Gebratene Aubergine und Zucchini

Gebratene Aubergine und Zucchini mit Kräuter- und Knoblauchbutter

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

Zutaten für 1 Person:

- ½ Aubergine
- ½ Zucchini
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Olivenöl zum Sprayen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungsart: 20 Min.

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

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

Hühnchenbrustfilet in Majoran-Sauce auf Tagliatelle

Hühnchenbrustfilet mit Zucchini und Aubergine in Majoran-Sauce

Mein Majoran- und mein Oreganostrauch auf dem Fensterregal

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

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrustfilet

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Zucchini
- ½ Aubergine

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 TL Crème double
- ¼–½ TL dunkle Sojasauce

- 10 Zweige frischer Majoran
- 10 Zweige frischer Oregano
- etwas frischer Zitronensaft

- 40 g Feta
- 40 g schwarze Oliven

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 150 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Das Hühnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden. Die halbe Zucchini und Aubergine ebenfalls in dünne

Scheibe schneiden. Beim Majoran und Oregano die Blättchen von den holzigen Stielen zupfen und kleinwiegen.

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

Parallel dazu die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

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

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

Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse

Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse

Heute von Löffel in seinem Foodblog gepostet und schon von mir sofort gecovered – natürlich abgeändert, versteht sich. Aber nein, nachgekocht kann man hier eher nicht sagen. Ich war inspiriert von der Harissa-Marinade und habe das Gericht kräftig abgewandelt. Nach all den „extremen“ Gerichten in den letzten Tagen und Wochen wollte ich heute etwas relativ „Normales“ essen. Da kam mir das Harissa-Hähnchen gerade recht. Bei mir wurden es jedoch zum Einen zwei Hähnchenschenkel, die ich entbeinte habe – ich mag dieses Knochenabknabbern bei Hähnchenschenkel nicht so sehr. Und zum Anderen war mir das Harissa in der Marinade nicht scharf genug, ich habe in die Marinade noch Pul biber und auch etwas Olivenöl hinzugegeben. Zeit, um das Hähnchenfleisch über Nacht zu marinieren, hatte ich auch nicht, es mussten 1–2 Stunden reichen, denn ich wollte ja heute noch etwas auf den Teller bekommen. Und die Beilage habe ich dann gänzlich geändert. ;–)

Zutaten für 1 Person:

- 2 entbeinte Hähnchenschenkel

- 1 TL Harissapaste
- 3 TL Harissapulver
- 1 TL Pul biber
- 1 ½ EL Honig
- 1 ½ EL Olivenöl

- 1 Tomate
- 3 Kartoffeln
- ½ Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Champignons
- 50 g Feta

- 400 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- Frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Marinierzeit 1–2 Stdn. | Garzeit 45 Min.

Die Hähnchenschenkel am Gelenk mit einem scharfen Hackbeil trennen und mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Das entbeinte Fleisch sieht zwar etwas platt und zerfleddert aus, aber es lässt sich meines Erachtens besser würzen, marinieren und zubereiten.

Die ausgebeinten Knochen mit Sehnen und Fleischresten nicht wegwerfen. Zusammen mit Suppengemüse in einem großen Topf mit etwas Olivenöl anbraten, die Röststoffe mit einem Kochlöffel gut vom Topfboden kratzen, Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwa 2 l Wasser ablöschen und alles in 3–4 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur zu einem schönen

Hühnerfond auskochen. Nach dem Auskochen durch ein Sieb geben, abschmecken und eventuell – wenn der Fond noch nicht kräftig genug ist – etwas einreduzieren lassen. Dann portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren.

Harissapaste und -pulver, Pul biber, Honig und Olivenöl gut verrühren und das Hähnchenfleisch auf der Fleisch- und Hautseite damit einstreichen. Entweder in einem Gefrierbeutel oder einfach einer Schüssel oder kleinen Auflaufform aufeinanderliegend im Kühlschrank für 1–2 Stunden marinieren – durch die aufeinanderliegenden Hähnchenteile würzt sich das Fleisch noch gegenseitig.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomate, Paprika und Champignons ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Hähnchenschenkel mit Gemüse im Bräter

Den Backofen auf 160° C erhitzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die marinierten Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Hühnerfond ablöschen, das Wasser hinzugeben

und mit Salz und Pfeffer würzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und Hähnchenteile und Gemüse 45 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch etwas klein geschnittenen Feta hinzugeben.

Hähnchenteile und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, Sauce darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Frittierte Riesenmehlwürmer mit Dips und Beilagen

Frittierte Mehlwürmer mit verschiedenen Dips und Gemüse- und Fetabeilage

Aus gegebenem Anlass gibt es heute bei mir die zweite Portion der gekauften südamerikanischen Riesenmehlwürmer (Zophobas mordio) – in der heutigen Tageszeitung „Die Welt“ erschien in

der Rubrik „Aus aller Welt“ ein Artikel über einen Sternekoch in Nizza, der seinen Gästen auch ein Menü mit Mehlwürmern und Grillen anbietet:

http://www.welt.de/vermischtes/article117838643/Und-es-macht-krsp-im-Mund-war-das-der-Wurm.html

Der Artikel ist sehr lesenswert und spiegelt vieles wieder, was ich als Argumente für die Zubereitung von Gerichten mit Insekten gerne anführe, aber ich halte mich da zurück und empfehle nur, diesen Artikel zu lesen.

Die Riesenmehlwürmer gibt es dieses Mal frittiert aus der Friteuse, um ein knackiges Geschmackserlebnis zu haben. Geschmacklich sind Riesenmehlwürmer übrigens nicht gerade weltbewegend, sie haben einen nur leicht nussigen Geschmack, aber das Knackige der Hülle macht es eben aus.

Frittiert als Snack, dazu einige teilweise selbst zubereitete Dips und ein wenig Gemüse und Feta – schon hat man ein leckeres Essen für den Fernsehabend.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (ca. 60–70 Stück)

Dips:

- Selbstgemachte Majonaise:
  - 100 ml Olivenöl
  - 1 Ei
  - 1 TL Senf
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 TL Crème fraîche
- Selbstgemachte Curry-Sauce:
  - 100 ml Sahne
  - 3 TL Crème fraîche
  - 1 Knoblauchzehe

        - 3 TL Hot Madras Curry Powder
        - 1 TL Senf
        - 1 Schuss Worchestershire-Sauce
        - ganz wenig Gemüsefond
        - ganz wenig Olivenöl
        - Salz
        - Pfeffer
        - 1 Prise brauner Zucker

    - Thailändische Sriracha scharfe Chili-Sauce
    - Japanische Teriyaki-Sauce
    - Chinesische Austern-Sauce

Beilagen:

    - Tomate
    - Salatgurke
    - Paprika
    - Süße Zwiebel oder Gemüsezwiebel
    - Feta

    - Salz
    - Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst die Dips zubereiten.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren.

Für die Curry-Sauce eine Knoblauchzehe schälen, mit der Gabel klein drücken und etwas Salz dazu mischen. In eine Schale geben und die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben. Möchte man die Sauce nicht so flüssig, sondern etwas fester, verwendet man weniger Sahne und stattdessen mehr Crème fraîche. Den Senf hinzugeben, dann das Currypulver und alles verrühren. Einen Schuss Worchestershire-Sauce, ganz wenig

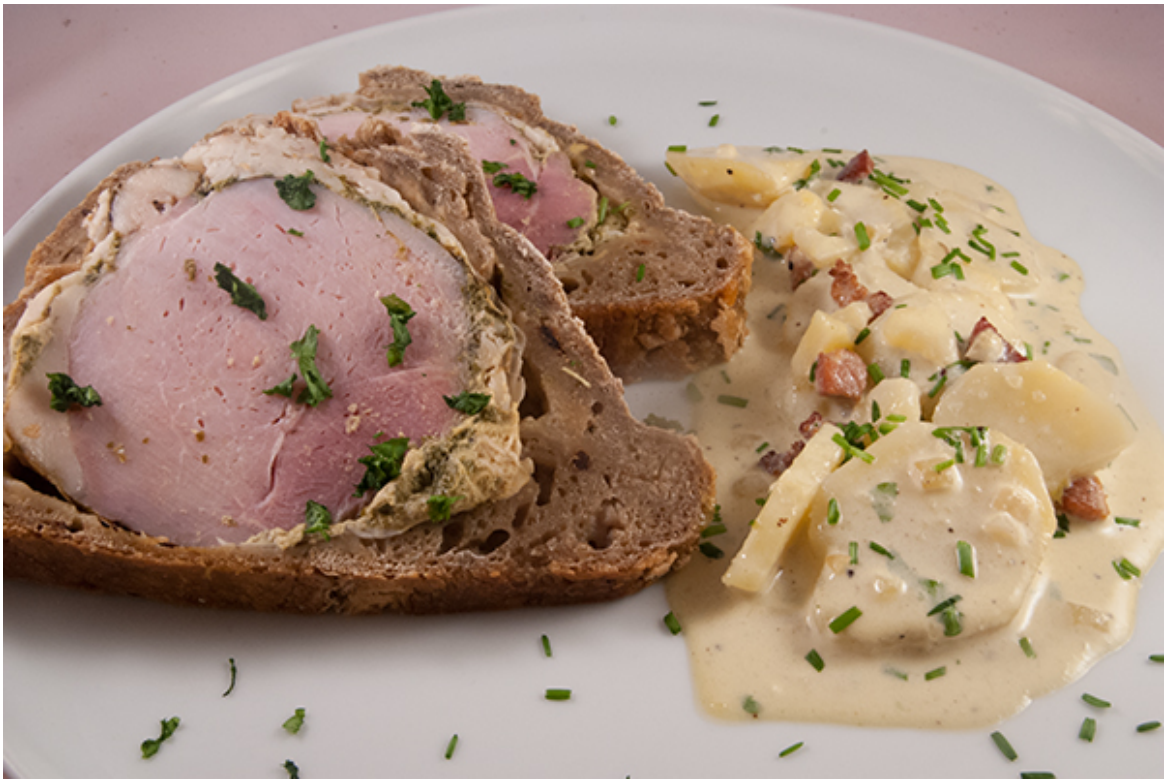
Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und entweder mit einem Pürierstab oder auch einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Möchte man die Sauce nicht so scharf, verwendet man ein anderes Currypulver, das milder ist.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 20 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.

Das Fett in der Friteuse auf 180° C erhitzen und die Mehlwürmer hineingeben. Beim Fritieren aufpassen, bei mir ließen die Mehlwürmer das komplette Fett in der Friteuse überschäumen, so dass mein Küchentisch voll davon war. Und dies lag sicher nicht an dem wenigen Wasser von den vorher gewaschenen Mehlwürmern. Dies ist mir noch nie passiert, nicht einmal bei tiefgefrorenen Pommes Frites, wenn sie viele Eiskristalle und somit Wasser enthielten und damit das Fett ein wenig aufschäumen ließen. Die Mehlwürmer ca. 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen.

Die Mehlwürmer in einer Schale zusammen mit den Dips in Schälchen und dem in grobe Stücke geschnittenem Gemüse und Feta auf einer großen Platte oder einem großen Küchenbrett anrichten, Salz- und Pfeffermühle nicht vergessen. Die Mehlwürmer sind nach dem Frittieren braun und kross, machen aber den Eindruck beim Essen, als ob sie nur noch aus der äußeren Chitinhülle bestehen. Meiner Meinung passen übrigens die Mayonnaise, die Curry-Sauce und die Austern-Sauce bestens dazu. Und natürlich nicht zu vergessen: Ein kaltes Bier dazu muss unbedingt her.

Schweineschulter im Brotteig mit Kartoffelsalat mit Speck



Schweinebraten im Brotteig, mit Kartoffelsalat, beides hier in der kalten Variante

Dieses Rezept bedingt ein mehrstündiges Vorbereiten, Garen, Backen und Zubereiten. Es ist also unbedingt notwendig, sehr früh vor dem Servieren anzufangen – oder man verteilt es auf zwei Tage und bereitet einige Dinge schon vor.

Für dieses Gericht eignet sich eine Schweineschulter oder ein Schweinebraten, nicht jedoch ein Schäufele. Denn dieses hat einen großen Knochen, der es natürlich unmöglich macht, den Braten im Brotteig warm oder kalt in Scheiben aufzuschneiden. Ebenso eignet sich kein Krustenbraten mit einer dicken Schwarte dazu. Ich hatte jedoch nur einen solchen noch im Gefrierschrank und verhalf mir dadurch, dass ich einfach die

Schwarte abschnitt und nur den Braten mit der Speckschicht verwendete. Um nichts zu vergeuden, habe ich die Schwarte – schön rautenförmig eingeritzt – beim Garen des Bratens im Brotteig einfach daneben schön kross im Backofen mitgegart.

Das Schweinenetz muss man beim Schlachter vorbestellen, denn es gehört nicht zum Standardsortiment eines Schlachters. Es ist ein netzartiges Fettgewebe aus dem Bauchfell von Schlachttieren und dient beim Garen sowohl zum Zusammenhalten von Gerichten als auch als Fettlieferant für das Gargut, damit dieses nicht zu trocken wird. Im Laufe des Garens löst es sich fast vollständig auf.

Ich hatte Probleme mit dem Brotteig. Es sollte eine Brotbackmischung sein. Die ich auch so kaufte. Die Brotbackmischung enthält untergemischt Sauerteig und Hefe, wie es sich bei einer Brotbackmischung gehört, deren Teig quellen und aufgehen muss. In den diversen Rezepten, die mir für „Braten im Brotteig“ vorlagen, stand, dass man den Brotteig nach Anleitung zubereiten solle, ihn dann aber fingerdick ausrollen und den Braten darin einschlagen solle. Nur, der Teig quillt aufgrund der Hefe, ist immer ein wenig flüssig und an ein Ausrollen ist da gar nicht zu denken.

Ich habe überlegt, wann ich einmal Brot, Kuchen oder anderes zubereitet habe, bei dem der Teig fest war und man ihn ausrollen konnte. Bei Brot und Kuchen fiel mir dazu gar nichts ein, diese Teige sind immer zähflüssig und bekommen erst durch das Backen im Backofen eine feste Konsistenz. Eingefallen sind mir nur Nudel- oder Pizzateig, die sich ausrollen lassen, aber ich wollte ja keinen „Braten im Pizzateig“ zubereiten.

Ich wollte dieses Rezept dennoch gern ausprobieren und habe dann daher zu einigen Notlösungen gegriffen. Ich habe den Teig schön quellen lassen, ihn etwa fingerdick auf einem mit Olivenöl besprayten Backblech ausgebreitet und dann etwa 50 Minuten im Backofen bei 100° C gebacken, wodurch zuviel Feuchtigkeit verdunstet ist und der Teig fester wird. Dann

habe ich diese Teigplatte auf Aluminiumfolie gelegt, den Braten darauf gegeben, den Teig von beiden Seiten gut angepresst und den Braten somit damit umhüllt. Dann den Teig von außen noch ein wenig mit Olivenöl besprayen, damit nach dem Einwickeln mit der Aluminiumfolie und dem darauffolgenden Garen im Backofen die Folie nicht am Brotteig festklebt. Mit der Aluminiumfolie eingewickelt bekommt das Ganze dann auch Halt. Diese vor dem Garen noch mehrere Male mit einem spitzen Messer einstechen, dass entstehender Dampf beim Garen entweichen kann.

Ich bin sehr daran interessiert, wenn andere Hobbyköche Erfahrungen gesammelt haben mit der Zubereitung und Handhabung eines Brotteigs für einen Braten.

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten für den Kartoffelsalat

- 800 g festkochende Kartoffel

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 TL Crème fraîche

- 50 g durchwachsener Speck
- Olivenöl
- brauner Zucker
- Salz

- Pfeffer
- frische Petersilie
- frischer Schnittlauch

Zutaten für die Schweineschulter im Backteig

- 1 kg Schweineschulter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 3 große Lorbeerblätter
- 1 Brotbackmischung für ca. 750 g Roggenbrot
- 1 Schweinenetz
- 3 EL Senf
- ½ Tasse kleingewiegte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Thymian)
- Backpapier oder Olivenöl-Spray

Zubereitungszeit Kartoffelsalat: Marinierzeit 1 Std. | Zubereitung 45 Min.
Zubereitungszeit Braten im Brotteig: Roggenbrot 3–4 Stdn. | Garzeit 30 Min. | Backzeit 70 Min.

Kartoffelsalat:
Kartoffeln schälen und 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und in einem kleinen Topf in Olivenöl glasig dünsten. Dann den Gemüsefond und Weißweinessig dazugeben, alles erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben, die Essigmarinade darüber verteilen, vorsichtig mischen und etwa 1 Stunde marinieren.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise

Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren. Eventuell etwas Marinade vom Kartoffelsalat abgießen. Die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Speck klein schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Speck darin etwas kross anbraten und mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Zucker würzen. Zum Kartoffelsalat hinzugeben und untermischen.

Wenn man den Kartoffelsalat lauwarm essen möchte, kann man die marinierten Kartoffelscheiben in einem heißen Wasserbad warm halten. Das ist jedoch wegen der Marinierzeit etwas umständlich. Einfacher ist es da, den fertigen Kartoffelsalat ganz kurz in der Mikrowelle zu erhitzen.

Vor dem Servieren noch mit den kleingewiegten Kräutern garnieren.

Schweineschulter im Brotteig:
Den Brotteig nach Anleitung zubereiten. Beim zweiten Ruhenlassen des Hefeteigs an einem warmen Ort bietet es sich durchaus an, dies 2–3 Stunden zu tun, wodurch sich die Teigmenge fast verdoppelt.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und vierteln. Pfeffer- und Pimentkörner und Nelken in einem Mörser kleinmahlen. In einem großen Topf 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse, die Gewürze und die Lorbeerblätter hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Schweineschulter dazugeben – sie sollte mit Wasser bedeckt sein – und alles bei geringer Temperatur zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch im Sud erkalten lassen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Dann das Schweinenetz in lauwarmem Wasser waschen, trocken tupfen und auf einem großen Küchenbrett ausbreiten. Das erkaltete Fleisch mit dem Senf einstreichen, großzügig mit den frischen Kräutern bestreuen

und in das Schweinenetz einwickeln.

Auf einem zweiten großen Küchenbrett etwas Mehl verteilen und den Brotteig fingerdick darauf ausrollen. Klappt dies nicht, dann muss man sich mit irgendwelchen Tricks, wie ich sie anfangs beschrieben habe, aushelfen, eventuell erst die Feuchtigkeit im Teig im Backofen reduzieren und Alufolie verwenden. Auf ein Backblech alternativ entweder Backpapier legen oder das Backblech leicht mit Olivenöl einsprühen. Den Braten in den Teig einschlagen und mit der Teignaht nach unten auf das Backblech legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230° C Umluft erhitzen und das Backblech mit dem Braten auf mittlerer Eben hineinschieben. Die Temperatur auf 200° C herunterschalten und den Braten 60 Minuten backen. Wenn man sich mit Alufolie beholfen hat, ist es hilfreich, diese nach der Backzeit zu öffnen und den Braten nochmals 10 Minuten backen zu lassen, damit der Brotteig auch außen etwas Farbe annimmt. Den Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und heiß zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren. Der Braten kann am darauffolgenden Tag in Scheiben geschnitten auch kalt gegessen werden.

Bratkartoffeln mit Spiegeleier

Das kann jeder!

Das kann jeder zubereiten! Deswegen keine weiteren Hinweise zum Rezept und zur Zubereitung.

Och nö, keine Hinweise? Na gut, in drei Sätzen:

– Pro Person drei frische, große, festkochende Kartoffeln schälen, kochen, in Scheiben schneiden, in heißem Öl in einer großen Pfanne kross und knusprig braten und auf einem großen Teller anrichten.

– Parallel dazu pro Person drei Eier in einer weiteren großen Pfanne im heißen Öl braten – keine Bange, mir gelingt es auch nicht immer, die Eigelbe beim Braten im Ganzen zu erhalten – und auf dem gleichen Teller neben den Bratkartoffeln

anrichten.

– Bratkartoffeln und Spiegeleier erst nach dem Anrichten auf dem Teller mit frisch gemahlenem Salz und schwarzen Pfeffer würzen, und: frischen, kleingeschnittenen Majoran vertragen Kartoffeln immer – in welchem Gericht auch immer!

Pochiertes Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara

Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara

Ich hatte seit einiger Zeit keine Einfälle für selbst kreierte Rezepte mehr. Ich hatte nur im Kopf, dass ich Fisch einmal pochiert zubereiten wollte, auch, um den Fischfond in meinem Kühlschrank aufzubrauchen. Nur, was serviert man dazu? Mir fielen Gemüse ein, und dann noch Linsen, mehr aber nicht.

Bis ich mich an ein vegetarisches Rezept von Löffel erinnerte, das ich seit einiger Zeit gerne nachkochen wollte: Mujaddara (engl. Mejadra). Das ist ein Gericht aus Reis, Linsen und frittierten Zwiebeln mit orientalischen Gewürzen. Zwei der Gewürze – Kurkuma und Schwarzkümmel – fehlten mir zwar im Moment in der Küche, aber ich denke, das Gericht sollte auch ohne sie gelingen. Auch den Klecks Schafsjoghurt mit den Gewürzen auf dem Mujaddara habe ich weggelassen, weil ja das Fischfilet eine Weißweinsauce erhält und das vielleicht nicht so gut zusammenpasst. Aber die Beilage ist – nach Löffels Worten – wahrlich „schmackofatzig“!

Beim Fisch hat man sicherlich die beste Qualität, wenn man ihn an der Frischfisch-Theke eines großen Discounter oder gleich im Fischgeschäft kauft. Aber auch Aldi Nord hat eine gute Auswahl von tiefgefrorenem Fisch, der zudem noch sehr preisgünstig ist. Man kann wählen zwischen Zander, Kabeljau, Pangasius, Wildlachs, Seelachs und noch anderen Arten. Ich entschied mich für ein Kabeljaufilet, das ich noch im Gefrierschrank hatte. Und bereite somit zusammen mit dem Mujaddara ein fischig-vegetarisches Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet (ca. 160 g)
- 300 ml Fischfond
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zutaten für die Weißweinsauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Fischfond
- 1 EL eiskaltes Butterstück

Zutaten für das Mujaddara:

- 50 g braune Linsen
- 5 Schalotten
- 1 EL Mehl
- etwas Salz
- 300 ml Olivenöl
- 50 g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Pimentkörner
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL brauner Zucker
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Pul biber
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Wasser

Zubereitungszeit: 1 ½ Stdn.

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 30 Minuten garen. Die braunen Linsen sind damit fast weichgekocht und können später mit dem Basmatireis einfach gemischt und nochmals erhitzt werden. Die Linsen mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In einen kleinen Topf etwas Olivenöl sprayen und Zwiebel und Knoblauch darin bei geringer Temperatur glasig dünsten, sie sollen aber nicht zu braun werden. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fischfond hinzugeben und zugedeckt bei

geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Weißweinsauce mit einem Pürierstab fein pürieren. Ist sie geschmacklich zu kräftig, hilft ein klein wenig Wasser. Eventuell verträgt sie aber noch eine Prise Salz.

Schalotten schälen und in Ringe schneiden. In eine Schüssel Mehl und Salz geben und die Schalottenringe darin gut wenden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenringe darin für 6–7 Minuten bei hoher Temperatur knusprig und kross frittieren. Die frittierten Zwiebeln auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen und nochmals gut salzen.

Die Pimentkörner im Mörser kleinmahlen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit etwas Salz mit einer Gabel kleindrücken. Basmatireis mit Knoblauch, Piment, Zimt, Zucker, Salz und reichlich Pfeffer mischen. In einen kleinen Topf Olivenöl sprayen und Kreuzkümmel und Koriander kurz darin anrösten. Basmatireis mit den Gewürzen und dem Olivenöl dazugeben. Kräftig durchrühren, damit der Basmatireis ölig wird. Das Wasser hinzugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die gekochten Linsen dazugeben und mit erhitzen. Das Kochwasser sollte komplett verkocht sein. Dann eine Hälfte der Röstzwiebeln untermischen, die zweite Hälfte für das Anrichten warm halten. Das Mujaddara mit Salz abschmecken und mit einer Prise Pul biber für die Schärfe würzen.

Parallel dazu das Kabeljaufilet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Fischfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Topf vom Herd nehmen und das Fischfilet im nur noch siedenden Fond etwa 20 Minuten pochieren. Wenn der Fischfond nicht ausreicht, um das Fischfilet zu bedecken, dann im entsprechenden Umfang noch etwas trockenen Weißwein zu dem kochenden Fond geben.

Dann die Weißweinsauce erhitzen, vom Herd nehmen und die eiskalte Butter mit dem Pürierstab hinein montieren.

Zuerst die Weißweinsauce auf den Teller geben, das Zanderfilet darauf legen und daneben das Mujaddara platzieren. Dann die zweite Hälfte der Röstzwiebeln auf das Mujaddara streuen.

Gebratener Nierenzapfen

Gebratenes Nierenzapfensteak mit Salat und Roggenbrötchen, mit Fleischsauce

Viele Leser wird es erstaunen, aber Nierenzapfen – obwohl Innerei – lässt sich auch sehr gut kurzbraten – wie im Rezept zum konfierten Nierenzapfen schon erwähnt. Das liegt am kräftigen Muskelfleisch. Dazu den Nierenzapfen einfach quer zum Strang in steakähnliche Scheiben schneiden. Ich habe jedoch ein längliches Stück mit etwa 300 g Gewicht, das sehr flach ist und sich nicht dazu eignet, quer in Scheiben geschnitten zu werden. Ich teile es nur einmal quer in 2–3 Portionen, die ich anbrate. Gut passen zu dem Nierenzapfen

auch noch einige frische Champignons, die man in der Butter mit anbrät.

Als Beilage bieten sich zwar Bratkartoffeln oder auch ein Gemüse an, aber heute kommen auch einmal die Salatliebhaber auf ihre Kosten. Bei diesem leicht sommerlichen und warmen Wetter gibt es einen mediterranen Salat mit Tomate, Salatgurke, Schalotte, Knoblauch und Fetakäse dazu. Mit einem leichten Senfdressing.

Der gebratene Nierenzapfen ist übrigens einem Rindersteak oder einer -lende fast ebenbürtig. Ihn wirklich als gleichwertig zu bezeichnen, wäre allerdings des Guten zuviel. Aber mit diesem Fleischstück kommt man für kleines Geld zu gutem Steakfleisch – und kann es im Sommer sogar im Ganzen, am besten über Nacht schön mariniert, auf den Grill legen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Nierenzapfen
- 3 Champignons
- Butter

- 1 Tomate
- 1/6 Salatgurke
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Fetakäse
- einige Zweige frische Petersilie
- etwas frischer Schnittlauch

- 2 EL Crema di Balsamico Bianco
- 1 TL Senf
- ½ Zitrone (Saft)
- etwas extra natives Olivenöl zum Sprayen

- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Chiabatta oder Baguette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Die Tomate kann blanchiert werden, um die Haut und dann auch die Kerne zu entfernen. Sie kann jedoch auch gern im Ganzen verwendet werden. Die Tomate in kleine Stücke schneiden. Das Stück Salatgurke in Scheiben schneiden und dann vierteln. Den Fetakäse in kleine Stücke schneiden. Kräuter kleinwiegen. Alles in einer Schüssel gut vermischen.

Das Salatdressing anrichten, indem man den Weißweinessig und Senf mit etwas Zitronensaft mischt und mit Salz und Pfeffer abschmeckt.

Den Nierenzapfen schon 3-4 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann unter frischem Wasser den Fleischsaft abspülen und in einem frischen Geschirrhandtuch trocken tupfen. Die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne anbraten und die Nierenzapfensteaks auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine feuerfeste Auflaufform geben, den Backofen auf 180° C erhitzen und die Steaks auf mittlerer Ebene ca. 10 Minuten garen. Währenddessen die Champignons in der Pfanne anbraten und salzen und pfeffern.

Das Salatdressing über den Salat geben, gut untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Erst dann einige Sprayer Olivenöl darüber geben und ebenfalls untermischen. Mit dem extra nativen Olivenölspray lässt sich die Menge des verwendeten Olivenöls gut abschätzen und schön über den Salat verteilen. Salzen und pfeffern.

Die Nierenzapfensteaks aus dem Backofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Dann auf einem großen Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Der beim Garen im Backofen ausgetretene Fleischsaft mit 1–2 Esslöffeln Butter aus der Pfanne mischen und über das Fleisch geben. Dann die

Champignonstreifen darüber geben. Den Salat auf dem Teller neben den Steaks servieren. Bei meinem Händler hatte ich mit einem Chiabatta oder Baguette heute kein Glück mehr. Aber auch die beiden frischen Roggenbrötchen machen sich gut zu dem Essen. Und mit dem Brot kann man zum Schluss auch noch den ganzen Fleischsaft bzw. die Sauce auftunken und essen.

Zensur in Kochgruppen auf Facebook

Nachdem mir nun in der zweiten Kochgruppe auf Facebook mitgeteilt wurde, ich solle das Veröffentlichen von Rezepten zu bestimmten Produkten unterlassen, weil ich sonst aus der Kochgruppe entfernt werde – aus der ersten wurde ich schon rausgeworfen –, muss ich nun doch mal, nachdem ich mich erst zurückgehalten habe, in die Offensive gehen und mich zu Wort melden.

Um die Rezepte und Produkte gleich zu Anfang zu nennen: Es handelt sich um Hoden-, Hirn- und Insektengerichte. Ich hatte vermutlich zu laienhaft und naiv erwartet, dass kulinarisch Interessierte in einer Kochgruppe auch wortwörtlich über ihren eigenen Tellerrand schauen und somit für ungewöhnliche Rezepte und auch Rezepte aus anderen Kulturen zugänglich sind. Damit lag ich jedoch anscheinend falsch. Dass die genannten Rezepte nicht jedermanns Geschmack sind, weiß ich und kann ich akzeptieren. Dass aber Kulinariker sich nicht neuen Ideen und Erfahrungen öffnen oder doch einfach diese Rezepte übergehen können, verwundert mich dann doch.

Ich werde die beiden Kochgruppen hier explizit nicht nennen, weil ich niemandem zunahe treten will. Nur den Ablauf will ich

doch ein wenig schildern. Auf das Veröffentlichen von zwei Stierhodenrezepten und einer anschließenden Veröffentlichung eines Kalbshirnrezepts erfolgte in der ersten Kochgruppe ein kräftiges Bashing meiner Person, mit etwa 360 (!) Kommentaren in einem der Threads. Danach, als anscheinend einige Mitglieder der Gruppe diese wegen meiner Rezepte verließen, legte mir der Leiter der Gruppe nahe, nicht mehr so viel zu posten. Mein freundlicher Hinweis, dass ich dies als Zensur empfinde, verärgerte ihn und er warf mich aus der Gruppe. In der zweiten Gruppe überlegen vermutlich auch einige Mitglieder nach dem Veröffentlichen der Hoden- und eines Insektengerichts, die Gruppe zu verlassen. Auch hier wies mich der Leiter zurecht, solche Rezepte in Zukunft zu unterlassen, sonst würde er mich aus der Gruppe entfernen.

Dass es auch durchaus andere, weil positive Reaktionen auf solche Rezepte gibt, zeigten mir Kollegen, die kulinarisch keine Scheuklappen aufhaben und für neue Eindrücke offen sind. Vielleicht haben sie in ihrem Leben auch schon alles probiert und gegessen. Zum Insektengericht kam ein freundlicher Kommentar eines Kollegen, der in Thailand lebt und diese Insekten dort öfters isst. Sie würden in Öl frittiert und passten wunderbar zu einem kalten Bier. Ein anderer Foodblogkollege empfand das Rezept als „Klasse!“, und eine Foodblogkollegin fragte an, in welche Richtung die Insekten denn geschmacklich gingen, fand das Foto des Gerichts aber schon mal gut.

Anyway, ich würde mir von Kulinarikern einfach nur einen breiteren Horizont wünschen. Und Offenheit für neue, auch ungewohnte und unbekannte Rezepte. Mehr nicht. Aber mit dieser Erwartung liege ich anscheinend falsch.

Konfierter Nierenzapfen mit Gemüse

Konfierter Nierenzapfen mit Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika

Nierenzapfen – in Österreich „Herzzapfen“, in Frankreich „Onglet“, in England „Thick Shirt“, in Italien „Lombatello“ und in Bayern als Einlage in der Suppe „Kronfleisch“ genannt – ist ein kräftiger Muskel in der Bauchhöhle des Kalbes oder Rindes, an dem die Nieren hängen – daher die deutsche Bezeichnung. Er gehört im weitesten Sinn zum Zwerchfell des Tieres, und da er nicht zur Skelettmuskulatur gezählt wird, gilt er als Innerei. Es handelt sich jedoch um Muskelfleisch, das sowohl kurzgebraten wie ein Steak als auch geschmort werden kann. Nierenzapfen wird nicht jeder Schlachter vorrätig haben, meistens muss man ihn vorbestellen.

Bei dem länglichen Nierenzapfen im Ganzen befindet sich in der Mitte ein starkes Bindegewebe, das man auf jeden Fall entfernen sollte. Mein Schlachter hatte dies für mich schon

gemacht, so dass ich nur längliche Muskelfleischstücke erhielt. Das Muskelgewebe besteht aus kurzen Muskelfasern, die jedoch nicht längs des Nierenzapfens, sondern quer zu dem (zu entfernenden) Bindegewebe hin verlaufen.

Bei dem folgenden Rezept habe ich einmal ausnahmsweise auf ein Rezept einer Kollegin zurückgegriffen, was ich sonst sehr selten mache. Petra aka Cascabel von Chili und Ciabatta hat dieses Rezept in ihrem Foodblog gepostet. Da ich das erste Mal Nierenzapfen zubereite, mich das Rezept ansprach und ich gern einmal die Methode des Konfierens zum Zubereiten ausprobieren wollte, habe ich mich für dieses Rezept entschieden. Natürlich – wie immer – habe ich das Rezept nicht 1:1 übernommen, sondern etwas abgewandelt, indem ich noch anderes Gemüse hinzugenommen habe. Und mir erschien es auch passend, das Gericht im Öl mit frischen Kräutern mediterran zu würzen.

Konfieren kommt vom französischen Wort „confire“, was soviel wie „einlegen, einkochen“ bedeutet. Es ist ein Kochverfahren, bei dem Fleisch haltbar gemacht wird, indem es in Fett gekocht wird. Aber es dient auch als sanfte Schmormethode zur Zubereitung von Fleisch, das nicht konserviert, sondern sofort verzehrt wird. Da das Konfieren darin besteht, das Fleisch und Gemüse in einem Schmortopf, Bräter oder auch gewöhnlichen Topf vollständig bedeckt mit Öl zu garen, sollte dieser bedacht ausgewählt werden, damit nicht zuviel Öl gebraucht wird.

Eine weitere Neuheit – außer der Zubereitungsart – gibt es bei diesem Rezept, da ich zur Zeit Olivenöl-Tester der Firma Bertolli bin. Ich habe gerade jeweils drei Flaschen Olivenöl-Spray Olio di Oliva „Cucina“ und Extra Vergine „Originale“ zum Testen erhalten. Das erstgenannte Spray ist zum Braten und Grillen geeignet, das zweite für Salate, Pasta und Pizza. Gewundert hat mich, dass für das erstere nur eine Mischung aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl verwendet wird, was als Produktbezeichnung nur „Olivenöl“ heißen darf und im Handel nur Kategorie VI darstellt. Aber anscheinend ist dies dem Verwendungszweck geschuldet, da dieses Öl bis 220° C

erhitzbar ist und sich somit zum Braten und Grillen eignet. Das feinere native Olivenöl extra ist Kategorie I, hat einen viel niedrigeren Erhitzungsgrad und ist deswegen nur für Salate, Pasta und Pizza geeignet.

Für das Konfieren kann ich dieses Olivenöl natürlich nicht verwenden, weil es sich um Olivenöl-Spray handelt und ich zum Auffüllen des Topfes mit dem Nierenzapfen und Gemüse mindestens 500 ml Olivenöl benötige. Aber zum Anbraten des Nierenzapfens und des Gemüses hat sich das Oilvenöl-Spray „Cucina“ gut geeignet. Aus etwa 20 cm Abstand eine gute Portion auf den Boden des Topfes sprühen, erhitzen und den Nierenzapfen von beiden Seiten anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen und das Gemüse im gleichen Topf anbraten, wozu man einfach nochmals von oben auf das Gemüse sprayt, damit genügend Olivenöl im Topf ist.

Zutaten (für 1 Person):

- 300 g Nierenzapfen (eine Hälfte, also ein länglicher Strang)

- 1 Schalotte
- 1 süße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleiner grüner, türkischer Paprika
- 300 g kleine Kartoffeln
- etwas gespraytes Olivenöl

- 500 ml Olivenöl
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran

- Salz

- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.

Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Nur die große, süße Zwiebel halbieren. Beim Paprika den oberen Strunk herausschneiden und ebenfalls halbieren. Den Nierenzapfen salzen und pfeffern. In einen passenden Schmortopf, Bräter oder auch normalen Kochtopf etwas Öl hineinsprayen, erhitzen und den Nierenzapfen für jeweils 1–2 Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen. Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen, Paprika und Kartoffeln im Topf anbraten und dazu nochmals etwas Olivenöl auf das Gemüse im Topf sprühen. Das Gemüse salzen, den Nierenzapfen wieder hineinlegen und mit dem Olivenöl aufgießen, so dass Fleisch und Gemüse bedeckt sind. Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren und die frischen Kräuter in das Öl hinzugeben. Bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 2 ½ Stunden köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Nach dem Garen die Kräuter, Lorbeerblätter und Gewürzkörner herausnehmen. Nierenzapfen und Gemüse vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Nudelsieb das überflüssige Olivenöl abfließen lassen. Das Olivenöl vom Konfieren durch ein Sieb gießen und für weitere Kochrezepte aufbewahren – es handelt sich somit eher um ein wenig durch Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze „aromatisiertes“ Olivenöl.

Vom Zerstampfen des Gemüses wie in Petras Rezept für eine Art Kartoffelstampf oder -brei habe ich Abstand genommen, ebenso wie die zusätzlich zubereiteten Frühlingszwiebeln. Ähnlich wie italienische Antipasti – z.B. Zucchini, Auberginen und Pilze –, die in viel Olivenöl gebraten und in diesem Olivenöl auch konserviert werden, bis sie kalt mit etwas Olivenöl serviert

werden, richte ich das konfierte Gemüse einfach im Ganzen neben dem Nierenzapfen an. Den Nierenzapfen der Faser nach in 2 cm große Scheiben schneiden. Er ist nach dem Konfieren butterweich und erinnert etwas an Rinderbrust, Tafelspitz oder auch an Rinderbäckchen, beim letzteren allerdings ohne Flechsen und Gelatine. Nierenzapfen und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, nochmals salzen und pfeffern und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darauf verteilen.

Papardelle mit mediterraner Hackfleisch-Feta-Sauce

Papardelle mit Hackfleisch-Feta-Sauce

Eine mediterrane Pastakreation, der der mitgegarte Feta eine gebundene und sämige Konsistenz gibt. Die Champignons und das mitgegarte Gemüse geben der Sauce eine kräftige Note und die

Kräuter viel Würze. Passt zu jeder italienischen Pasta, in diesem Fall zu echt italienischer Papardelle.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g gemischtes Hackfleisch

- 1 süße Zwiebel
- ½ Schalotte
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, thailändische, rote Chilischoten
- 30 g eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 grüne, türkische Paprika
- 1 Tomate
- 4 große Champignons
- 100 g Feta

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frische Petersilie

- 1 Ei
- 1 EL Tomatenmark
- 100–200 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsefond

- edelsüßes Paprikapulver
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer

- Olivenöl
- Butter

- 300 g Papardelle

- etwas frischer Schnittlauch
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Schalotte, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen. Zwiebel in längliche Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Lauchwiebel kleinschneiden, ebenso die Chilischoten, die Paprika und Tomate. Champignons in feine Streifen schneiden. Den Feta in ganz kleine Würfelchen schneiden.

In einem Topf Butter mit Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Schalotte, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel zusammen mit dem Hackfleisch darin anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen, dabei immer gut mit dem Kochlöffel umrühren. Mit dem Paprikapulver kräftig würzen. Champignons, Chilischoten und Paprika hinzugeben und mit anbraten. An einer Stelle des Topfbodens das Tomatenmark hinzugeben und einige Minuten anbraten. Dann die kleingeschnittene Tomate und die Pfefferkörner hinzugeben. Schließlich den Feta. Das Ei unterrühren. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann den Gemüsefond hinzugeben. Mit Koriander, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräuter im Ganzen hinzugeben und alles 1 Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Die Papardelle in zwei großen Nudeltellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit kleingehacktem Schnittlauch und geriebenem frischen Parmesan garnieren.

Gefüllte Pasta

Gefüllte Pasta

Ich habe mich das erste Mal an gefüllter Pasta versucht. Das Ergebnis war allerdings mäßig und allein schon fotografisch nicht sehr ansprechend. Bevor hier aber wieder jemand schreibt, in meinem Essen (bzw. den Fotos) wäre eine Bombe explodiert, will ich darauf hinweisen – da ich im Impressum meines Blogs schreibe, dass ich „auch bei Rezepten, die gut klangen, aber nicht das lieferten, was sie versprachen, […] mich nicht (scheue), sie hier zu publizieren“ –, dass ich hier auch meine ersten Schritte in dieser Richtung veröffentliche. Man beginnt schließlich mit allem zum ersten Mal und lernt dann bei weiteren Versuchen hoffentlich hinzu.

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte Teigplatten in seinem Kühlschrank. Sie heißen auf türkisch „Sac Yufka – Dörtgen“, was auf Deutsch so viel wie „viereckige Backblech-Teigplatten“ bedeutet. Französisch heißt das „Pâte carré“ – „Teigquadrat“. Als ich mir die Zutaten zu diesem Teig anschaute, stand da auf der Packung: Mehl, Wasser, Salz, Speisestärke. Okay, in selbstgemachten Nudelteig gibt man zwar meistens auch ein Ei, aber so sehr differiert dieser türkische Teig nicht davon. Traditionell wird er jedoch gern für Börek

verwendet, ist vergleichsweise zu einem Nudelteig sehr dünn und anscheinend etwas vorgegart oder -gebraten, weil er einige deutliche braune Brandspuren aufweist. Aber er schien sich von den Zutaten auch für gefüllte Pasta verwenden zu lassen – dachte ich mir zumindest.

Die Füllmasse zuzubereiten war noch am einfachsten, und sie war auch sehr schmackhaft. Die gefüllte Pasta entsprach aber weder gefüllten Ravioli, Tortelloni oder Tortellini. Sie hatte eher ein „eigenes“ Format und Aussehen. Und vom Geschmack her erinnerte die gefüllte Pasta, nachdem ich sie noch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch geschnittenem Salbei aufgemöbelt hatte, doch eher an chinesische Wantan. Beim nächsten Mal werde ich vielleicht doch eher eigene Nudelteigplatten mit meiner Nudelteigmaschine zubereiten und füllen.

Zutaten (für 1 Person):

- 10 viereckige Teigplatten à 10 x 10 cm
- 1 Ei

Zutaten für die Füllung:

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frische Petersilie
- vier Blätter frischer Salbei
- viele Blätter frisches Basilikum

- ½ Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Lauchzwiebel
- 2 Scheiben Fetakäse
- 1 Champignon
- 1 getrocknete, thailändische, rote Chilischote

- 125 g gemischtes Hackfleisch

- 1 EL Tomatenmark

- 1 Schuss trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.

Alle Kräuter kleinwiegen und in eine Schüssel geben. Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ebenso den Champignon, den Feta und die Chilischote kleinschneiden und hinzugeben. Das Tomatenmark hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Das Hackfleisch in einer kleinen Pfanne in Butter anbraten. Herausnehmen und die Gemüse-Kräuter-Feta-Mischung in der Pfanne anbraten, bis der Käse verlaufen ist. Mit etwas Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit dem Hackfleisch in einer größeren Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen. Jeweils einen kleinen Teelöffel der Füllung in die Mitte der quadratischen Teigplatten geben und zwei aneinanderliegende Ränder mit dem verquirlten Ei einstreichen. Dann die Ecke mit den nicht eingestrichenen Rändern spitz über die Füllung stülpen und mit den mit Ei eingestrichenen Rändern verkleben, indem man dort den Nudelteig auch richtig fest andrückt und kurz festhält. Man stellt damit sozusagen ein gefülltes Dreieck her. Auf diese Weise alle Teigplatten füllen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, die gefüllte Pasta vorsichtig in das nur noch siedende Wasser legen und 5 Minuten darin garen. Dann vorsichtig in einen tiefen Nudeltellern herausheben und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch geschnittenem Salbei würzen.

Fränkisches Schäufele

Das fränkische Schäufele ist das fränkische „Nationalgericht“ und ein Bratenstück aus der Schweineschulter mit Knochen und Schwarte. Es ähnelt einem normalen Krustenbraten, nur dass das Fleisch noch den Knochen enthält. Dieses Rezept ist kein Original-Rezept für die Zubereitung des Schäufeles, da es abweichend davon vor der Zubereitung mit einer Zucker-Salz-Mischung eingerieben und mariniert wird. Aber dies gibt der Schwarte einen pikanten Geschmack. Und auch die Verfeinerung der Sauce am Ende der Zubereitung mit etwas Sahne ist im Original nicht unbedingt vorgesehen.

Das zweistündige Einweichen nur der – noch nicht eingeschnittenen – Schwarte sorgt dafür, dass sie beim Braten im Backofen schön „aufpoppt“ und kross und knusprig wird. Allerdings bleibt man beim letzten Braten im Backofen bei sehr hoher Temperatur am besten dabei, übergießt die Schwarte immer

wieder mit der Saucenmischung und achtet jede Minute darauf, dass die Schwarte nicht zu dunkel wird und nicht verbrennt.

Beim Bier habe ich mich für eine Flasche Duckstein entschieden, das zwar in der Fachsprache „rotblondes Bier“ heißt, aber es ist in Eichenholzfässern gereift und hat im Glas eine braune Farbe. Man kann jedoch auch jedes andere dunkle Bier, Schwarzbier oder auch ein dunkles Hefeweizen für die Zubereitung verwenden. Am besten kauft man für die Zubereitung gleich zwei Flaschen davon. Eins für das Schäufele zum regelmässigen Übergießen. Und eines für den Koch, damit er bei Laune bleibt. ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

- 750 g Schäufele

- 3 TL brauner Zucker
- 3 TL Salz

- 1 ½ Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 türkische Pepperoni

- 0,5 l Bratenfond
- 100–150 ml Wasser
- etwas Sahne

- 1 TL Kümmel

- 0,5 l dunkles Bier

- 1 TL Honig

- Salz
- Pfeffer

- Rapsöl

- 6 Semmelknödel

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stdn. | Einweichzeit 2 Stdn. | Garzeit 3–4 Stdn.

Das Salz und den Zucker in einer Schale mischen. Das Schäufele damit von allen Seiten kräftig einreiben, in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren lassen. Dann das Schäufele herausnehmen und das Salz-Zucker-Gemisch abreiben.

Die Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Pepperoni auch in grobe Stücke schneiden.

Die Schwarte des Schäufele mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einritzen. Dann das Schäufele von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Rapsöl sehr stark erhitzen und das Schäufele von allen Seiten, auch ein wenig auf der Schwarte, anbraten. Das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Das Schäufele mit der Schwarte nach oben in den Bräter setzen. Mit dem Bratenfond und 2/3 des Wassers ablöschen. Den Kümmel hinzugeben.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Schiene hineinschieben und die Temperatur annehmen lassen, bis das Innere köchelt. Dann auf 150° C herunterschalten und 3 ½ bis 4 Stunden köcheln lassen. Das vorhandene dunkle Bier in ca. 7–8 Portionen aufteilen und alle 30 Minuten die Schwarte mit etwas dunklem Bier übergießen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Semmelknödel zubereiten. Am besten gelingt dies, wenn sie schon vorbereitet wurden oder man eingefrorene Semmelknödel verwendet.

Nach dem Braten des Schäufeles nun noch die Schwarte etwas krosser braten. Dazu den Honig mit etwas Salz und dunklem Bier in einer Schale verrühren. Den Backofen auf 250° C Oberhitze erhitzen, den Deckel vom Bräter nehmen, nur die Schwarte mit der Saucenmischung einreiben und den Bräter auf der untersten Schiene des Backofens hineinschieben und das Schäufele noch

ca. 15 Minuten braten. Dabei alle paar Minuten die Schwarte mit der Saucenmischung einreiben und so die Schwarte kross und braun braten. Da die bisher entstandene Sauce bei dieser Hitze vielleicht zu sehr reduziert und zu kräftig wird, diese mit dem restlichen 1/3 des Wassers aufgießen.

Dann das Schäufele aus dem Bräter herausnehmen und für 5–10 Minuten ruhen lassen. Die entstandene Sauce mit dem Gemüse in eine Fetttrennkanne gießen und das Fett abschütten. Dann Sauce und Gemüse mit einem Pürierstab vermixen, damit die Sauce besser bindet. Wenn die Sauce durch den mitgebratenen Kümmel ein wenig bitter geworden ist, empfiehlt es sich, die Sauce mit etwas Sahne zu verfeinern.

Im Gegensatz zu einem reinen Krustenbraten hat man beim Aufschneiden und Zubereiten des Schäufeles ein kleines Problem … den längs verlaufenden Knochen. Dadurch kann man keine schönen Bratenfleischscheiben abschneiden, sondern schneidet immer auch ober- oder unterhalb des Knochens. Anyway, Fleisch mit krosser Schwarte auf einem Teller anrichten, einige Semmelködel dazugeben und alles kräftig mit der Sauce übergießen.

Kalbshirn asiatisch

Gebratenes Kalbshirn mit Gemüse in asiatischer Sauce auf Reis

Der Rest des Kalbshirns erfährt eine etwas ungewohnte Zubereitung: asiatisch. Ich kam zu der Überlegung, dass zum Kalbshirn zwar keine dunkle Soja-Sauce passt, denn diese ist zu kräftig und schwer und passt nicht zur leichten Konsistenz des Kalbshirns. Aber eine leichte Teriyaki-Sauce und eventuell auch noch etwas leichte Austern-Sauce passen gut zum leichten Kalbshirn. Mariniert habe ich das Kalbshirn jedoch nicht, wie ich es bei Muskelfleisch des öfteren mache. Denn das Kalbshirn würde von seiner Struktur her zu viel von der Marinade „aufsaugen“.

Das Kalbshirn bereite ich auch nicht klassisch asiatisch im Wok zu, da die feine Konsistenz des Kalbshirn sicherlich kräftiges Pfannenrühren mit frischem Gemüse nicht überstehen und zermatschen würde. Ich bevorzuge hier einmal die Zubereitung in einer normalen Pfanne, in der ich problemlos Kalbshirn und Gemüse mit einem Pfannenheber vom Pfannenboden lösen und einfach umwenden kann, ohne das Kalbshirn zu sehr zu zerkleinern.

Das Kalbshirn hält sich übrigens ohne Probleme etwa zwei Tage im Kühlschrank, ohne zu verderben. Dazu verwendet man einfach einen Trick. Innereien wie auch das Kalbshirn sollen ja vor der Zubereitung mehrmals in frischem, kaltem Wasser gewässert werden. Manche Rezepte empfehlen die Wässerung für 1–2 Stunden im Kühlschrank, andere reden hier von einem halben Tag, also über Nacht, wiederum andere sogar von 24 Stunden. Diese Wässerungszeit kann man also bedingt ein wenig ausweiten, sofern man nur öfters das Wasser wechselt und die Schüssel mit dem jeweils frischen Wasser und Hirn im Kühlschrank aufbewahrt. Auf diese Weise übersteht Kalbshirn, das aufgrund des Wassers vor Luftkontakt abgeschirmt ist, auch zwei Tage gewässert im Kühlschrank. Nur, zu lange sollte man dieses Spiel nicht ausweiten, irgend wann ist es schließlich doch verdorben.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 türkische grüne Paprika
- 1 türkische Pepperoni
- 5–6 Zweige frische Petersilie

- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Austern-Sauce
- 80 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer

- Sesamöl

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit mind. 2 Stdn. | Garzeit 25 Min.

Als erstes das Kalbshirn mindestens drei Mal für mindestens eine halbe Stunde in jeweils frischem, kalten Wasser in einer Schüssel im Kühlschrank wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika und Pepperoni ebenfalls grob schneiden. Die Petersilie nicht fein, sondern grob hacken.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst das Gemüse kurz anbraten und dann die Kalbshirnstücke hinzugeben. Alles zusammen auf hoher Temperatur 4–5 Minuten bei mehrmaligem Wenden mit dem Pfannenheber braten, so dass die Kalbshirnteile schön braun und kross werden. Das Kalbshirn-Gemüse-Gemisch hat im gebratenen Zustand etwa das Aussehen einer Rührei-Pfanne. Dann die Petersilie hinzugeben. Mit der Teriyaki-Sauce und der Austern-Sauce würzen. Mit dem Wasser ablöschen, sonst wird die Sauce zu würzig. Leicht aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden asiatischen Saucen bringen nicht nur eine salzige und eine würzige Komponente mit, sondern auch eine leicht süße.

Den Reis in zwei Schälchen anrichten, vom Kalbshirn-Gemüse-Gemisch dazugeben und leicht mit der Sauce übergießen. Auch beim Essen gilt wie bei der Zubereitung, dass es nicht korrekt asiatisch zugeht. Mit Stäbchen wird sich die sehr weiche Masse der Kalbshirnstückchen nicht richtig aufnehmen lassen können, deswegen kann dieses Essen auch gern mit der Gabel oder dem Löffel gegessen werden.

Paniertes Kalbshirn mit Weiße-Bohnen-Tomaten-Gemüse

Paniertes Kalbshirn mit Gemüse

Vom frischen Kalbshirn vom Vortag hatte ich noch etwas übrig. Ich entschied mich für die panierte Variante, in Butter in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse, bei der die mehlige Konsistenz der weißen Bohnen ein klein wenig dem feinen Geschmack des Kalbshirns entspricht. Achtung, Kinder, die panierten Kalbshirnteile schmecken bis auf die etwas feinere Konsistenz ähnlich wie Chicken Nuggets. Also vor dem Essen immer erst Mama fragen, was sie Euch gerade auftischt. ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn
- 230 g weiße Bohnen (eingeweicht)

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie
- ein Schuss trockener Weißwein
- Crema di Balsamico bianco
- 50 ml Gemüsefond

- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Paniermehl
- 1 Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter

Zubereitungszeit: Einweichzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Garzeit 3 Stdn.

Zuerst die weißen Bohnen in einer kleinen Schüssel mit frischem Wasser einen Tag im Kühlschrank einweichen lassen. Die Menge der getrockneten Bohnen entspricht etwa einer guten Handvoll. Dann die eingeweichten Bohnen in einem Topf mit Wasser bei geringer Temperatur 2 ½ Stunden köcheln lassen.

Währenddessen das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke zerteilen.

Die gekochten Bohnen in eine Schüssel geben. Die Tomaten blanchieren, das kann auch im Kochwasser der Bohnen gemacht werden. Die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Petersilie ebenfalls

kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in einem kleinen Topf in Butter glasig dünsten. Die Bohnen hinzugeben und mit anbraten. Dann die Tomatenstückchen. Alles bei geringer Temperatur köcheln lassen, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Mit einem Schuss Weißwein und etwas Crema di Balsamico bianco ablöschen und diese einreduzieren lassen. Die Petersilie hinzugeben. Dann noch etwas Gemüsefond. Mit Salz, Pfeffer und Koriander sehr kräftig abschmecken und eventuell noch ein Stück Butter unterziehen. Einige Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann warmstellen.

Die Kalbshirnteile salzen und pfeffern. Den Parmesan mit einer Küchenreibe grob reiben. Auf zwei flachen Tellern zum einen das Mehl verteilen als auch den Parmesan mit dem Paniermehl mischen und verteilen. Auf einem dritten Teller die beiden Eier verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbshirnteile einzeln jeweils 2–3 Mal zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Parmesan-Paniermehl-Gemisch wenden und sofort in der Butter anbraten. Jedes Kalbshirnteil bei mittlerer Temperatur für max. 4–5 Minuten auf jeder Seite kross und braun anbraten.

Die panierten Kalbshirnteile auf zwei Tellern anrichten, kräftig mit Zitronensaft beträufeln und das Gemüse dazugeben.

Kalbshirnsuppe

Frische Kalbshirnsuppe, angerichtet mit Muskat, Koriander, Petersilie, Lauchzwiebel, Sahne, einem Eigelb und Parmesan

Bei einer Online-Metzgerei habe ich nun endlich Kalbshirn bekommen. An der Frischfleischtheke meines Discounters war dies nicht zu bekommen, man bekommt dort generell kein Hirn. Sie hatten es weder im Sortiment noch konnten es über einen Lieferanten bestellen. Somit wäre es ein schwieriges Unterfangen geworden, Kalbshirn in Hamburg zu bekommen. Schweinehirn hatte ich schon einmal gegart gegessen. Es ist essbar, aber nicht so weltbewegend, dass ich es wieder kochen oder auch weiterempfehlen würde. Insofern war ich auf das Kalbshirn gespannt. Und, ich musste feststellen, es schmeckt sehr fein in der Suppe.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Kalbshirn
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 2 Eier
- 500 ml Rinderfond
- ein Schuss trockener Weißwein
- 4 Zweige frische Petersilie
- frisch gemahlener Koriander
- frisch gemahlener Muskat
- ein Spritzer Sahne oder etwas Creme fraiche
- frisch geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Garzeit 20 Min.

Rohes, gewässertes Kalbshirn

Das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen

Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und je nach Geschmack gröber oder feiner hacken.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Von der Lauchzwiebel einige weiße und grüne Streifen zum späteren Garnieren zurückbehalten. 3 Zweige frische Petersilie ebenfalls kleinschneiden. Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl weichdünsten. Etwas Butter unterrühren, das Hirn hinzugeben und anbraten. Dann die fein geschnittene Petersilie einstreuen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen.

Parallel dazu den Rinderfond in einem kleinen Topf erhitzen und damit aufgießen. Die Eier trennen und die Eiweiss mit dem Schneebesen unterrühren. Alles gut verrühren und 5 Minuten bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbshirnsuppe in tiefe Suppenteller geben, etwas frisch gehackte Petersilie und die zurückbehaltenen Lauchzwiebelstreifen darüber streuen. Jeweils mit einem kleinen Spritzer Sahne garnieren und mit Koriander und Muskat würzen. Dann in jeden Teller noch ein Eigelb einlegen und zum Schluss ein wenig geriebenen Parmesan darauf verteilen.