

# 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 zusätzlichem 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 Gemüfefond 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 Kartoffelklöse
- 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 Kartoffelklöse – ich war diesmal bequem und habe keinen frischen Knödel zubereitet, sondern auf eine Packung zurückgegriffen – nach Anleitung zubereiten.

Kartoffelklöse, 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.

---

## Herzragout mit Pfifferlingen in Portwein-Whisky-Sauce auf Papardelle



Herzragout mit Pfifferlingen in schlotziger Sauce auf Papardelle

Herz ist ein kräftiger Muskel, kräftiger als anderes Muskelfleisch. Er kann deswegen auch wie ein Steak zubereitet werden, indem man es in dünne Scheiben schneidet und in Butter anbrät. Besser eignet es sich jedoch als Schmorfleisch und sollte mindestens 2 Stunden schmoren.

## Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Herz (Rind, Kalb oder Schwein)
- 200 g frische Pfifferlinge
- 2 Zwiebeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Portwein (hier portugiesischer Astrada Tawny Port Wine)
- 100 ml Whisky (hier schottischer Ballantines)
- 400 ml Gemüsefond
- 1  $\frac{1}{2}$  TL Tomatenmark
- 1 TL Crema di Balsamico
- 1 TL Senf
- 2 rote Chilischoten
  
- $\frac{1}{4}$  Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 6 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
  
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl
  
- 250 g Papardelle (hier De Cecco)
- frischer Schnittlauch

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

Das Herz in Scheiben schneiden und dann in gröbere Würfel. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, die Knoblauchzehen in dünne Scheibchen und die Frühlingszwiebel klein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und alles zusammen für 4–5 Minuten kräftig darin anbraten, bis es etwas Flüssigkeit

zieht. Das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit dem Portwein ablöschen und ihn über 10–15 Minuten komplett reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann mit dem Whisky ablöschen und flambieren. Achtung: Bei einer solch großen Menge von Whisky können die Flammen schon sehr hoch schlagen. Also alles Brennbares in der Nähe des Topfes entfernen. Ausserdem wird der Topf innen an den Topfseiten schwarz „abgefackelt“, weil es doch mehrere Minuten dauert, bis der Alkohol verbrannt ist. Dann den Whisky ebenfalls komplett reduzieren.

Mit dem Gemüsefond ablöschen und den Crema di Balsamico, Senf und die Chilischoten im Ganzen hinzufügen. Schließlich noch die weiteren Gewürze. Alles mit Salz und Pfeffer zusätzlich würzen und zugedeckt 2 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Pfifferlinge kurz prüfen, ob schadhafte Pilze darunter sind und diese aussortieren. Dann die Pfifferlinge in einer kleinen Pfanne in Butter kurz einige Minuten kräftig anbraten. Zum Herzragout hinzufügen und die letzten 30 Minuten mitschmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Die Lorbeerblätter und Chilischoten aus dem Ragout herausnehmen und – wenn möglich – auch einige von den anderen ganzen Gewürzen.

Papardelle auf zwei großen Teller anrichten und von dem Herzragout darüber geben. Großzügig mit der Sauce übergießen. Mit etwas frischem Schnittlauch garnieren.

---

# Sashimi



Sashimi, Reis, Misosuppe und Sojasauce

Bei ALDI Nord gibt es seit einiger Zeit frischen Norwegischen Lachs – in einer 300-g-Packung – im Frischfleisch-Kühlregal. Der Fisch ist empfehlenswert, nicht nur zum Roh zubereiten, sondern auch zum Garen. Er ist meistens 1 Woche vor dem Angebot bei ALDI frisch gefangen worden.

Für die Misosuppe habe ich etwas getrockneten Kräutersaitling verwendet. Es geht natürlich genauso Shiitakepilz oder anderer, auch deutscher Pilz. Alternativ kann die Misosuppe auch mit Tofu, geschnetzeltem, angebratenem Schweinefleisch oder kleingeschnittenem Kohl verfeinert werden.

Beim Nori, den man meistens in kleineren Packungen in Scheiben bekommt, sollte man vorsichtig sein, da er sehr jodhaltig ist. Mehr als 1–2 Scheiben davon pro Tag sollte man nicht zu sich nehmen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 300 g frischer Norwegischer Lachs
- 1  $\frac{1}{2}$  TL helle Misopaste
- 1 Scheibe getrockneter Kräutersaitling
- 1–2 Scheiben Nori – gewürzter Seetang
- $\frac{1}{2}$  Frühlingszwiebel
- 1 Schale Basmatireis
- 1 TL Sesamsaat
- helle Sojasauce

**Zubereitungszeit:** Einweichzeit 30 Min. | Kochzeit 20 Min.

Zuerst die Kräutersaitling-Scheibe in einer Schale mit Wasser einweichen. Dann den Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen eine Schale Wasser in einem Topf erhitzen und die Misopaste hinzugeben. Die Kräutersaitling-Scheibe und die Nori-Algen in feine Streifen schneiden, hinzugeben und ein wenig mitköcheln lassen.

Die Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten knusprig braun rösten.



## Keramikmesser

Beim Lachs die Hautseite entfernen. Dann den gekühlten Lachs in feine, nicht zu lange Streifen schneiden. Ich habe hier das erste Mal ein Keramikmesser verwendet, das ich vorher noch nie angewandt habe, und ich war erstaunt ob der Schärfe der Klinge und wie leicht es den rohen Fisch zerteilt hat.

Von der Frühlingszwiebel einen Teil des weißen und des grünen Bereichs auswählen und in kleine Scheiben schneiden. Rohen Lachs auf einem Teller anrichten, Reis in eine Schale geben und mit Sesamsaat garnieren, die Miso Suppe ebenfalls in eine Schale geben und mit Sesamsaat und den Frühlingszwiebelringen garnieren. Dazu ein Schälchen mit einer hellen Sojasauce reichen. Mit Essstäbchen anrichten.

---

## Rohe Kalbsleber



Rohe Kalbsleber, das Essstückchen mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Kräuter sind nur ein Garnierungsvorschlag.

Dies ist vermutlich das puristischste Rezept, das ich je probiert habe. Deswegen wird sich die Zubereitung auch nur auf einige wenige Zeilen beschränken und somit das kürzeste Rezept sein, das ich bisher kenne.

Drei Zutaten: Rohe Kalbsleber, Salz und Pfeffer. Ich bin dem Hinweis in einem Kommentar von einer Kollegin unter [DerMutAnderer](#) gefolgt, in dem sie schreibt, dass ihr Vater früher dies sehr oft gegessen habe und sie auch – und sie dies bis auf den heutigen Tag auch tut. Und ihr Hinweis war dann auch, nicht eine ganze Scheibe Kalbsleber mit Salz und Pfeffer zu würzen, sondern nur (!) den jeweiligen Bissen, den man essen möchte.

Das Ganze ist ja ähnlich wie bei bei den Eskimos, die bei dem Fang eines Wals oder eines Seehundes einen Teil der Leber jeweils an ihre Fänger verteilen, die sie sofort roh verzehren. Von daher sollten keine Bedenken bestehen, wenn man die rohe Leber eines Kalbes verspeist.

Der Genuss war sehr gut, die rohe Kalbsleber hat einen erdigen, kräftigen Leber-Geschmack. Es ist etwa so, wie wenn Sie das erste Mal Sushi essen. Ich habe dies vor ca. 17–18 Jahren erlebt. Man bestellt Sushi, also rohen Fisch, und denkt sich, „Ne, das kann man nicht essen, das ist roher Fisch!“ Und probiert es dennoch und es schmeckt merkwürdigerweise gut. Nur der Magen hat so etwas noch nicht verarbeitet und sagt: „He, was mutest Du mir denn zu? Das habe ich noch nie gehabt und noch nie verdaut, was ist denn das für ein Zeugs!“ Und eventuell braucht Ihr Magen einige Zeit zur Verdauung, dananch dürfte alles aber ohne Probleme verlaufen.

#### **Zutaten:**

- 200 g rohe Kalbsleber

- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 1 Min.

Die Leber in kleine Stücke schneiden. Jeweils nur das Stückchen, das Sie direkt essen wollen, salzen und pfeffern.

---

## Kartoffel-Pilz-Auflauf



Auflauf mit Kartoffeln und Pilzen, mit Parmesan überbacken

Heute musste ich improvisieren. Ich wollte Entenbrustfilet mit Kartoffelklößen in Bratensauce zubereiten. Das Entenbrustfilet war von ALDI und hatte ein MHD bis Sonntag. Wie aber so immer, kippt Fleisch von ALDI sehr viel früher um und das Filet ... stank. Also konnte ich das nicht mehr so wie geplant zubereiten.

Ich hatte noch Pilze im Kühlschrank, die verarbeitet werden mussten. Dazu nahm ich noch einige Kartoffeln, einige Zutaten für die Sauce und frischen Parmesan zum Überbacken. Ich habe vor kurzem Kartoffeln zubereitet und sie geschält. Dann kam ich auf die Idee, dass man geschälte Kartoffeln mit dem Schälmesser ja auch weiterhin „schälen“ und sie in dünne Scheibchen schälen kann. Nur, wie nennt man so etwas eigentlich? Kartoffelscheiben sind es nicht. Auch keine Kartoffelstifte. Auch nicht Kartoffelzesten. Aber wie sonst?

### **Zubereitung für 1 Person:**

- 200–300 g braune Champignons
- 2 Kartoffeln
- 300 ml Gemüsefond
- trockener Sherry
- 100 ml Sahne
- 100 ml Wasser
- Pul biber
- Salz
- Pfeffer
- Öl
  
- 80–100 g frisch geriebener Parmesan
- Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 40 Min. | Grillzeit 5 Min.

Kartoffeln erst schälen. Dann mit dem Schälmesser weiter „schälen“ und in dünne Streifen schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelstreifen und Champignons darin kräftig einige Minuten anbraten. Mit Pul biber, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Fond, dem Sherry und der Sahne ablöschen. Dann noch das Wasser dazugeben. Anschließend bei mittlerer Temperatur reduzieren lassen, bis fast keine Sauce mehr übrig ist.

Da die Kartoffeln und Champignons beim Reduzieren eine leicht unansehnliche, braune Farbe annehmen, kann man sie auch, wenn

sie durchgegart sind, aus der Sauce herausnehmen, um die Farbe des Gemüses zu erhalten. Dann reduziert man die Sauce separat sehr stark und gibt das Gemüse wieder hinzu.

Den Parmesan mit einer Käse reibe grob reiben. Gemüse und restliche Sauce in eine Auflaufform geben. Den Parmesan darüber geben. Alles im Backofen mit Grill bei 180 Grad Celsius etwa 4–5 Minuten überbacken und grillen. Dabei jede Minute dabei bleiben, um den richtigen Bräunungsgrad zu erwischen. Jede Minute zuviel kann den Käse verbrennen. Mit etwas kleingeschnittenem, frischen Schnittlauch überstreuen und servieren.

---

## Tantanmen



Nudelsuppe mit Hackfleisch, Frühlingszwiebeln und Ei

Tantanmen ist eine scharfe, chinesische Version des japanischen Nudelgerichts Ramen. Das es sich um eine

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

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

### **Zutaten für 1 Person:**

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

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

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er schön braun ist. In einen Mörser geben und fein mörsern. Eventuell auch die kleingeschnittene, zusätzliche Chilischote. Das Chiliöl

hinzugeben und alles gut zu einer Paste verrühren. Dann in eine große Suppenschüssel geben.

Das Ei hartkochen, schälen und halbieren.

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

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

Den Hühnerfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 1 halbierten Pak Choi oder alternativ 1 grob kleingeschnittene Frühlingszwiebel einige Minuten im Fond blanchieren. Von der Frühlingszwiebel einige kleingeschnittenen Ringe zum Garnieren zurückbehalten. Dann das Gemüse aus dem Fond nehmen und beiseite legen.

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



---

# **„Ameisen klettern auf den Baum“**



Das Hackfleisch-Glasnudeln-Gericht in einer Schale angerichtet

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

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

**Zutaten für 1 Person:**

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

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

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

In einem Wok etwas Öl erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und  $\frac{2}{3}$  der Schalotten darin anbraten. Dann das Hackfleisch und die Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Alles bei mittlerer Temperatur einige Minuten kräftig anbraten. Bei einem Wok-Gericht ist es wichtig, dass es immer pfannengerührt wird, somit immer mit einem Kochlöffel kräftig gerührt wird – ähnlich wie bei einem Risotto. Dann eine Tasse Wasser dazugeben und alles zum Kochen bringen.

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

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

PS: Ich muss hier mal etwas angeben, die abgebildete Schale habe ich bei einem Praktikum zu Zwecken der Berufsfindung vor

30 Jahren in einer Töpferei auf der Töpferplatte selbst getöpft und dann glasiert. Beruflich ging es dann aber doch in eine andere Richtung. □

---

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



Rosé gegartes Entenbrustfilet, mit Mozzarella überbacken, mit Gemüse

Für das Entenbrustfilet bot sich wieder die ultimative Fleischbrat-Garmethode an: Zuerst auf beiden Seiten in der Pfanne jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in einer Auflaufform im Backofen bei 160–180° C noch etwa 6–8 Minuten

backen, damit das Fleisch innen noch leicht rosé ist. Danach noch mit dem Mozzarella im Grill überbacken.

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

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entenbrustfilet, etwa 250 g
- 3 Scheiben Büffelmozzarella
  
- 3 Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 große weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Geflügelfond
- Sherry Fino
  
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Entenschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 45 Min.

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

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dann auf beiden Seiten mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und etwas in das Fleisch einmassieren. In der gleichen Pfanne, in der die

Kartoffeln gegart wurden, nochmals Entenschmalz erhitzen und das Entenbrustfilet auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten kross anbraten. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Das Entenbrustfilet in eine Auflaufform geben und im Backofen nochmals 6–8 Minuten backen.

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

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

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

---

**Hackbraten** **mit**  
**Büffelmozzarella gefüllt**



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

Ich teile ja auch gerne Pannen mit, wenn das Kochen oder Zubereiten von Gerichten nicht so gut gelungen ist, wie ich es geplant hatte. Dies war auch bei diesem Rezept so. Aber zunächst einmal die anfänglichen Überlegungen dazu.

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

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

Last but not least muss ich ich jedoch sagen, dass der Hackfleischbraten mit dem Mozzarella trotz der missglückten Zubereitung sehr gut schmeckt. Vielleicht muss man einfach an der Art der Zubereitung arbeiten. Vielleicht kleinere Frikadellen mit Mozzarellafüllung?

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 runder Büffelmozzarella, 150 g
- $\frac{1}{5}$  getrocknetes Chiabatta oder alternativ eine getrocknete Schrippe
- 1 große weiße Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 weiße Champignon
- 1 braune Champignon
- 1 rote Chilischote
- 3–4 Eier
- 2 EL Senf
- $\frac{1}{2}$  Topf frischer Majoran

- 4 EL Paniermehl
- 1 TL Pul biber
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- etwas Rinderfond
  
- 100 g fetten, weißen Speck
- Schmalz
  
- $\frac{1}{2}$  halbes Chiabatta oder zwei frische Schrippen

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

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

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

Nun die Hackfleischmasse, die schon recht groß ist, in zwei Hälften teilen. In der Mitte der Hälften eine Büffelmozzarellakugel einfügen und die beiden Hackfleischmasse-Hälften darum herum wieder zu einem Hackbraten zusammenfügen. Prüfen, dass die Masse eine feste Konsistenz hat. Nun Schmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Hackfleischmasse darin auf einer Seite kräftig anbraten. Dann versuchen, die Masse am besten mit zwei Pfannenwendern vorsichtig zu wenden. Was mir nicht gelungen

ist, kann ja anderen gelingen. Dann auf der zweiten Seite kräftig anbraten. Währenddessen die Speckscheiben in dünne, längliche Scheiben schneiden und den Hackbraten oben damit belegen. Etwas Rinderfond zugießen und den Hackbraten bei geringer Temperatur zugedeckt noch 20 Minuten garen.

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

---

## Eintopf



Frischer Fleisch-Gemüse-Eintopf mit viel frischem Majoran

Ich hatte einen Topf frischen Majoran gekauft, den ich

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

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Bratenfleisch (Rind, Kalb, Schwein oder Lamm)
- 25 g fetter (weißer) Speck
- 3 Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 3 weiße Champignons
- 3 braune Champignons
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$  Bund frischer Majoran
- 800 ml Gemüsefond
- frischer Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Schmalz

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

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

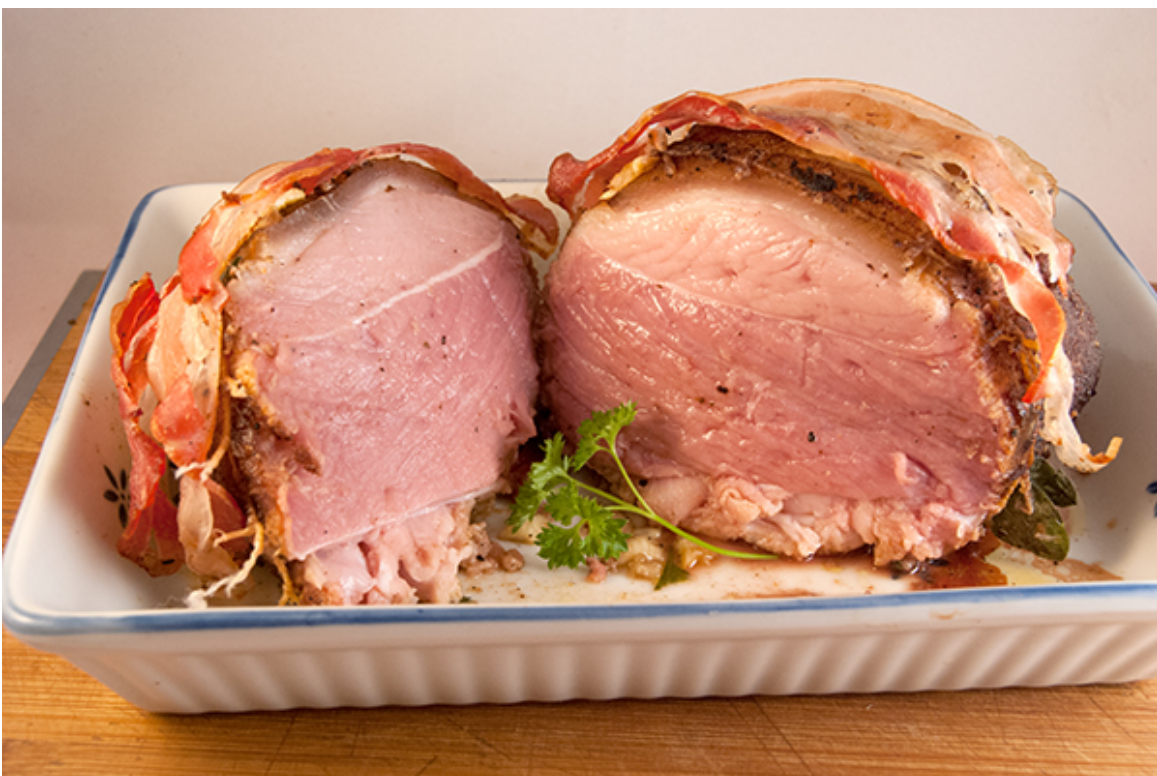
schneiden, wie für ein Gulasch.

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

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

---

## Schweinerollbraten mit Gurken-Champignon-Gemüse



Der Schweinerollbraten, mit Niedrigtemperatur-

Garmethode à point und rosé gegart

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

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g Schweinerollbraten
- 3 Knoblauchzehen
- 10–15 frische Salbeiblätter
- 3 Scheiben durchwachsenen Bauchspeck
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- neutrales, hochoerhitzbares Öl
  
- ½ Salatgurke
- 5–6 Champignons
- Weißwein
- 100 ml Sahne
- ½ Bund frischer Dill
- frisch gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Braten 4 Stdn. | Gemüse 20 Min.

Den Braten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne sehr hoch erhitzen und den Braten von allen

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



Das Gurken-Champignons-Gemüse ist leider nicht sehr fotogen

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

Den Schweinerollbraten in Scheiben schneiden und zusammen mit

dem Gurkengemüse auf zwei Tellern anrichten.

---

## Brasilianischer Fischtopf



Der gebackene Fischtopf, mit Reis angerichtet

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

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

ergibt genauso Farbe für die Sauce.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 1 große weiße Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 grüne oder gelbe Paprikaschote
- $\frac{1}{2}$  Bund frischer Koriander (alternativ 2 TL frisch gemahlene Korianderkörner)
- $\frac{1}{2}$  Bund frische Petersilie
- 2  $\frac{1}{2}$  Limetten (alternativ Zitronen)
- Annattopulver (alternativ 0,1 g gemahlener Safran)
- Salz
- frisch gemahlener roter Pfeffer (alternativ schwarzer Pfeffer)
- Olivenöl
  
- 1 Tasse Basmatireis

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

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

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

Die Tomaten und die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden

und in der gleichen Pfanne 6–7 Minuten in Olivenöl anbraten.



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

Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-Mischung auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Dann die Fischstücke und die Garnelen darauf verteilen. Tomaten- und Paprikastücke über dem Fisch und den Garnelen verteilen und die zweite Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-Mischung darüber geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. 1  $\frac{1}{2}$  Limetten/Zitronen auspressen. Den Safran mit dem Saft vermischen. Fisch und Gemüse mit dem Limettensaft mit Safran und etwas Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

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