bekam das Sugo zumindest kräftig frischen Parmesan oben drauf. Und die Gnocchi einfach nach Anleitung zubereiten. Diese Nudelsorte heißt tatsächlich Gnocchi, auch wenn es nicht die Gnocchi aus Kartoffeln sind, ein anderer Name für die Pasta ist – meines Wissens nach – etwa Muschelhörnchen oder ähnliches.

---

# Gefüllter Pfannkuchen mit Ente-Champignon-Tomatensugo-Füllung



## Gefüllter Pfannkuchen

Ein Entenschenkel war noch übrig. Also ran an das Ausbeinmesser und an die Arbeit. Und dann war da noch viel Sugo von gestern übrig. Also experimentierte ich und kombinierte die Ente mit vorrätigen frischen Champignons und dem Sugo zu einer Füllung für Pfannkuchen. Und da das alles so lecker ist, gönnte ich mir bei großem Hunger gleich zwei Pfannkuchen. □ Die Zubereitung des Sugos vom gestrigen Gericht bitte [hier](#) nachlesen.

## Zutaten für 1 Person:

- 200 g entbeinter Entenschenkel

- 10 braune Champignons
- 5–6 EL fertiges Sugo
  
- 4–5 EL Mehl
- 2–3 Eier
- 50–100 ml Milch
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter

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

Entenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin anbraten. Vom Sugo hinzugeben und alles einige Minuten durchgaren. Warm stellen.

Mehl in eine Schüssel geben, Eier hinzugeben und etwas von der Milch. Mit einem Schneebesen verrühren und weiterhin von der Milch hinzugeben, damit der Pfannkuchenteig nicht zu zähflüssig, aber auch nicht zu dünn ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in einer weiteren großen Pfanne erhitzen und den Teig darin verteilen, so dass er einen schönen Pfannkuchen ergibt. Auf einer Seite einige Minuten leicht kross braten, dann den Pfannkuchen mit einem oder auch zwei Pfannenwendern in der Pfanne wenden und nochmals einige Minuten braten.

Pfannkuchen auf einem großen Teller anrichten und auf eine Hälfte davon die Füllung verteilen. Pfannkuchen zuklappen und servieren.

---

# Entenschenkel mit Tortiglioni und Tomaten-Kapern-Sugo



Entenschenkel medium mit Pasta und Sugo

Auch bei diesem Rezept weiß ich nicht, ob ich ein originales Sugo zubereitet habe. Ich habe das nämlich noch nie zubereitet und habe ein solches originales Rezept nicht. Aber ich nenne die Sauce einfach mal so. Denn ein Sugo ist sämiger als Tomatensauce, aber flüssiger als Pesto. Und dieses Sugo ist wahrlich sämig geworden. Wie bei vielen italienischen Gerichten und Klassikern hat vermutlich jede Italienerin ihr eigenes Sugo-Rezept, denn bei der Auswahl der Zutaten gibt es die verschiedensten Kombinationen. Und daher habe ich einfach Tomaten mit Kapern und einigen anderen Zutaten kombiniert.

Vermutlich ungewohnt bei dieser Zubereitung ist, dass ich eine dunkle Mehlschwitze zubereitet und dann Rotwein verwendet habe. Mag sein, dass das in ein Sugo nicht gehört, aber auch hier wollte ich experimentieren, weil ich nämlich noch keine dunkle Mehlschwitze zubereitet habe. Und egal, wie man solch

eine Sauce nun nennt – sie ist geschmacklich perfekt und grobstückig-sämig geworden.

Entenschenkel mit Rückenstück zu verwenden ist übrigens – abgesehen von dem Aufwand, den man für das Ausbeinen betreibt – auch preislich sehr attraktiv. Kauft man Entenbrustfilet, hat man zwar gleich reines Fleisch vorliegen und auch noch das edelste und muss keinen Aufwand zum Ausbeinen betreiben. Aber der der Kilopreis hierfür beträgt 13,- € aufwärts (Discounterpreis) und für den Schlegel mit Rückenstück schlappe 5,- €/kg. Das sind mindestens 8,- € Unterschied, weshalb ich die Arbeit des Ausbeinens gern auf mich nehme.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entenschenkel mit Rückenstück (ausgelöst etwa 220 g)
- scharfes Paprikapulver
- gewürztes Olivenöl

### **Zutaten für das Sugo (größere Menge):**

- 3 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 7 Cherrydatteltomaten
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Butter
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- 200 ml trockener Rotwein
- 480 g geschälte, ganze Tomaten (Dose)
- 250 ml Gemüsefond
- 1 gehäufte TL grober Senf
- 30 g Kapern
- viele frische Kräuter (Majoran, Oregano, Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer
  
- 125 g Tortiglioni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1  $\frac{1}{2}$

Stdn.

Als erstes das Sugo zubereiten. Cherrytomaten längs halbieren, dann die Hälften dritteln. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter kross anbraten.

Etwas Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Mehl hinzufügen und sehr gut mit dem Kochlöffel rühren, dass es nicht anbrennt. Die Mehlschwitze soll ja als Basis nicht für eine helle Sauce, sondern eine dunkle Sauce dienen. Also das Mehl in der Butter weiterhin anbraten und rühren, bis die Mehlschwitze braun bis dunkelbraun ist. Dann mit dem Rotwein ablöschen und alles gut verrühren. Die Tomaten mit Saft hinzugeben und gleich mit einem Kartoffelstampfer klein zerdrücken. Den Gemüsefond, den Senf, die Kapern und die Kräuter hinzugeben. Dann die angebratenen Schalotten und den Knoblauch. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei ganz geringer Temperatur ohne Deckel 1–1  $\frac{1}{2}$  Stunden köcheln lassen.

Währenddessen den Entenschenkel entbeinen. Wenn man ein wenig Übung hat, gelingt das in 5–10 Minuten. Von einem Entenschenkel mit Rückenteil mit etwa 320 g bleiben dann etwa 220 g reines Fleisch übrig. Das Fleisch in zwei Teile schneiden und auf beiden Seiten mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Je nach Wunsch rare, medium oder well done garen. Herausnehmen und warm stellen. Die Pasta kurz vor Ende der Garzeit des Sugos nach Anleitung zubereiten.

Sugo nochmals abschmecken. Die beiden Entenstücke auf einem großen Teller anrichten, die Pasta dazugeben und vom Sugo kräftig auf der Pasta verteilen.

---

# Variation eines Hühner-Frikassee



Hühner-Frikassee auf Reis

Ob dieses Rezept einem originalen Hühner-Frikassee-Rezept entspricht, kann ich nicht beantworten, weil ich kein originales Rezept kenne. Mich hat nur die Zubereitung der türkischen Pansensuppe – bei der u.a. eine Mehlschwitze verwendet wird – sehr überzeugt, weil die Suppe dann mit noch zwei zusätzlichen Eigelb sehr sämig und wunderbar weich wird. Deswegen habe ich das Frikassee zwar nicht mit einer Mehlschwitze zubereitet, aber kräftig mit Mehl abgebunden, damit die Sauce durch die Stärke schön sämig wird.

Ich habe diese Variation mit dem mir noch vorhandenen Gemüse zubereitet – es müssen nicht immer Spargel, Wurzeln und grüne Erbsen sein. Dazu das Abbinden mit Mehl und ein wenig Sahne

und Weißwein, damit man auch eine schöne, weiße Sauce erhält.  
Et voilà!

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons

ein kleines Stück von:

- rote Spitzpaprika
- Zucchini
- Wurzel
- Lauch
- Brokkoli
  
- etwas frisches Selleriekraut
- 3 TL Kapern
- 4–5 Zweige frische Petersilie
  
- trockener Weißwein
- 400 ml Geflügelfond
- 50 ml Sahne
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- 1 Eigelb
  
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- Basmatireis

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

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln schälen.

Schalotte und Knoblauchzehen grob schneiden, die Frühlingszwiebel kleinschneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden. Das restliche Gemüse und auch das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Auch das Selleriekraut und die Petersilie klein schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Das ganze Gemüse bis auf die Petersilie hinzugeben und mit anbraten. Den Deckel drauf und bei geringer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit etwas Mehl abstäuben und anbraten lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüfefond hinzugeben. Dann die Sahne, die Kapern und die Petersilie. Die Sauce mit dem restlichen Mehl abbinden. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. In das Hähnchen-Frikassee ein Eigelb einrühren, dann aber das Frikassee nicht mehr kochen.

Den Reis in zwei tiefen Tellern anrichten, vom Hühner-Frikassee dazugeben und reichlich Sauce darüber verteilen.

---

## **Lachsfilet in Tomaten-Kapern-Oliven-Sauce auf Papardelle**



## Lachs mit Papardelle und Sauce

Frisches Lachsfilet bietet sich natürlich sehr einfach roh an, asiatisch serviert als Sashimi mit heller Soja-Sauce. Diesmal fiel mir jedoch die Zubereitung als gebratenes Filet mit einer hellen Sauce auf Papardelle ein. Für die Sauce habe ich trockenen Weißwein, Sahne, Cherrydatteltomaten, Kapern und grüne Oliven verwendet.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g frisches norwegisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 3 Cherrydatteltomaten
- 2  $\frac{1}{2}$  TL Kapern (aus dem Glas)
- 2  $\frac{1}{2}$  TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- $\frac{1}{2}$  EL Mehl

- 1 Eigelb
  - $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
  - frisch gemahlener Koriander
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 
- 125 g Papardelle

**Zubereitungszeit:** 30–40 Min.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronenthymian kleinwiegen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Gemüfefond, Sahne, Thymian, Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und ein wenig köcheln lassen. Mit Mehl überstäuben und mitgaren. Dann eventuell nochmals Gemüfefond dazu geben, um das Mehl zu binden und die Sauce nicht zu dickflüssig werden zu lassen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht köcheln lassen.

Das Lachsfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Lachsfilet erst auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur dann auf mittel bis niedrig herunterstellen und das Filet weiterhin 10–15 Minuten leicht braten lassen. Den Garzustand sieht man an der Seite des Lachsfilets, wie stark der Lachs schon gegart ist. Dann das Filet wenden und auf der anderen Seite ebenfalls nochmals 10–15 Minuten leicht braten lassen. Das Lachsfilet kann wie ein Steak gern ein wenig rare im Inneren sein, das mindert keinesfalls den Geschmack beim Essen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten.

Vor dem Anrichten noch ein Eigelb in die Sauce rühren, diese aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Das Lachsfilet auf einem großen Teller anrichten, die Papardelle hinzugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## Lachsfilet in Tomaten-Kapern-Oliven-Sauce auf Papardelle



Lachs mit Papardelle und Sauce

Frisches Lachsfilet bietet sich natürlich sehr einfach roh an, asiatisch serviert als Sashimi mit heller Soja-Sauce. Diesmal fiel mir jedoch die Zubereitung als gebratenes Filet mit einer hellen Sauce auf Papardelle ein. Für die Sauce habe ich trockenen Weißwein, Sahne, Cherrydatteltomaten, Kapern und grüne Oliven verwendet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 300 g frisches norwegisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 3 Cherrydatteltomaten
- 2  $\frac{1}{2}$  TL Kapern (aus dem Glas)
- 2  $\frac{1}{2}$  TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- 1 Eigelb
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 125 g Papardelle

**Zubereitungszeit:** 30–40 Min.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronenthymian kleinwiegen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Gemüsefond, Sahne, Thymian, Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und ein wenig köcheln lassen. Mit Mehl überstäuben und mitgaren. Dann eventuell nochmals Gemüsefond dazu geben, um das Mehl zu binden und die Sauce nicht zu dickflüssig werden zu lassen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht köcheln lassen.

Das Lachsfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Lachsfilet erst auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur dann auf mittel bis niedrig herunterstellen und das Filet weiterhin 10–15 Minuten leicht

braten lassen. Den Garzustand sieht man an der Seite des Lachsfilets, wie stark der Lachs schon gegart ist. Dann das Filet wenden und auf der anderen Seite ebenfalls nochmals 10–15 Minuten leicht braten lassen. Das Lachsfilet kann wie ein Steak gern ein wenig rare im Inneren sein, das mindert keinesfalls den Geschmack beim Essen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten.

Vor dem Anrichten noch ein Eigelb in die Sauce rühren, diese aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Das Lachsfilet auf einem großen Teller anrichten, die Papardelle hinzugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## **Auf ein Neues ... das Gericht ohne Rezept**



Entrecôte (li.) und Hülftsteak (re.)

Eines meiner liebste Gerichte. Denn es ist ein Gericht ohne Rezept ... Es besteht aus Fleisch, dann Fleisch und dann nochmals Fleisch. Na gut, ein ganz wenig frisch gemahlene Salz und Pfeffer und Öl zum Anbraten. Zubereitung nach der Best-practice-to-cook-a-steak-Methode von Kollege Löffel, aufgeteilt in vier Bereiche:

- Aus dem Kühlschrank nehmen und atmen lassen,
- anbraten in einer Eisenpfanne,
- weitergaren im Backofen in einer feuerfesten Form und
- entspannen lassen nach der Herausnahme aus dem Backofen.

Perfekt! Übrigens, wer hier noch rätselt ob der verwendeten Fleischarten: Entrecôte und Hülftsteak. □ (Ersteres war das leckere von beiden!)

---

# Türkische Pansensuppe



Pansensuppe mit Paprikabutter und Knoblauchessig

Pansen geputzt und gereinigt beim Schlachter vorbestellen, in Gemüsebrühe vier Stunden kochen und in unterschiedlichen Variationen zubereiten. Diesmal traditionell zubereitet als türkische Pansensuppe. Mit zwei kleinen Variationen von mir – Weißwein, und Fladenbrot war nicht vorrätig.

Die Suppe ist echt der Kracher. Die Mehlschwitze mit der Pansenbrühe und dann den Eigelben mit Zitronensaft erinnert optisch und geschmacklich an eine Spargelcremesuppe. Der Pansen ist fein geschnitten und butterweich. Und Paprikabutter und Knoblauchessig setzen nochmal einige Akzente oben drauf. Ersteres mit Schärfe, letzteres mit Knoblauchgeschmack und etwas Säure.

**Zutaten für 2 Personen:**

**Pansensuppe:**

- 300 g gekochter Pansen

- 800–900 ml Gemüfefond
- eventuell 200 ml trockener Weißwein
  
- 30 g Butter
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- 2 Eigelbe
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)

### **Paprikabutter:**

- 30 g Butter
- 1 TL scharfes Paprikapulver

### **Knoblauchessig:**

- 50 ml Weißweinessig
- 50 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

### **Zubereitungszeit:** 40 Min.

Den vorgegarten Pansen in sehr dünne, etwa 2,5 cm lange Streifen schneiden. Gemüfefond oder -brühe in einem Topf erhitzen. Wenn zuwenig Brühe vorhanden ist oder auch, wenn man dies geschmacklich mag, kann man 200 ml der Brühe durch einen trockenen Weißwein ersetzen. Weißwein ist sicherlich keine original türkische Zutat, sondern eher meine Kreation, aber er schadet der Suppe auch nicht, sondern verfeinert den Geschmack. Denn beim anschließenden Kochen verkocht der Alkohol und nur der Geschmack bleibt erhalten. Den kleingeschnittenen Pansen in die Brühe geben und 20 Minuten bei geringer Temperatur ungedeckt köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

In einem weiteren Topf 30 g Butter erhitzen. Mehl einrühren und leicht anschwitzen, dabei immer kräftig mit einem Kochlöffeln rühren, damit die Mehlschwitze nicht anbrennt. Nach und nach mit einem Schöpflöffel die Hälfte der Kuttelbrühe unterrühren und köcheln. Dann die restliche Brühe

so wie den Pansen hinzugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Temperatur 3 Minuten garen.

Die Suppe vom Herd nehmen. Die beiden Eigelbe mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben und mit dem Schneebesen verquirlen. In die Suppe rühren und diese leicht erhitzen, sie darf aber nicht mehr kochen. Suppe mit Salz nochmals abschmecken.

Nochmals 30 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Paprikapulver hinzugeben, verrühren und warm halten.

Knoblauch schälen und entweder durch eine Knoblauchpresse drücken oder im Mörser zerstoßen und mit etwas Salz vermischen. Beides in einem Schälchen mit Essig und Wasser vermischen.

Die heiße Pansensuppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten. Auf jede Suppe etwa 1–2 Teelöffel von der Paprikabutter geben. Dann die Suppe nach eigenem Gusto mit 1–2 Esslöffel Knoblauchessig zusätzlich würzen.

Dazu Fladenbrot – oder „untürkisch“ Chiabatta oder Baguette – servieren. Was gerade im Haushalt vorrätig ist.

---

## **Pansen-Speck-Omelette**



Das fertige Omelette mit Pansen, Speck und Eiern

Pansen kann man sehr vielfältig zubereiten. Und er schmeckt gut. Voraussetzung ist, dass man ihn der Einfachheit halber schon gereinigt und geputzt vom Schlachter bezieht, dann riecht er auch nicht. Vermutlich muss man ihn dort vorbestellen, weil er nicht zum normalen Sortiment gehört. Und dass man ihn vor der eigentlichen Weiterverwendung vier Stunden in Gemüsefond oder -brühe bei geringer Temperatur gart.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Pansen
- 1–2 l Gemüsefond oder -brühe
  
- 50 g Bauchspeck
- etwas Weinbrand
- 3 Eier
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 4 Stdn. | Garzeit 40 Min.

Den Gemüsefond oder die -brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Pansen dazugeben und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden köcheln.

Den Pansen in 3–4 cm lange, schmale Streifen schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Pansen etwa gute 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten. Der Pansen soll kross angebraten sein, bis er etwa wie Geschnetzeltes aussieht. Dann den Speck hinzugeben und für weitere 5–10 Minuten mit anbraten. Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und flambieren. Möglichst alle Flüssigkeit verkochen lassen.

Den Oregano kleinwiegen. Die Eier in eine Schüssel geben und verrühren. Die Eier zum Pansen und Speck hinzugeben. Den Oregano hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und das Omelette bei geringer Temperatur für etwa 10 Minuten langsam stocken lassen. Auf einem großen Teller servieren und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

**Der Julienne-Schäler ist  
angekommen – erster Test**



## Kartoffelrösti

Ja ja, ich weiß, um Kartoffel- und Gemüse-Röstis zuzubereiten, ist der Julienne-Schäler vielleicht nicht das geeignetste Küchenwerkzeug. Hierbei eignet sich sicherlich eine Küchenraspel oder ein Küchenhobel besser. Aber ich wollte es einfach als ersten Test ausprobieren. Und habe die Erfahrung gemacht, dass man auf diese Art und Weise auch Röstis zubereiten kann. Es ist aber nicht besonders optimal. Die langen Julienestreifen habe ich nochmals mit dem Messer quer in kleinere Streifen geschnitten. Und vermutlich brauchte es auch des jeweils hinzugefügten Eis, um die Röstis zu binden, beim Kartoffel-Rösti hätte vermutlich die Kartoffelstärke nicht gereicht und beim Gemüse-Rösti ist ja gar keine Bindung vorhanden.

Aber, Test bestanden, ergibt prima Julienestreifen, aber Achtung: Das Schälmesser ist so scharf, da schabt man sich bei Unachtsamkeit auch gern mal den ganzen Finger ab. ☐ Die Röstis sind gut gelungen, die Kartoffel-Röstis waren lecker, haben mich voll überzeugt, die Gemüse-Röstis weniger – aber ich bin eben kein Vegetarier, sondern Carnivor.

## **Zutaten für 1 Person:**

### **Kartoffel-Röstis:**

- 4 große Kartoffeln
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

### **Gemüse-Röstis:**

- 2 Wurzeln
- 1 Zucchini
- 2 TL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei
  
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 x 20–25 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen.

Die Kartoffeln komplett mit dem Julienne-Schäler abschälen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier dazu geben und alles gut vermischen.



## Gemüserösti

Die Wurzeln und die Zucchini ebenfalls abschälen, dann salzen und pfeffern, das Paniermehl unterheben und die Eier hinzugeben.



Daraus insgesamt vier Röstis zubereiten. Olivenöl in einer

großen Pfanne erhitzen, eventuell ist die Pfanne nur für ein oder maximal zwei Röstis groß genug. Dann muss man eben die Röstis nacheinander zubereiten und die vorher zubereiteten warm stellen.

Jedes Rösti auf jeweils beiden Seiten bei mittlerer bis geringer Temperatur 10 Minuten anbraten, bis die Röstis braun gebraten sind. Eventuell, je nach Gargrad, nochmals auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten nachgaren.

Auf einem großen Teller anrichten und mit Salz nachwürzen.

---

## **Der Julienne-Schäler ist angekommen – erster Test**



Kartoffelrösti

Ja ja, ich weiß, um Kartoffel- und Gemüse-Röstis zuzubereiten, ist der Julienne-Schäler vielleicht nicht das geeignetste Küchenwerkzeug. Hierbei eignet sich sicherlich eine Küchenraspel oder ein Küchenhobel besser. Aber ich wollte es einfach als ersten Test ausprobieren. Und habe die Erfahrung gemacht, dass man auf diese Art und Weise auch Röstis zubereiten kann. Es ist aber nicht besonders optimal. Die langen Juliennestreifen habe ich nochmals mit dem Messer quer in kleinere Streifen geschnitten. Und vermutlich brauchte es auch des jeweils hinzugefügten Eis, um die Röstis zu binden, beim Kartoffel-Rösti hätte vermutlich die Kartoffelstärke nicht gereicht und beim Gemüse-Rösti ist ja gar keine Bindung vorhanden.

Aber, Test bestanden, ergibt prima Juliennestreifen, aber Achtung: Das Schälmesser ist so scharf, da schabt man sich bei Unachtsamkeit auch gern mal den ganzen Finger ab. ☐ Die Röstis sind gut gelungen, die Kartoffel-Röstis waren lecker, haben mich voll überzeugt, die Gemüse-Röstis weniger – aber ich bin eben kein Vegetarier, sondern Carnivor.

### **Zutaten für 1 Person:**

#### **Kartoffel-Röstis:**

- 4 große Kartoffeln
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

#### **Gemüse-Röstis:**

- 2 Wurzeln
- 1 Zucchini
- 2 TL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 x 20–25 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen.

Die Kartoffeln komplett mit dem Julienne-Schäler abschälen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier dazu geben und alles gut vermischen.



Gemüserösti

Die Wurzeln und die Zucchini ebenfalls abschälen, dann salzen und pfeffern, das Paniermehl unterheben und die Eier hinzugeben.



Daraus insgesamt vier Röstis zubereiten. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, eventuell ist die Pfanne nur für ein oder maximal zwei Röstis groß genug. Dann muss man eben die Röstis nacheinander zubereiten und die vorher zubereiteten warm stellen.

Jedes Rösti auf jeweils beiden Seiten bei mittlerer bis geringer Temperatur 10 Minuten anbraten, bis die Röstis braun gebraten sind. Eventuell, je nach Gargrad, nochmals auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten nachgaren.

Auf einem großen Teller anrichten und mit Salz nachwürzen.

---

**Pferdebraten in Apfel-**

# Pfeffer-Sauce Semmelknödeln

auf



Aufgeschnittener Pferdebraten mit Knödeln in Apfel-Pfeffer-Sauce

Apfel-Pfeffer-Sauce kannte ich bisher nicht, sie sprach mich aber an und so probierte ich sie. Alternativ wären grüne, eingelegte Pfefferkörner oder Szechuan-Pfeffer möglich gewesen, ich entschied mich aber für die handelsüblichen schwarzen Pfefferkörner, weil ich doch eine richtig gute Schärfe in der Sauce haben wollte. Der Pferdebraten vom Pferdeschlachter sah wie immer perfekt aus. Und er harmoniert gut mit der Apfel-Pfeffer-Sauce. Das Mitschmoren der Apfelstückchen von Beginn der ganzen Schmorzeit an, damit sie in der Sauce zerfallen, sich etwas auflösen und die Sauce süß binden, bringt nicht den gewünschten Erfolg. Am Schluss muss doch der Pürrierstab her – Achtung, erst die zehn Champignonshälften herausnehmen –, und dann hat man aber eine sahnig-sämig-süß-scharfe Sauce, die aber sowas von lecker ist.

## Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Pferdebraten
- 1 große Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- etwas Weinbrand
- 200 ml Gemüfefond
- 50 ml Sahne
- 5 braune Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 4–6 Semmelknödel

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

Schalotte, Knoblauchzehen und Apfel schälen. Alles separat klein schneiden. Die Champignons halbieren. Den Pferdebraten unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. Butter in einem großen Topf erhitzen und den Pferdebraten jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt.

Pferdebraten herausnehmen, Schalotte und Knoblauch in die Butter geben und darin anbraten. Dabei mit einem Kochlöffel die auf dem Topfboden schon entstandenen Röstspuren kräftig abreiben. Den Pfeffer in einem Mörser klein mörsern, hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und diesen flambieren. Nach dem Erlöschen der Flamme Gemüfefond, Sahne und die Apfelstückchen hinzugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen. Den Pferdebraten wieder hinzugeben, dann die Champignonshälften und zugedeckt bei kleinster Temperatur 2 Stunde schmoren

lassen.

Vor Ende der Garzeit die Semmelknödel oder alternativ Kartoffelklöse zubereiten. Ich hatte weder das eine noch das andere frisch zubereitet oder auch eingefroren vorrätig und habe deswegen auf Knödel aus der Packung zurückgegriffen.

Nach dem Schmoren die Sauce mit Salz kräftig abschmecken. Die Champignons und den Pferdebraten herausnehmen, die Sauce in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Pferdebraten mit einem Tranchiermesser aufschneiden und auf zwei Tellern anrichten. Champignonhälften dazugeben. Semmelklöse ebenfalls auf den Tellern anrichten und großzügig die süß-scharfe Sauce darüber verteilen.