

# Variation einer Lasagne



Lasagne

Diesmal kein klassisches Rezept. Denn Béchamelsauce konnte ich nicht zubereiten, die Milch im Kühlschrank war schon „gekippt“. Also bediente ich mich normaler Sahne, 33 % Fett. Die Lasagne klappt auch damit zufriedenstellend und schmackhaft. Die Sauce Bolognese ist auch abgeändert, ich hatte noch einen Rest einer Trockenmischung Pilze, die ich zur Zubereitung verwendete. Und etwas groben Körnersenf. Zudem kam diesmal wirklich heftig Knoblauch in die Sauce. Und die volle „Dröhnung“ gab es mit vollen 250 g geriebenem Käse, immer aufgetragen zuoberst auf den Lasagne-Schichten.

## **Zutaten für 2 Personen:**

### **Sauce Bolognese:**

- 5 Knoblauchzehen
- 1 große Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Hackfleisch

- 5 g Trockenpilzmischung – ergibt 50 g frische Pilze (hier Pfifferlinge, Stein- und Trompetenpilze)
- 400 g Tomatenstückchen im Saft (Dose)
- 200 ml Wasser
- 1 gehäufte TL grober Körnersenf
- sehr viel frischer Thymian
- sehr viel frischer Zitronenthymian
- 1 sehr großer Zweig frischer Rosmarin
- süßes Paprikapulver
  
- 200 ml Sahne
  
- 8 Lasagnescheiben
  
- 250 g geriebener Gouda
  
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
  
- gewürztes Olivenöl (Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin, Chili, Knoblauch)

**Zubereitungszeit:** Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit Sauce Bolognese 1 Std. | Garzeit Lasagne 30–40 Min.

Zuerst die Pilze für eine Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Nach dem Einweichen die größeren Stücke – gerade der Stein- und Trompetenpilze – in kleine Stückchen schneiden, damit sie von der Größe her perfekt in die Sauce Bolognese passen.

Dann Knoblauchzehen, Schalotte und Frühlingszwiebel schälen. Die Knoblauchzehen nicht kleinschneiden, sondern durch die Knoblauchpresse drücken, dann gibt der Knoblauch sein Aroma in der Sauce besser mit. Schalotte und Frühlingszwiebel kleinschneiden.

Die Blättchen der frischen Kräutern abzupfen und kleinwiegen.

In einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen, erst das Gemüse darin anbraten, dann das Hackfleisch hinzugeben und einige Minuten mit anbraten und schließlich die Pilze. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenstückchen im Saft, Wasser, Kräuter und Körnersenf hinzugeben, alles gut verrühren und bei geringer Temperatur ohne Deckel etwa 1 Stunde köcheln und reduzieren lassen. Danach abschmecken.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln, damit die Lasagne nicht am Boden anklebt. Zwei Lasagneplatten nebeneinander legen. Dann vier Male übereinander das folgende Prozedere für jeden der zwei nebeneinander liegenden Lasagnestapel durchführen: ein Lasagneblatt mit Sauce Bolognese bestreichen, dann Sahne darüber geben und großzügig Käse darüber verteilen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Lasagne 30 Minuten garen. Herausnehmen, mit frisch gemahlener Muskatnuss würzen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.

---

## **Marinierte Wachteln auf Ofengemüse in Rotwein-Sauce**



### Zwei Wachteln mit Ofengemüse in Rotweinsauce

Zwei Wachteln hatte ich noch übrig. Ich habe eine Marinade aus Honig, heller Soja-Sauce, Pul biber und frischen Kräutern wie Rosmarin und Thymian zubereitet und die Wachteln darin mariniert. Dazu Ofengemüse, das zusammen mit den Wachteln in der Auflaufform im Backofen in Rotwein garte.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Wachteln, je etwa 150 g
- 1 TL Honig
- 2 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Pul biber
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
  
- 4–5 große Röschen Brokkoli
- 4 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons
- 3 Knoblauchzehen
  
- etwas trockener Rotwein (hier Chianti von 2012)

- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und diese kleinwiegen. Honig, Soja-Sauce, Pul biber und die Kräuter vermischen. Die beiden Wachteln damit einreiben und marinieren lassen.

Das Ofengemüse z.T. schälen und in grobe Stücke oder Hälften teilen. Die Wachteln in eine Auflaufform legen und das Gemüse daneben verteilen. Die übrige gebliebene Marinade mit einem Schuss trockenem Rotwein vermischen und dies über Wachteln und Gemüse geben.

Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Wachteln und Gemüse noch ein wenig salzen und pfeffern und für 40–50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Dann beides auf einem Teller anrichten und die Rotwein-Sauce darüber geben. Dazu den übrig gebliebene Chianti in einem schönen Rotweinglas servieren.

---

## **Confierte Kartoffeln mit Vacherin Mont d'Or und grobem Körnersenf**



## Confierte Kartoffeln

Ich habe das erste Mal ein Rezept vom Kollegen Robert Sprenger vom Foodblog [lamiacucina.de](http://lamiacucina.de) nachgekocht. Kollege Sprenger veröffentlicht ja immer sehr ansprechende Rezepte, und diese sind auch immer fast professionell bebildert. Angesprochen hatte mich bisher keins, um es nachzukochen, bis dann auf dieses Raclette hier: Kartoffeln, herrlicher Käse und grober Körnersenf. Mehr nicht, aber auch nicht weniger. Das klang doch schon mal sehr gut. Also inspirierte mich das, dieses Rezept nachzukochen. Natürlich musste ich auch bei diesem Rezept produktionstechnisch einige Veränderungen vornehmen und es etwas variieren.

Kollege Sprenger hat ja das Gericht auch nach einem Rezept eines amerikanischen Kochs nachgekocht, jetzt koche ich sein Rezept nach. Den passenden originalen Käse konnte ich besorgen, nur die kleinen, vermutlich schweizerischen Kartoffeln hatte ich nicht zur Verfügung. Ich bediente mich mit normalen, festkochenden Kartoffeln, die ich eben in grobe Stücke schnitt. Nur die Menge der Kartoffeln für eine Person, wenn das Gericht fast nur aus Kartoffeln besteht, habe ich natürlich erhöht, sonst bin ich ja nach dem Essen noch

hungrig.

Es erschließt sich mir auch nicht, den Gemüsefond auf 10 % seiner Ausgangsmenge zu reduzieren und dann mit Senf und Essig eine Marinade zuzubereiten. Das wäre ja für diese Menge an Kartoffeln viel zu wenig Flüssigkeit als Marinade, und ich müsste die Kartoffeln in der Marinade jede halbe Stunde umschichten. Ich habe daher Gemüsefond in größerer Menge verwendet, damit die confiierten Kartoffeln auch die Nacht über im Kühlschrank von der Marinade komplett bedeckt sind.

Der Käse ist ausgesprochen lecker, er fließt bei Zimmertemperatur nur so dahin und fast wäre man geneigt, schon vor dem Zubereiten des Gerichts ihn einfach so wegzulöffeln, so gut schmeckt er. Da ich mehr Kartoffeln verwendete und nur eine kleine Auflaufform für den Backofengrill hatte, ist mir das Gericht mit darübergerbenem Vacharin Mont d'Or leider doch eher zu einem Gratin geworden. Aber was soll's, die schönen Fotos gibt's beim Kollegen auf seinem Foodblog, und mir hat das Gericht wirklich gut geschmeckt. Respekt!

### **Zutaten für 1 Person:**

- 500 g (geschälte) Kartoffeln
- 500–750 ml gut gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Rosmarin, Salbei)
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL grober Körnersenf (hier Maille à l'Ancienne)
- 1 EL Condimento bianco
- 100–150 g Silberzwiebeln
- 150–200 g Vacherin Mont d'Or
- frisch gemahlener Pfeffer
- frischer Schnittlauch oder ein anderes frisches Kraut

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Confieren 1 ½ Stdn. | Marinieren 24 Stdn. | Garen 10–15 Min.

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Würz-Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Kartoffelstücke hinzugeben, die Temperatur auf geringe Stufe herunterschalten und 90 Minuten im Olivenöl confieren. Da es sich hier um Kartoffeln in Öl handelt, etwa 2–3 Male während des Confierens mit einem Pfannenwender die Kartoffeln vom Topfboden ablösen, sonst hat man – einige Bratkartoffeln.

Die Kartoffeln aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Das Öl natürlich zurückbehalten und für andere, weitere Bratvorgänge verwenden. In einer Schüssel den Gemüsefond, Senf und Weißweinessig vermischen, die Kartoffeln hineingeben, schauen, dass sie komplett bedeckt sind und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am darauffolgenden Tag zwei Stunden vor Zubereitung des Gerichts den Vacherin Mont d'Or aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen, damit er kräftig verläuft. Dann den Backofen grill auf 220–250° C erhitzen. Die Kartoffeln aus der Marinade nehmen, in einen kleinen Topf geben, die Silberzwiebeln hinzu, dann 1–2 EL der Marinade und alles kräftig erhitzen. Die Mischung in einer größeren oder kleineren Auflaufform verteilen und den Käse löffelweise darüber geben. Unter dem Backofen grill 4–5 Minuten grillen und ganz wenig bräunen. Groben Körnersenf darüber verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und ein wenig frisches Kraut – in diesem Fall Schnittlauch – darüber geben.

---

## **Bratenfond II**



Tomatisiert und mit Rotwein mehrere Male reduziert, dann mit Wasser aufgefüllt und die Kräuter und Gewürze hinzugegeben

Heute wieder Bratenfond zum Einfrieren zubereitet, nach einem Rezept des Kollegen Josl Hochzoll. Leider hatte mein Schlachter gerade keine Kalbsknochen vorrätig, also behalf ich mir mit 10 Stücken Rinderfleischknochen = 1,3 kg. Dazu einige Kilo frisches Gemüse, in grobe Stücke geschnitten, frische Kräuter und Gewürze. Natürlich nicht zu vergessen das Tomatenmark und die Flasche Bardolino, um die Sauce zu tomatisieren und nacheinander vier mal mit dem Rotwein zu reduzieren. Jetzt köchelt der Fond für vier Stunden auf dem Herd, dann wird er abgeseiht, vom Fett getrennt und in

Portionsbehältern eingefroren. Und da ich dieses Mal auch keine unbedingt besseren Fotos von der Zubereitung hätte machen können, verweise ich auf einen alten Blogbeitrag vom Juni mit einigen Überlegungen zum Zubereiten von Bratenfond und einigen Fotos: [Bratenfond](#).

---

## Thailändisches, rotes Chicken-Curry



Thailändisches Chicken-Curry

Gestern war ich wirklich beschämt. Nachdem ich nun fast 1–2 Jahre alle 1–2 Tage mir etwas Frisches auf den Teller zaubere und dies in meinem Foodblog poste, überkam es mich. Keine Zeit und Lust zu kochen, nicht mal Interesse an einem Fastfood-Produkt wie Tiefkühlpizza. Okay, dachte ich mir, nach langer, langer Zeit muss mal der China-Lieferservice herhalten – ich

wollte auch meine neue Kreditkarte ausprobieren :). Nun, gesagt, getan, ich bestellte als Vorspeise Goi Cuon Tom – frische Vietnam-Reispapierröllchen gefüllt mit Garnelen, Salaten, Reismudeln und Soße –, als Suppe Wan-Tan-Suppe und als Hauptgericht Bo Xao La Lot – Rindfleisch gebraten mit Gemüse, frischem Knoblauch und La-Lot-Blätter. Um es kurz zu sagen: Es war alles Schrott. Am ehesten verträglich war noch die Wan-Tan-Suppe, die aber sicherlich auch mit einem asiatischen Suppenpulver zubereitet wurde. Die Papierröllchen schmeckten überhaupt nicht und fielen auseinander, und das Hauptgericht war eher ein deutscher Gemüseintopf als dass es nach einem asiatischen Gericht schmeckte. Man fällt eben immer wieder darauf herein. Lieferservice bedeutet daher immer wieder: Es ist und bleibt Fastfood. Und schmeckt auch so.

Daher gibt es heute ein frisch zubereitetes, echtes, thailändisches, scharfes Chicken-Curry, mit frischem Huhn, Gemüse und authentischen Saucen und Pasten. Dies ist das dritte Gericht in der Trilogie mit Gerichten, bei denen ich frischen Basilikum mitkoche. Aber es passt hier auch gut, ein thailändisches, scharfes Chicken-Curry zuzubereiten und die letzten Minuten vor dem Servieren noch frischen Basilikum in der Sauce mitzukochen. Aber Achtung, das Gericht ist sehr scharf, nicht nur, dass die Currypaste zu mehr als  $\frac{1}{4}$  aus Chili besteht, es kommt noch die verwendete Jalapeno hinzu.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 220 g
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 1 Jalapeno
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- ein Stück Zucchini
- ein Stück rote Spitzpaprika
- ein großes Röschen Brokkoli

- 1 brauner Champignon
- 3 Cherrydatteltomaten
- [Chicken Marinade](#)
- [thailändische, rote Currypaste](#)
- [vietnamesische Fischsauce](#)
- 50–100 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  Topf frischer Basilikum
- Basmatireis
- $\frac{1}{2}$  TL gerösteter Sesam
- Sesamöl

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

Das Hühnchenbrustfilet wie für Geschnetzeltes in längliche Stücke schneiden und in einer Schale in der Chicken Marinade für  $\frac{1}{2}$ –1 Stunde marinieren. Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Wurzel und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Das restliche Gemüse in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett braun rösten und zur Seite stellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen und als erstes die Wurzelstifte darin einige Minuten unter ständigem Pfannenrühren anbraten, da sie am längsten zum Durchgaren benötigen. Dann das marinierte Hühnchenfleisch und das restliche Gemüse hinzugeben und alles einige Minuten unter Rühren garen. Die rote Currypaste hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Die Currypaste ist sehr konzentriert und zu sämig und muss mit etwas Wasser verflüssigt werden, um eine gute, schmackhafte Sauce zu ergeben. Dann die Fischsauce hinzugeben. Alles köcheln lassen und abschmecken.

Die Kombination von Fischsauce und Chili ist vergleichbar der Kombination Salz und Pfeffer in der deutschen Küche. Die

Fischsauce bringt den Eigengeschmack der anderen Zutaten stärker zur Geltung und ihr strenges Aroma wird dabei abgemildert.

In den letzten Minuten des Garens die frischen, ganzen Basilikumblätter hinzugeben und in der Sauce etwas mitköcheln.

Reis in einer Schale anrichten und vom Thaicurry darüber geben. Mit dem Sesam garnieren.

---

## Gefüllte Kabeljaufilets auf Gemüsebett



Mit frischen Kräutern gefüllter Kabeljau auf Gemüsebett

Die gestrige Zubereitung von Garnelen mit gebratenen Nudeln und der dabei verwendete und kurz mitgekochte Basilikum und auch Zitronenthymian brachte mich auf die Idee, diese

Zubereitungsart noch etwas fortzusetzen und auszuweiten. Heute habe ich dazu zwei Kabeljaufilets verwendet.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Kabeljaufilets, etwa 300 g
- 1  $\frac{1}{2}$  Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Habanero
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Tomate
  
- etwa 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 5–6 Zweige frischer Basilikum
- 1 TL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer
  
- trockener Weißwein
- Butter

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



Kabeljau-Sandwich

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Innenseiten der beiden Kabeljaufilets mit Pfeffer würzen. Dann mit jeweils einem halben Teelöffel Senf dünn bestreichen. Keinen sehr scharfen Senf verwenden, das übertönt den Geschmack des Kabeljaus zu sehr. Zuerst die Thymianzweige auf einem der beiden Filets verteilen, dann die Basilikumblätter. Vermutlich lassen sich die beiden Fischfilets auch alternativ mit anderen frischen Kräutern wie Majoran oder Rosmarin füllen. Das zweite Fischfilet mit der Senfseite nach unten darüberlegen und mehrmals mit Küchengarn zusammenbinden. Bei Bedarf kann man dieses Kabeljau-Sandwich auch einige Zeit liegen und mit den Gewürzen und Kräutern marinieren lassen.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Die Tomate ebenfalls klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Wurzel, Habanero und Ingwer darin anbraten. Dann die Tomatenstückchen hinzugeben. Einige Zeit köcheln lassen. Mit trockenem Weißwein ablöschen. Weiterhin einige Zeit bei geringer Temperatur köcheln lassen und den Weißwein reduzieren. Mit Salz abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Das Kabeljau-Sandwich hinzugeben und auf beiden Seiten einige Minuten kräftig anbraten. Dann 7–8 Minuten bei geringer Temperatur durchgaren – eventuell dazu die Pfanne mit einem Deckel abdecken.

Das gegarte Gemüse auf einem Teller anrichten. Das Kabeljau-Sandwich darauflegen, in der Mitte quer durchschneiden und das Küchengarn entfernen. Das gegarte Basilikum kann man sicherlich mitessen, die harten Zweige des winterharten Zitronenthymians vermutlich nicht. Diese daher beiseite legen. Sie verleihen dem Kabeljau allerdings eine frische Zitronennote. Eventuell das Gericht mit Salz nachwürzen.

---

# Garnelen mit gebratenen Nudeln



Chinapfanne aus dem Wok

Chinapfanne – mit Garnelen und gebratenen Chinanudeln. Mit einer Sauce aus Fisch- und Austernsauce. Verfeinert mit frischem Basilikum und Zitronenthymian.

## Zutaten für 2 Personen:

- 225 g Garnelenschwänze
- 4–5 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 4–5 getrocknete Shiitake-Pilze
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Wurzel

- $\frac{1}{8}$  rote Spitzpaprika
- $\frac{1}{2}$  Habanero
- einige Zweige frisches Basilikum
- einige Zweige frischer Zitronenthymian
- 1 TL Sesam
  
- 200 g Chinanudeln
  
- 2 TL Fischsauce
- 4 EL Austernsauce
- etwa 50 ml Wasser
  
- Sesamöl

**Zubereitungszeit:** Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Die getrockneten Pilze für eine Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 5 Minuten kochen. Herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebel und Habanero in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Spitzpaprika in kurze, dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer in kleine Stücke schneiden.

Die Basilikumblätter im Ganzen verwenden. Den Zitronenthymian nicht zu klein kleinwiegen, sondern nur die meisten Blättchen abrufen und ansonsten grob kleinschneiden. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Sesamöl in einem Wok erhitzen und die gekochten Chinanudeln 10–15 Minuten unter öfterem Rühren kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Pilze aus dem Einweichwasser nehmen und auf einem Küchentisch oder -papier abtupfen. Dann nochmals Öl in den Wok geben und als erstes die Pilze darin anbraten, um noch überschüssiges Wasser zu verdampfen. Die Garnelen und das Gemüse hinzugeben, ebenfalls einige Minuten anbraten und dabei immer pfannenrühren. Die frischen Kräuter hinzugeben und die Fisch- und Austernsauce.

Mit etwas Wasser ablöschen und verdünnen, weil die Sauce nur mit den asiatischen Saucen zu intensiv wird. Alles einige Minuten köcheln lassen, bis alles weitestgehend gegart ist und auch die Basilikumblätter in der Sauce zerfallen.

Man kann nun die gebratenen Chinanudeln hinzugeben, vermischen, mit dem Ganzen erhitzen und in zwei Schalen servieren. Oder man serviert die Chinanudeln in Schalen und gibt erst dann von der Garnelen-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber. Mit dem Sesam garnieren.

---

## Das Vinod-Millhan-Hot-Chili-Gedenk-Rezept



Hähnchenherzen in Habanero-Rosmarin-Sauce auf Basmatireis

Er hätte es geliebt.

Er liebte Chili, und es konnte ihm nie scharf genug sein. Für ihn habe ich in meinem Foodblog extra eine neue Kategorie „Chili“ aufgemacht. Heute – am Tag und zur Stunde seines Todes vor genau einer Woche – widme ich ihm ein ganz eigenes Rezept in seinem Sinne – mit Habanero. Achtung, dieses Posting enthält „adult content“.

Er liebte auch „Schweinkram“, zum Beispiel Innereien oder auch Insekten. Und selbst als Hundebesitzer war er immer zu einem Spaß aufgelegt, wenn ich sagte, dieser oder jener Hund würde prächtig in meinen neuen Bräter mit 8 l Fassungsvermögen passen. Die Brust und die Keulen.

Er sagte einmal, dass er als Kind in Indien aufgewachsen sei, wo sein Vater beschäftigt war. Und anstelle eines Schnullers zum Daraufherumnuckeln habe er als Kind eine Chilischote im Mund gehabt, auf der er herumnuckelte. Ob diese Erzählung stimmt, kann ich nicht sagen. Sie zeigt aber seine Liebe für Scharfes.

Auf einer Party, die er veranstaltete, hatte er frittierte Heuschrecken als Snacks angeboten. Die Gäste waren begeistert. Bis einer der Gäste fragte, „Du, die Snacks sind aber wirklich lecker, was ist denn das genau?“, und er antwortete, „Dann schau’ doch mal genau hin!“ und ergänzte, „Das sind frittierte Heuschrecken“. Da wurde einigen Gästen schlecht. Aber da war er in seinem Element, dem Provozieren.

Und auch den von mir zubereiteten gebratenen Pansen, den ich ihm zum Kosten auftrachte, fand er wider Erwarten sehr lecker. Er sagte mir, wenn ich ihm nicht gesagt hätte, dass es Pansen sei, hätte er das nicht geglaubt und es für Geschnetzeltes gehalten. Diese Äußerung erfreute mich, und ich verwendete sie mit seinem Einverständnis als Zitat für die Buchrückseite meines ersten Kochbuchs.

Im Actionfilm „Tödliche Weihnachten“, den ich mir jedes Jahr – wie „Dinner for one“ an Silvester – zu Weihnachten anschauere,

fährt die Hauptdarstellerin Geena Davis ihren Vater nachts nach einer Feier bei ihr nach Hause. Im Auto formt er die Finger der linken Hand zu einer Röhre, steckt den Zeigefinger der rechten Hand hinein und stößt und zieht ihn rhythmisch hinein und hinaus. Dazu fragt er, „Na, wie oft macht ihr das zusammen?“ – bezogen auf sie und ihren Lebenspartner. Sie antwortet, „Den rechten Zeigefinger in die linke Hand stecken und herein- und herausziehen? So oft es geht, jeden Tag mehrmals!“ Vinhod kam manchmal zu unserem bisherigen türkischen Lebensmittelhändler in den Laden, formte das gleiche Verhalten mit den Händen und fragte ihn, „Na, willst Du wissen, wie es war?“. Der türkische Lebensmittelhändler fragte, „Und, wie war es?“. Vinhod antwortet, „Schön warm!“. Dies muss hier niemanden peinlich anrühren, es sind Erwachsenenthemen und in meinem Umkreis machen wir hier gern einmal einen Witz über so etwas. Vinhod hat es belustigt. Bei seinem Wodkakonsum und den Frauen wäre dies auch anders nicht möglich gewesen.

Eigentlich war geplant, dieses Gericht in dieser oder einer ähnlichen Art mit einem anderen, früheren Nachbarn zusammen zu kochen. Dies war aber aus den verschiedensten Gründen im Moment nicht möglich. Also habe ich allein gekocht.

Hähnchenherzen als Innereie sind nach Aussage von einigen Kollegen eine der besten Fleischarten, noch besser und schmackhafter als ein Rumpsteak. Und sie sind vor allen Dingen um einiges preiswerter, denn sie kosten nur um die 5,50 € pro Kilo. Also eine durchaus erwägenswerte Alternative für die Haushaltskasse jeder Hausfrau und Mutter, wenn jeden Tag etwas Frisches und Abwechslung auf dem Tisch stehen soll. Und irgendwann sind dann nach einem leckeren Gericht auch die Kinder überzeugt, dass Innereien auch geschmackvoll sind.

Dieses Chiligericht mit einer ganzen, mittelgroßen Habanero ist extrem scharf. Habaneros rangieren auf der Chili-Schärfe-Skala mit dem Höchstwert 10, den nur die indischen Bih-Jolokia-Schoten einnehmen, auf Stufe 9. Also heftig scharf.

Und um die Verhaltensregeln für den Zubereitenden abzukürzen: Nach dem Zuschneiden der Habanero unbedingt die Hände kräftig mit kaltem Wasser abwaschen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Hähnchenherzen
- 1 große, rote Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße orange Habanero
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Cognac
- 500 ml Bratenfond
  
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Hähnchenherzen unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Auf ein frisches Küchenhandtuch oder Küchenpapier geben und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden und Knoblauchzehen in Scheiben. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die Habanero in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Aus dem Topf herausnehmen. Im Topf nochmals Butter erhitzen, die Hähnchenherzen hinzugeben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse wieder hinzugeben. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Dann den Bratenfond hinzugeben, und die Rosmarinzweige im Ganzen hinzugeben und mitkochen. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 20–30 Minuten köcheln lassen.

Den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Rosmarinzweige aus der Sauce nehmen und die Sauce nochmals abschmecken. Reis auf zwei großen Tellern anrichten und von dem scharfen Hähnchenherzen-Gemüse-Ragout dazu geben.

Es hätte Dir geschmeckt, Vinhod. Ruhe in Frieden. Ich hoffe, es gibt dort, wo Du jetzt bist, auch einen Gemüsegarten mit Chilischoten aller Art. Und natürlich eine gut eingerichtete Küche. Und vor allem: freundlich gestimmte Gäste und Esser Deiner leckersten Speisen.

---

## Hackfleisch-Gemüse-Auflauf



Auflauf mit Hackfleisch und Gemüse, mit Käse überbacken

Ein einfaches Rezept, wenn man ein fertiges Gericht ziemlich schnell und einfach ohne allzu große Vorbereitung auf dem Tisch stehen haben möchte. Einfach das Gemüse zurecht schneiden, in einer passenden Auflaufform in Reihen schräg

aneinander geschichtet aufreihen, würzen, das Hackfleisch darüberkrümeln, den geriebenen Käse darüber verstreuen und mit der Gemüsefond-Sahne-Mischung übergießen, bis die Auflaufform fast völlig bis zum Rand gefüllt ist. Der Backofen und Grill erledigen den Rest. □

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 sehr lange, rote Spitzpaprika
- ½ Stange Lauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 200 g Hackfleisch
- 150 g geriebener Gouda
- 250 ml Gemüsefond
- 150 ml Sahne
- evtl. trockener Weißwein
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40–45 Min.

Knoblauchzehen, Frühlingszwiebel, Ingwer und Kartoffeln schälen. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ingwer und Chilischote kleinschneiden. Kartoffeln, Tomate, Lauch und Spitzpaprika in Scheiben schneiden. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ingwer und Chilischote auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Dann die Kartoffel-, Tomaten-, Spitzpaprika- und Lauchscheiben in mehreren Reihen nebeneinander schräg übereinander aufreihen. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch darüber verkrümeln. Den geriebenen Käse darüber verteilen. Gemüsefond und Sahne vermischen und das Gemisch vorsichtig

über der Auflaufmasse verteilen, bis die ganze Auflaufform fast gefüllt ist. Sollte die Flüssigkeit für die Form noch zu wenig sein, kann man mit etwas trockenem Weißwein abhelfen.

Den Backofen auf 200° C erhitzen und den Auflauf 30–40 Minuten auf mittlerer Ebene backen. Zum Schluss noch den Grill bei 250° C anschalten und den Käse mehrere Minuten kräftig bräunen. Auf zwei Tellern anrichten.

---

## Nachruf – etwas außerhalb der gewöhnlichen Rezepte

In Gedenken an meinen Nachbarn Vinhod Millhan.

Er ist heute Nacht recht kurzfristig und unvorhersehbar im Krankenhaus an einem Lebertumor gestorben. Wahrscheinlich waren das ein oder andere Gläschen Wodka bisher doch zuviel.

Wir werden ihn vermissen.

Er war ein **sehr guter Hobbykoch**, allerdings war er nicht in der Lage, seine Rezepte und Gerichte zu reproduzieren. Er kochte nach dem Motto, „Och, da passt noch dies hier rein, und dann noch das hier“. Wenn man ihn fragte, wieviel er denn von einer Zutat oder einem Gewürz hinzugegeben habe, wußte er es nicht mehr. Wie auch Sterne-Koch Schubeck mal bei einer Fernsehkochshow antwortete, als ihm der Moderator die Frage stellte, wieviel Salz er denn an das Gericht gegeben habe: „Na ja, genauso viel, wie das Gericht braucht!“

Vinhod war nicht immer einfach, weil er gern provozierte. Die besten Stories von ihm waren die folgenden drei:

- Als der Lebensmittelladen in unserer Straße noch dem

türkischen Lebensmittelhändler gehörte, traf er oft vor dem Laden auf mich und sagte: „Komm, gehen wir rein und machen den Türken fertig!“

- Eine Anekdote, die er selbst – als Trainer bei Computerfragen für Windows – erzählte: Kunde ruft ihn an und sagt, die Computer in der Firma würden nicht funktionieren. Vinhod fragte nach, welches Betriebssystem sie denn in der Firma benutzen. Der Kunde sagte, wir haben hier kein Betriebssystem, sondern nur einzelne Fachabteilungen. Vinhod konterte und sagte, „Aber dass sie ein Telefon in der Hand haben und keinen Staubsauger, das wissen sie schon?“ Kunde legt auf. Muhahahahahah. ☐
- Vinhod hört zuhause nachts sehr laut Musik. Nachbarin klingelt bei ihm und sagt zu ihm, die Musik sei zu laut, sie könne nicht schlafen, daraufhin schreit er sie an, „Ich kann sie nicht verstehen, die Musik ist so laut!“ Muhahahahaha. ☐

Und er war auch der Spaßvogel beim letztjährigen [Grillen](#) bei meinem damaligen türkischen Lebensmittelhändler, der mit den zwei Gemüsespießen mit Habaneros und Jalapenos ankam. Und dann fluchtartig, schwitzend und wankend nach Hause eilte, weil er Kreislaufstörungen von der hohen Schärfe bekommen hatte. ☐

Wir werden ihn vermissen, den alten Provokanten. R.I.P. Vinhod. ☐

---

# **Linsen-Bulgur-Risotto mit Minze und Petersilie und**

# geräuchertem Lachs



Risotto mit braunen Linsen und Bulgur und Minze/Petersilie

Ein erster Versuch, mit Minze zu kochen. Und auch das erste Mal, aus Linsen und Bulgur ein Risotto zuzubereiten. Das Ergebnis war gut, auch wenn es etwas außergewöhnlich schmeckte. Aber die Minze wirkt nicht dominant, sie unterstreicht das Risotto leicht minzig und zitronig, so dass man sogar noch einen Spitzer Zitronensaft hinzugeben kann. Der Räucherlachs gart jedoch leicht durch, selbst wenn man ihn erst ganz am Ende unter das heiße Risotto auf dem Teller untermischt.

Und für weitere Risottos mit Linsen gilt: Diese vielleicht doch zuerst allein in Brühe eine viertel bis halbe Stunde risottoesk topfrühren, bevor man dann für die restliche Kochzeit noch anderes hinzugibt. Denn die Linsen brauchen relativ lang, laut Anleitung auf der Packung 45 Minuten. Aber es war ein erster, interessanter Versuch.

## Zutaten für 1 Person:

- 60 g braune Linsen
  - 60 g Bulgur
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - trockener Weißwein
  - 750 ml Gemüsefond
  - 4–5 Zweige frische Minze
  - 4–5 Zweige frische Petersilie
  - 60 g frisch geraspelten Parmesan
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 
- 100 g geräucherter Lachs

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Linsen und Bulgur hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Weißwein einreduzieren und vom Risotto aufnehmen lassen, dabei ständig mit einem Kochlöffel rühren. Nun 4–5 Male nacheinander jeweils einen Schöpflöffel Fond hinzugießen und ebenso wie den Weißwein reduzieren und vom Risotto aufnehmen lassen, dabei auch immer rühren. Danach sollten die Linsen weich gekocht sein und das Risotto eine sämige, schlotzige Konsistenz haben.

Die Minze und Petersilie kleinwiegen, 5 Minuten vor Ende des Garens hinzugeben und noch leicht mitköcheln lassen. Zum Schluss den geraspelten Parmesan unterrühren, einen Spritzer Zitrone dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Räucherlachs – etwa 3 Scheiben – in grobe Stücke rupfen. Das Risotto in einen tiefen Teller geben und den Räucherlachs untermischen.

---

# Gefüllte und überbackene Champignons



Die fertig zubereiteten Champignons

Die großen Champignons waren geradezu dafür gedacht, gefüllt zu werden. Ich habe eine Hackfleisch-Bulgur-Mischung bevorzugt, man kann die Füllung aber auch nur mit Bulgur und einigem zusätzlichen Gemüse vegetarisch zubereiten.

## Zutaten für 1 Person:

- 8 große, braune Champignons
- 2 EL Bulgur
- 100 g Rinderhackfleisch
- $\frac{1}{4}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie

- trockener Weißwein
- Gemüsefond
  
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- 100 g geriebener Gouda

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

Zuerst etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur etwa 10–15 Minuten quellen und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und das Hackfleisch darin anbraten. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig anbraten. In einer Schüssel mit dem Bulgur und der Petersilie vermischen.



## Champignons mit Füllung

Bei den Champignons jeweils den Stiel und die inneren Lamellen entfernen und auch einen Teil des Champignons herauskratzen, damit man sie besser füllen kann. Alle acht Champignons in einer Auflaufform anrichten und mit der Hackfleisch-Bulgur-Mischung füllen. Anhaltswert für die Füllung: pro Champignon kann man zwei Teelöffel zum Füllen verwenden. Aber den Rest der Füllung kann man auch nebenbei noch lauwarm löffeln. Dann die gefüllten Champignons großzügig mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Etwas trockenen Weißwein und Gemüsefond in die Auflaufform geben, worin die Champignons garen sollen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Champignons etwa 20 Minuten backen. Dann den Grill anstellen, die Temperatur auf etwa 250° C erhöhen, die Auflaufform auf eine höhere Ebene schieben und die Champignons grillen, bis der Käse etwas gebräunt ist. In der Auflaufform oder auf einem kleinen Teller servieren.

---

## **Kartoffel-Wurzel-Suppe mit Graved Lachs**



Suppe mit Kartoffeln, Wurzeln und anderem Gemüse und garniert mit Graved Lachs

Eine einfach zuzubereitende Suppe mit Kartoffeln, Wurzeln und anderem Gemüse, dazu frische Kräuter und verfeinert mit edlem Graved Lachs. Alternativ kann man die Suppe auch mit Räucherlachs, geräuchertem Forellen- oder Makrelenfilet zubereiten. Ergibt jedesmal eine andere, spezielle Note.

**Zutaten für 1–2 Personen:**

- 4 Kartoffeln
- 3 Wurzeln
- 1 Stück Sellerieknolle
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL Sahne
  
- 100–150 g Graved Lachs
  
- 4–5 Zweige frische Petersilie

- 4–5 Zweige frischer Majoran
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–30 Min.

Kartoffeln, Wurzeln, Sellerie, Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden, den Lauch in dünne Streifen und Kartoffeln, Wurzeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden. 1 Zweig Petersilie kleinwiegen.

In einem Topf Butter erhitzen und zuerst Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Lauch andünsten, bis das Gemüse etwas Flüssigkeit gezogen hat. Dann das restliche Gemüse und den kleingewiegten Zweig Petersilie hinzugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Gemüsebrühe danach zu wenig Geschmack hat, ohne Deckel weitere 10–20 Minuten köcheln lassen und reduzieren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die kleingewiegte Petersilie und den kleingewiegten Majoran hinzugeben und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Mit dem Pürierstab kleinpürieren, aber das Gemüse noch etwas grob lassen, die Suppe sollte nicht zu fein sein. Die Sahne hinzugeben und verrühren. Den Graved Lachs in kleine Stücke rupfen.

Die Suppe in zwei großen Suppentellern anrichten und von dem Lachs darüber verteilen.

---

# Putenoberkeule klassisch



Putenoberkeule mit Ofengemüse und Klösen

Dieses Rezept widme ich meinem heute Nacht verstorbenen Nachbarn, Kollegen und Hobbykoch Vinhod Millhan. Er hätte es begrüßt, wenn ich solche Rezepte poste. Wie er auch oft mein Foodblog besuchte und begeistert war ob der dortigen Rezepte. Er war auch ein „Extrem“-Kocher wie ich, vorwiegend scharf mit viel Chili.

Dies ist eine klassisch zubereitete Putenoberkeule mit Bratenfond und etwas Schmorgemüse und Kartoffelklößen. Gekauft hatte ich eine Putenoberkeule in einer Verpackung aus dem Kühlregal eines Discounters mit 1,3 kg. Heraus kamen beim Öffnen der Verpackung zwei kleine Putenoberkeulen. Da ich sie vorher eingefroren und dann aufgetaut hatte, konnte ich nicht eine davon wieder einfrieren. Also bereitete ich beide Putenoberkeulen zusammen zu.

Wie schon bei anderen Zubereitungen entbeine ich vorher die Keule, um nur noch das Fleisch weiter zuzubereiten. Diesmal

verwendete ich jedoch nicht das schmale Ausbeinmesser, sondern mein neues Keramikmesser, das wesentlich schärfer ist als das Ausbeinmesser. Denn zum Ausbeinen braucht man ein wirklich scharfes Messer. Und was bei mir bei den ersten Malen des Ausbeinens noch 10–15 Minuten dauerte, gelang mir diesmal nach 2–3 Minuten, um eine der Putenoberkeulen auszubeinen. So macht das Ausbeinen richtig Spaß.

Nachdem ich die beiden Knochen der Putenoberkeulen entfernt hatte, konnte man beide Putenoberkeulen auch einfach in der Mitte wie ein Cordon Bleu zusammenklappen, so dass nur die Hautseiten sichtbar waren. Diese lassen sich dann mit Holzzahnstochern oder auch Küchengarn zusammenbinden und in dieser Form im Bräter im Backofen garen. Die entbeinten Knochen gab ich zu dem Fond im Bräter dazu und garte sie mit, um Geschmack zu geben. Für die Zubereitung eines Fonds wären das zuwenig Knochen.

### **Zutaten für 2–3 Personen:**

- Putenoberkeule, 1,3 kg
- 1 Kartoffel
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 braune Champignon
  
- zwei Zweige frischer Rosmarin
- mehrere Zweige frischer Thymian
- mehrere Blätter frischer Salbei
- $\frac{1}{2}$  l Bratenfond
- 100–150 ml Wasser
  
- scharfes Paprikapulver
- Salz

- Pfeffer
- Olivenöl
- 6 Kartoffelklöße
- frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

Zuerst die Putenoberkeule(n) entbeinen. Knochen aufbewahren. Die Putenoberkeulen auf der Hautseite mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Putenoberkeulen auf der Hautseite jeweils für ca. 3 Minuten kross anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauchzehen, Kartoffel und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Frühlingszwiebel, Kartoffel und Wurzel in grobe Stücke schneiden. Ebenso die Tomate, den Champignon und die Sellerie.

Die Putenoberkeulen mit den frischen Kräutern füllen und zusammenklappen, so das nur noch die Hautseiten außen sind. Mit etwas Küchengarn zusammenbinden. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehen darin anbraten. Die Putenoberkeulen hinzugeben. Dann das restliche Gemüse. Mit dem Bratenfond ablöschen. Etwas Wasser hinzugeben, da der Bratenfond doch sehr konzentriert ist. Im zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene in den Backofen geben und für 1 Stunde garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffelklöße – ich war diesmal bequem und habe keinen frischen Knödel zubereitet, sondern auf eine Packung zurückgegriffen – nach Anleitung zubereiten.

Kartoffelklöße, gefüllte Putenoberkeule und das Gemüse mit viel Sauce auf einem großen Teller anrichten. Mit ein wenig frischem Schnittlauch garnieren.

---

# Rührei



Rührei, verfeinert mit Dill, Senf, Pistazienkernen und Schnittlauch

Ein einfaches Rezept für Rührei, das sicherlich jeder schon einmal zubereitet hat. Ich habe es noch etwas mit Dill, Senf, Pinienkernen und Schnittlauch verfeinert.

## Zutaten für 1 Person:

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bund Dill
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

- Butter
- einige Pinienkerne
- etwas frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und  $\frac{1}{3}$  zum Garnieren aufbewahren. Den Dill kleinwiegen.

Eier in einer Schüssel verrühren. Den kleingewiegten Dill, den Senf und einen Schuss Milch dazugeben. Es kann auch gern Sahne oder Kondensmilch mit höherem Fettgehalt sein. Dann die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten, aber nicht braun. Die Eiermischung hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur braten. Das Rührei sollte nicht zu kross, aber auch nicht zu flüssig sein, sondern eher weich und fluffig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit einige Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett ein wenig braun rösten.

Das Rührei auf einem Teller anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, den Pinienkernen und dem kleingewiegten Schnittlauch garnieren.

---

## **Pferde-Gulasch mit grünen Pfefferkörnern in Weißwein-**

# Sherry-Sauce auf Maccheroni



## Pferde-Gulasch mit Weißwein-Sherry-Sauce auf Maccheroni

Diese Pferde-Gulasch habe ich dieses Mal nach dem altbewährten Prinzip zubereitet, dass man für Gulasch gern möglichst gleiche Anteile an Fleisch und Zwiebeln verwendet. In diesem Fall 1 Pfund Pferde-Gulasch und drei große, weiße Zwiebeln. Vielleicht hätten es sogar noch mehr an Zwiebeln sein dürfen. Die Pfefferkörner verleihen der Sauce nur eine geringe Schärfe, die Sauce ist also nicht zu scharf und gut zu genießen. Der Wein und der Sherry werden dieses Mal nicht reduziert, sondern zusammen mit dem Fond komplett mit Aromastoffen und Flüssigkeit zum Schmoren des Fleisches verwendet, um eine schmackhafte Sauce zu bilden. Und das Pferdefleisch wird nach 2-stündigen Schmoren butterweich und sehr zart.

### Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Pferde-Gulasch
- 3 große weiße Zwiebeln

- 1 Frühlingszwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Sherry Fino
- 200 ml Gemüsefond
- 40 g eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 TL Senf
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Mehl
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 250 g Maccheroni
- frischer Schnittlauch

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

Pferde-Gulasch noch in ein wenig kleinere Stücke schneiden, als sie der Schlachter zubereitet hat. Zwiebeln, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, die Frühlingszwiebel klein und die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Fleisch und Gemüse darin etwa 5–10 Minuten unter mehrmaligem Umrühren zugedeckt anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gesammelt hat.

Mit dem Weißwein, dem Sherry und dem Gemüsefond ablöschen. Die Pfefferkörner, Chilischoten im Ganzen, Lorbeerblätter und den Senf hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 2 Stunden köcheln lassen. Vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Das Pferde-Gulasch mit etwas Mehl binden, den Zitronensaft hinzugeben und nochmals abschmecken.

Die Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern servieren, vom

Pferde-Gulasch darüber geben und großzügig mit Sauce übergießen. Mit kleingeschnittenem, frischen Schnittlauch garnieren.