Gegrillte Schälrippchen mit Bohnen-Erbsen-Linsen-Salat

Gegrillte Schälrippchen mit Salat

Ich habe das erste Mal den Versuch gewagt und frische Lebensmittel online bestellt – bei lebensmittel.de. Da ich nur meinen Fleischvorrat auffüllen wollte und es sich auch lohnen sollte, bestellte ich gleich 12 kg Fleisch für ca. € 80,–. Das Fleisch wurde nach zwei Tagen in einem gekühlten Karton geliefert. Das Verkaufserlebnis ist ein anderes, als wenn ich vor der Frischfleischtheke beim Discounter oder Schlachter stehe, mir die Ware anschauen kann und sage, „Packen Sie mir davon 1 kg ein!“. So wurde der Schweinekrustenbraten merkwürdigerweise geräuchert geliefert. Und statt der bestellten Schweineknochen, mit denen ich einen Fond herstellen wollte, kamen 1 kg Schweine-Schälrippchen an. Das restliche Fleisch war aber akzeptabel und frisch, da in Folie eingeschweisst. Mein Gefrierschrank platzt seitdem aus allen Nähten.

Fünf rohe Schälrippchen

Was bot sich nun an, mit den Schälrippchen zu machen? Genau: Grillen. Ich bin zwar im Besitz eines Grills, aber habe weder Balkon noch Terrasse noch Gartengrundstück zum Grillen. Also war damit nichts. Dann dachte ich: Kurz und schmerzlos, marinieren, auf dem eingeölten Backblech im Backofen garen, kurz mit dem Backofengrill grillen und leckeren Salat dazu zubereiten.

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kg Schweine-Schälrippchen

- 200 g Schnittbohnen
- 200 g getrocknete Erbsen
- 200 g rote, geschälte Linsen

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen

- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)

Zutaten für die Marinade:

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worchestershiresauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- Salz
- 2 EL Olivenöl

Zutaten für die Salatsauce:

- Crema di Balsamico bianco
- Weisswein
- Senf
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 24 Stdn. | Garzeit 20 Min. | Grillzeit 10 Min.

Zuerst den Salat vorbereiten. Die getrockneten Erbsen brauchen im kochenden Wasser am längsten, ca. 1–1 ½ Stdn. Die in Stücke geschnittenen frischen Bohnen 30 Min. Und die geschälten roten Linsen ca. 10–15 Minuten. Und dann muss das Gemüse ja schließlich noch abkühlen, weil es ein Salat werden soll.

Dazu gibt es drei Varianten:

1. Gemüse kochen, etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und den Salat lauwarm zubereiten. Auch schmackhaft.
2. Das gegarte Gemüse in immerhin drei Töpfen im Kühlschrank für zwei Stunden herunterkühlen. Das kann zum einen Platzprobleme geben, zum anderen soll man eigentlich keine Töpfe mit heißem Gargut direkt in den Kühlschrank stellen, weil dieser sehr viel Energie aufwenden muss, die Hitze des Garguts nach außen zu transportieren und das Gargut zu kühlen.

3. Ganz entspannt das Gemüse am Tag zuvor zubereiten. Eine Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und am darauffolgenden Tag verarbeiten. Das ist entspannender.

Gekochte Bohnen (oben), gekochte getrocknete Erbsen (links) und gekochte, leicht zerfallene Linsen (rechts)

Das Gemüse für den Salat nach einem entsprechenden Zeitplan kochen. Achtung: Die roten geschälten Linsen zerfallen sehr leicht, wenn sie zu lange gekocht werden.

Die Schälrippchen mariniert auf dem geölten Backblech

Wenn das Gemüse vorbereitet ist, die folgenden Schritte unternehmen: Zuerst die Marinade für die Schälrippchen zubereiten. Die Sojasauce, Worchestershiresauce, den Senf, den Honig, das Pul biber und das Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren und kräftig mit Salz abschmecken. Die Schälrippchen damit einpinseln oder mit einem Teelöffel damit beträufeln. Ein Backblech mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Hat der Backofen die entsprechende Temperatur erreicht, die marinierten Schälrippchen auf das Backblech geben und dieses auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. 20 Minuten garen lassen.

Das Dressing zubereiten. In einer kleinen Schüssel den Weiswein-Balsamicoessig mit etwas Weisswein, Senf, Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel frisches Kraut

Die Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden oder auch in Scheiben schneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles zusammen mit den Bohnen, Erbsen und Linsen in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing daraufgeben.

Der Salat mit Kräutern und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln kur vor dem Anmachen mit dem Dressing

Bei den Schälrippchen nach dem Garen im Backofen den Herd von 180° C Umluft auf 180° C Grill umschalten und die Schälrippchen noch 10 Minuten mit dem Obergrill grillen.

Die gegarten und gegrillten Schälrippchen

Aus dem Backofen herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und den Salat hinzugeben. Wenn Schälrippchen übrig bleiben, kann man diese am kommenden Tag auch noch kalt essen.

Schweinerollbraten mit Specksemmelknödel

Aufgeschnittener Schweinerollbraten mit Specksemmelknödel, mit Schnittlauch garniert

Ein klassisches Gericht. Wie prädestiniert als Sonntagsessen: Braten, Knödel und Sauce. Mutter kocht, um 12 Uhr werden alle zu Tisch gerufen und Vater schneidet den Braten auf und bekommt natürlich als Familienoberhaupt das größte Stück Fleisch. Nein, letzteres ist natürlich heute nicht mehr so, aber im Kaiserreich vor hundert Jahren war das noch an der (sonntäglichen) Tagesordnung. Aber da wurde ja der Vater auch gottgleich als Oberhaupt der Familie angesehen und alle anderen Personen hatten sich zu fügen, genauso wie dies als Parallele für den Kaiser im Reich und seine Untertanen galt.

Heute sind die Zeiten zum Glück anders und so gibt es für mich als alleinstehendem Single – das hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben – drei Tage lang Schweinerollbraten, und das nicht mittags um 12 Uhr – wenn ich Nachtschichten für Kunden mache und erst um 3 oder 4 Uhr ins Bett gehe, stehe ich zu dieser Zeit erst auf –, sondern abends um 20.15 Uhr beim abendlichen Spielfilm. Auch das alles hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben. *„O tempora, o mores!“ (Cicero)*

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 kg Schweinerollbraten

- 1 l (Gemüse-)Fond
- ein Schuss trockener Weisswein
- Schweineschmalz

- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- 1 Zweig frischer Rosmarin

Zutaten für die Kruste:

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- 2 EL Olivenöl

- 9 Specksemmelknödel

Zubereitungszeit: 70 Min.

Der leckere, rohe Schweinerollbraten

Das Gericht ist relativ einfach zuzubereiten. Schweineschmalz in einem großen Bräter sehr stark erhitzen. Den Schweinerollbraten ungewürzt (!) von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten kross anbraten, dabei darauf achten, dass er nicht anbrennt. Der Braten muss tatsächlich nicht gewürzt werden, weil die Würze aus dem Gemüsefond und später aus der Kruste kommt. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Schweinerollbraten, auf beiden Seiten kross in sehr heißem Schweineschmalz angebraten

Den Braten mit dem Fond ablöschen und einen Schuss Weisswein hinzugeben. Ich habe hierzu meinen selbst zubereiteten Fond aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen verwendet, weil dieser auch viel Gelatine enthält, die die Sauce sehr gut bindet. Aber man kann auch gekauften Gemüsefond verwenden. Ein richtiges No-go sind natürlich für ein so herrliches Gericht Brühwürfel oder-pulver. Die ganzen Kräuter in den Fond legen.

Den Braten zugedeckt auf mittlerer Ebene in den Backofen

schieben und ca. 45 Minuten garen. Nach 20 Minuten einmal den Braten wenden.

Währenddessen die Specksemmelknödel zubereiten. Man kann diese zum Gericht frisch zubereiten wie in meinem Rezept. Oder man bedient sich eines Tricks, der wirklich sehr gut funktioniert. Ich habe vor Wochen Specksemmelknödel zubereitet, und zwar nicht 3–4 Stück für eine Person, sondern ich habe gleich 14–15 Knödel zubereitet und diejenigen, die ich nicht gegessen habe, in einem großen Gefrierbeutel eingefroren. Für dieses Gericht habe ich einfach 9 tiefgefrorene Knödel aus dem Beutel genommen und ein wenig antauen lassen. Sie müssen aber nicht gänzlich über mehrere Stunden auftauen. Kurz nach Anfang der Garzeit des Bratens einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, dieses zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und wenn das Wasser nicht mehr kocht (!), die noch gefrorenen Knödel vorsichtig hineinlegen. Deckel auf den Topf, 20–30 Minuten nur ziehen lassen und fertig ist die heiße Beilage.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens gibt man die Zutaten für die Kruste in eine kleine Schüssel und verrührt sie gut. Sinn der hinzugefügten, sehr unterschiedlichen Zutaten ist, so viele wie mögliche unterschiedliche Geschmacksnuancen zusammen zu bringen: Sojasauce für Salz und Würze, Balsamicoessig für Säure, Honig für Süße, Senf für Würze und Bindung, Pul biber für Schärfe und Olivenöl für die Bindung und Gleitfähigkeit. Diese doch so gegensätzlichen Zutaten verbinden sich herrlich harmonisch zu einer hervorragenden Flüssigkeit oder Paste, mit der der Braten nach der Garzeit auf einer Seite vorsichtig mit einem Teelöffel beträufelt oder bestrichen werden kann, um eine Kruste zu bilden. Dann den Backofen von Umluft auf Grill mit 200 Grad Celsius umschalten und den Bräter ohne Deckel zwei Ebenen höher im Backofen unter den Grill einschieben. Etwa 5–10 grillen, darauf achten, dass die Kruste kräftig gegrillt wird, aber nicht verbrennt.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen und die Kräuter aus der Sauce entfernen. Die Sauce muss auch nicht mehr abgeschmeckt

werden. Schweinerollbraten mit einem großen Messer in Scheiben tranchieren, auf großen Tellern anrichten, Specksemmelknödel hinzugeben, eventuell vierteln, mit viel leckerer Sauce übergießen und kleingeschnittenem frischen Schnittlauch garnieren.

Hähnchenbrustfilet in Paprika-Sahne-Sauce

Überbackene Hähnchenbrustfilets mit Gemüse in Paprika-Sahne-Sauce

Heute habe ich gesündigt. Ausgerechnet am 60. Geburtstag von Kollege Henning Raab. Bei meinem türkischen Lebensmittelhänder prüfe ich immer mal das Sortiment, ob er irgend welche neuen Produkte hat. Dabei überschaute ich die Fertigsaucen in der Tüte zur Zubereitung von verschiedenen Gerichten und blieb bei

dem „Paprika-Sahne-Hähnchen“ von Maggi hängen. Ich dachte mir, na ja, Fastfood, okay, aber eben keine 2 Stunden kochen, sondern in 30 Minuten ein fertiges Gericht auf dem Tisch haben.

Mir war natürlich klar, worauf ich mich hier einlasse: Eine chemische Zusammenmischung für eine Sauce, vor allem viel Bindemittel, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Farbstoffe. Und da scheint es auch nicht abwegig, dass die auf der Packung an erster Stelle genannte Zutat eben „modifizierte Stärke“ ist.

Ich gebe es zu: Ich habe Fastfood zubereitet. Aber ich habe es mir natürlich nicht nehmen lassen, das Rezept ein wenig abgewandelt und einige weitere Zutaten hinzugegeben. Sonst wäre es ja wirklich zu einfach. ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Beutelpackung „Maggi“ Paprika-Sahne-Hähnchen
- 550 g Hähnchenbrustfilet (3 Stück)

- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml trockener Weisswein

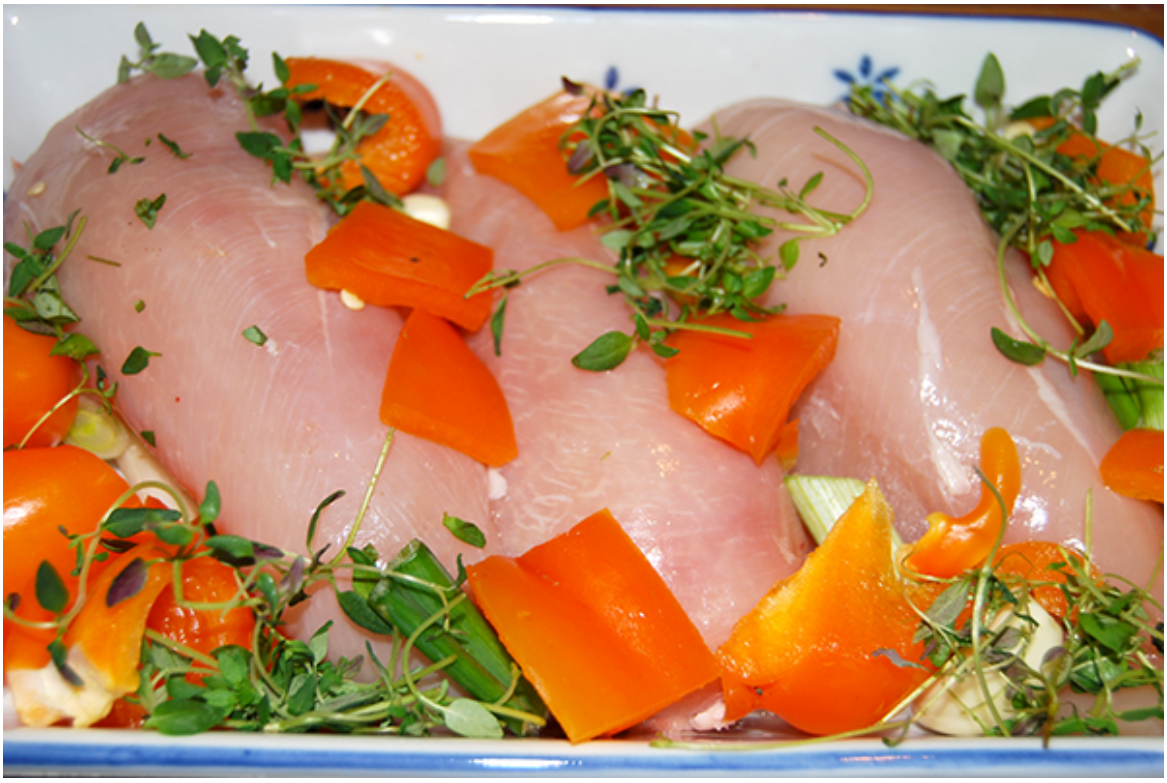
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian

- 100 g geriebener Hartkäse

- frischer Schnittlauch

- Bei Bedarf: Basmatireis

Zubereitungszeit: 40 Min.



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Kräutern in der Auflaufform

Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebel und die Paprika in grobe Stücke schneiden. Den Thymian grob kleinschneiden. Die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben. Gemüsestücke und den Thymian darüber verteilen.

Ich hatte leider keine 250 ml Sahne mehr im Kühlschrank, sondern nur noch 100 ml. Also behalf ich mir mit Gemüsefond und Weisswein. Alle drei Zutaten in einer Schüssel vermischen, die Beutelsauce dazugeben und alles kräftig verrühren.

Den Backofen auf 170° C Umluft erhitzen. Die Sauce über die Hähnchenbrustfilets in der Auflaufform geben, den geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen für 30 Minuten garen. Nach dem Garen den Backofen auf Grill mit 200° C stellen, die Auflaufform auf dem Bratrost auf die zweite Stufe von oben schieben und den zerschmolzenen Käse für 5–10 Minuten noch etwas braun grillen.

Wenn die Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse für zwei Personen nicht ausreichen, dann während des Garens der

Hähnchenbrustfilets noch Basmatireis zubereiten. Auf zwei Tellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

PS: Die Paprikasauce aus dem Beutel schmeckte nach der Zubereitung nicht überzeugend. Wenn ich sie aus frischen Zutaten selbst kreiert hätte, wäre sie besser gewesen. Mal wieder ein Hinweis, von dem Junkfood die Finger zu lassen und die Gerichte selbst zu kreieren und zuzubereiten. ;–(

Jungbullen-Hochrippe mit Gemüse

Hochrippe mit Gemüse

Die Hochrippe – möglichst ohne Knochen – von einem Jungbullen wird auch als Zungenstück bezeichnet. Sie sitzt hinter dem Hals, sozusagen über der Schulter und ist ein kräftiges, mit

Fett marmoriertes Stück Bratenfleisch. Ich habe diesmal das Experiment gewagt und den Braten mit Gemüse ohne Sauce zubereitet. Üblicherweise wird ja Rinder- oder Gemüsefond und etwas Weisswein hinzugegeben, um eine Sauce zu bilden. Diese habe ich weggelassen und nur das Fleisch und Gemüse gegart. Dies hat auch wunderbar funktioniert. Nur darf natürlich der Braten und das Gemüse nicht bei zu hohen Temperaturen wie 180° C im Backofen gegart werden, dabei verbrennt das Gargut. Sondern nur bei niedrigeren Temperaturen wie 140° C, dann aber mit einer längeren Garzeit.

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kg Hochrippe (ohne Knochen)

- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Lauchstange
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Tomate
- 3 Kartoffeln
- 1 Paprika
- 2 Pepperoni

- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frischer Thymian
- 1–2 Zweige frischer Rosmarin

- Schweineschmalz

Zutaten für die Kruste:

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Worchestershiresauce
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Das Gemüse für das Gericht

Das Gemüse zum Teil schälen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Das schön marmorierte Fleischstück mit Fettteilen

Das Schweineschmalz im Bräter stark erhitzen und die Hochrippe von beiden Seiten etwa 2–3 Minuten kräftig anbraten, dass sie schön kross ist. Nicht würzen.

Die angebratene Hochrippe im Bräter

Vorher schon den Backofen auf 140° C Umluft erhitzen. Das Gemüse hinzugeben, die ganzen Kräuter drauf verteilen und den Bräter zugedeckt in den Backofen schieben. 1 ½ Stunden garen. Das Gemüse gibt die in ihm enthaltene Flüssigkeit ab, so dass das Gargut nicht verbrennt, sondern etwas köcheln kann und und sogar etwas Flüssigkeit als Bratensauce bildet.

Angebratene Hochrippe und Gemüse im Bräter

Nach 1 ½ Stunden die Marinade für die Kruste in einer Schüssel verrühren und großzügig auf den Braten entweder mit einem Backpinsel oder einem kleinen Löffel verteilen. Den Backofen von Umluft auf Grill mit ca. 180° C umschalten und den Braten etwa 10 Minuten mit der Marinade grillen. Die Marinade hat genug Würze für den Braten und es muss nicht mit Salz und Pfeffer nachgewürzt werden, auch das Gemüse nicht.

Auch bei der zweiten Portion am darauffolgenden Tag lecker und immer noch fotogen

Braten in Scheiben schneiden, auf zwei Tellern anrichten, das Gemüse daneben geben und beides mit ein wenig der Bratensauce übergießen.

Überbackene Bratwurst-Pfifferlinge-Speck-Pfanne mit Chiabatta

Die Bratwurst-Pfifferlinge-Speck-Panne mit Käse, mit Oregano garniert

Die Idee zu diesem Gericht hatte ich schon lange. Und die Zutaten dazu auch. Sie halten sich ja relativ lange im Kühlschrank. Nur hatte ich immer Bedenken, dass dieses Gericht aus Wurst, Speck und Käse zu mächtig und zu fett und schlecht zu verdauen wäre. Dem war jedoch nicht so, wie ich feststellen musste. Ich konnte sogar auf mein Fläschchen mit 4 cl Jägermeister zum Verdauen verzichten.

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Geflügelbratwurst (5 Stück)
- 150 g Pfifferlinge (Dose)
- 75 g gewürfelten Katenschinken
- 150 g geriebenen Hartkäse (Goudamer und Emmentaler)
- Olivenöl
- einige Zweige frischer Oregano

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Wussten Sie, dass gekaufte Bratwürste meistens schon vorgegart

sind, so dass man sie in der Pfanne nur einige Minuten von jeder Seite anbraten muss, damit sie angebraten und heiß sind und man sie verzehren kann? Im Grund könnte man sie auch roh verzehren, weil sie schon gegart wurden. Normale, ganz frische Bratwürste muss man deswegen meistens sehr lang und sorgsam von allen Seiten anbraten, damit sie zum einen durchgegart und zum anderen braun und kross angebraten sind.

Bratwürste, Pfifferlinge und Speck in der Pfanne, mit Käse überbacken

Die Bratwürste in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bratwurstscheiben für einige Minuten darin anbraten. Die Pfifferlinge aus der Dose hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann den Katenschinken hinzugeben und auch anbraten. Gewürzt werden muss das Ganze nicht, die Zutaten bringen genügend Würze mit. Dann mit dem geriebenen Käse überstreuen und mit zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze noch einige Minuten braten lassen, bis der Käse ganz zerlaufen ist.

Auf zwei großen Tellern servieren und mit kleingeschnittenem, frischen Oregano garnieren. Dazu Chiabatta reichen.

Maccheroni in Blauschimmelkäse-Sauce

Pasta mit Blauschimmelkäse-Sauce mit Basilikum garniert

Dies ist eines der einfachsten Rezepte für leckere Pasta, das wie auch das Rezept für Spaghetti aglio e olio mit ganz wenigen Zutaten auskommt. Bei der Pasta sollte man eine Sorte wählen, die „saucensüffig“ ist, also viel Sauce aufnehmen und in den Mund transportieren kann, denn das Ganze soll ein richtig schlotziges Gericht sein.

Das Gericht kann auch fast gänzlich auf Gewürze verzichten, denn der Blauschimmelkäse bringt viel Würze und auch Salz in die Sauce. Nur bietet es sich bei Verwendung von Sahne an, ein wenig frischen Muskat über die fertige Sauce zu reiben. Und eventuell ist es dennoch angebracht, vor dem Servieren der Sauce nochmal mit Salz und Pfeffer abzuschmecken.

Beim Blauschimmelkäse sollte man ein gutes Produkt wählen, eventuell einen guten französischen Käse. Einen deutschen Käse würde ich nicht empfehlen, aber die Sauce gelingt auch damit. Die Krönung des Ganzen ist es natürlich – wenn man etwas mehr Geld ausgeben will –, an der Frischkäsetheke frischen französischen Roquefort oder italienischen Gorgonzola zu kaufen. Das toppt das Gericht natürlich gänzlich!

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Blauschimmelkäse
- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise frischer Muskat
- Butter
- einige Blätter frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 15 Min.

Auch an der Kürze der Zubereitungszeit und der Beschreibung der Zubereitung sieht man, wie einfach das Rezept gehalten ist.

Der fanzösische Lys bleu Edelpilzkäse

Die Maccheroni nach Anleitung zubereiten. Währenddessen die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter anbraten, bis sie glasig sind. Die Sahne hinzugeben. Den Blauschimmel mit der Hand in kleine Stückchen zerbröseln, nach und nach in die Sahne geben und auflösen lassen. Immer gut mit dem Kochlöffel umrühren, damit die Sauce nicht anbrennt. Ein wenig frischen Muskat darüber reiben und eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maccheroni in zwei tiefe Pastateller geben, jeweils die Hälfte der Sauce darüber geben und mit etwas kleingeschnittenem Basilikum garnieren.

Rinderhüftsteak mit Tortiglioni in Basilikum-Mozzarella-Sauce

Die **Fischwoche bei Nudelheissundhos** ist seit dem heutigen Tag beendet. Leider konnte ich anstelle von sieben Rezepten – also für jeden Tag der Fischwoche eines – nur vier Rezepte veröffentlichen. Denn gerade der Misserfolg mit dem ersten Bouillabaisserezept und die Einstellung der Zubereitung für einen Tag brachte mich dann etwas aus dem Rhythmus. Jetzt habe ich aber dennoch mit vier Fischgerichten genug Fisch für die nächste Zeit gegessen und widme mich endlich wieder dem, wovon ich am meisten verstehe: Fleisch. Nämlich Nudel, Fleisch und Sauce.

Steak mit Pasta und giftgrüner Sauce

Zutaten (für 1 Person):

- 300 g Rinderhüftsteak

- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 20–30 g gewürfelter Katenschinken
- 125 g Mozzarella
- 6–8 Zweige frisches Basilikum
- 100 ml trockener Weisswein
- 10 g Pinienkerne

- ein Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 60 g Kräuterbutter

- 150 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Tortiglioni nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kräuterbutter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die Basilikumzweige, die Pinienkerne und den Weisswein in einer hohen Rührschüssel mit dem Pürierstab mixen. Die Katenschinkenwürfel zum Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Die pürierte Mischung dazu geben. Dann den Mozzarella in kleine Stücke rupfen und in die Mischung hinzugeben. Kurz köcheln lassen und dabei immer kräftig umrühren, damit der Mozzarella verlaufen, aber nicht anbrennen kann. Einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorher schon die Rinderhüftsteaks von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. In einer großen Pfanne Kräuterbutter erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten bei geringer Hitze etwa 3–5 Minuten anbraten. Die Butter nicht zu sehr erhitzen, weil sie dies nicht verträgt und sonst braun wird und verbrennt.

Die Hüftsteaks auf einem großen Teller anrichten und ein wenig von der beim Braten entstandenen Bratensauce darüber geben. Dann die Tortiglioni daneben anrichten und die giftig-grüne Sauce (der Farbton stammt natürlich vom Basilikum) großzügig darüber verteilen.

Bouillabaisse

Bouillabaisse, mit Basilikum garniert

Ich hatte verschiedene Rezepte vorliegen und entschied mich dann für eine Variante, die keine Original-Bouillabaisse, sondern abgewandelt war. Es sollten auch Wermut und frische Aniskörner hinein. Anis hatte ich nicht vorrätig, also ließ ich ihn weg.

Die Zubereitung einer Bouillabaisse teilt sich eigentlich immer in zwei Teile. zuerst wird mit Gemüse und Fischfond die Suppe erstellt und mindestens 30 Minuten geköchelt. Dann wird

der kleingeschnittene Fisch hinzugegeben und die Suppe darf nur noch ganz leicht köcheln oder am besten simmern, damit der Fisch nur pochiert, aber nicht zerkocht wird.

Das erste Rezept war jedoch ein großer Fehler. Denn mit dem Wermut, den ich hineintat, wurde die Suppe süß. Und schmeckte nicht mehr nach Fisch. Das, was da hätte herauskommen sollen, war keine Bouillabaisse mehr, denn eine Fischsuppe muss nach Fisch schmecken. Und hätte ich auch noch die Aniskörner hinzugetan, wäre das Ergebnis noch grausliger geworden.

Aus diesem Grund brach ich den Zubereitungsvorgang einfach ganz strikt nach dem ersten Teil, der Suppenzubereitung, ab und schwenkte auf ein anderes Rezept um, das ich dann auch nach dieser ersten Erfahrung in meinem Sinne abwandelte. Ich marinierte den Fisch, die Garnelen und die Muscheln erstmal, stellte sie in den Kühlschrank und setzte die Zubereitung am darauffolgenden Tag fort. Mein Abendessen an diesem ersten Tag der Zubereitung bestand dann nur aus dem dazugekauften Chiabatta, das ich mit einem Aufstrich aufaß. ;–)

Zutaten (für 2–3 Personen):

- 750 g Meeres- und Binnengewässerfisch (z.B. Kabeljau, Wildlachs, Zander, Wels)
- 200 g geschälte Garnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (Glas)

- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Wurzeln
- 6–8 Lauchzwiebeln (oder 1 Stange Lauch)
- 4 Tomaten

- ¼ Strauß frische Petersilie
- ¼ Strauß frischer Oregano
- 0,1 g gemahlener Safran
- 8–10 EL Olivenöl

- 750 ml Fischfond
- 200 ml trockener Weißwein

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander

- einige Blätter frisches Basilikum

Zubereitungszeit: Marinierzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Kochzeit 45 Min.

Fisch und Meeresfrüchte (v.l.n.r.): Kabeljau, Zander, Garnelenschwänze, Wels, Wildlachs

Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Garnelen und Muscheln im Ganzen lassen. Petersilie und Oregano kleinwiegen. Den Fisch, die Garnelen und die Muscheln mit den Kräutern, dem Safran und dem Olivenöl gut vermischen, in einen Topf geben und alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Am darauffolgenden Tag zuerst einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die vier Tomaten

an mehreren Stellen einritzen und für 1 Minute ins kochende Wasser geben, um sie zu blanchieren. Mit einem Schöpflöffel herausheben. Die Haut abziehen und vor allem den grünen Strunk entfernen. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Vielfach werden auch noch die Kerne der Tomaten entfernt und nur das Fruchtfleisch verwendet, das finde ich jedoch übertrieben, weshalb ich die ganzen Tomaten bis auf den Strunk verwende.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzeln und Lauchzwiebeln schälen und klein bzw. in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem großen Topf sehr stark erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten bei ständigem Umrühren anbraten und köcheln lassen. Die Zwiebeln und der Knoblauch sollten glasig gegart sein. Dann die Tomaten mit der Flüssigkeit hinzugeben. Den Fischfond und den Weißwein hinzugeben. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander großzügig würzen und gute 30 Minuten bei zugedecktem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen.

Fisch und Meeresfrüchte, mariniert

Währenddessen den marinierten Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Er soll nur kurz für 1–2 Minuten von allen

Seiten angebraten, aber nicht durchgegart werden, da er ja noch in der Suppe pochiert und gegart wird. Aufpassen, dass der Fisch beim Anbraten nicht zu sehr zerfällt.

Nach dem Garen der Suppe den Fisch hinzugeben und bei ganz kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten entweder ganz leicht köcheln oder am besten nur noch ziehen lassen. Die kleinen Fisch- und Meeresfrüchtestücke werden auch ohne Kochen gegart. Danach nochmals mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Die Bouillabaisse in tiefen Suppentellern servieren und mit etwas frisch gehacktem Basilikum garnieren. Dazu passt ein Baguette oder Chiabatta mit Knoblauchbutter. Bon appetit!

Wenn von der Suppe noch etwas übrig bleibt, lässt sie sich sehr gut portionsweise einfrieren.

Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis

Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis

Der Pangasius oder auch Wels ist ebenfalls wie der Zander ein Süßwasserfisch, ein Räuber, der aber nur in Südostasien beheimatet ist. Dort bekommt man ihn mittlerweile auch gezüchtet in Aquakultur.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Pangasiusfilets (350 g)

- 3 Knoblauchzehen
- ½ Strauss frisches Oregano
- ½ Strauss frische Petersilie
- 5–10 Zweige frischer Rosmarin
- 5–10 Zweige frischer Thymian
- 30 g Kapern
- 15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein
- 50 ml Sahne

- einige Portionen Butter
- Salz
- Pfeffer

- Koriander
- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes den Basmatireis zubereiten, weil er am längsten braucht. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Tof geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Dann alle frischen Kräuter, auch die Kapern und eingelegten Pfefferkörner – eventuell nacheinander – mit einem Wiegemesser kleinhacken. Ein große Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zuerst die Knoblauchzehen hinzugeben und anbraten. Dann die Kräuter hinzugeben und einige Minuten anbraten. In der Butter leicht köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein aufgießen und auch die Sahne hinzugeben. Nochmals eine Portion Butter hinzugeben, um die Sauce zu binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schön marmoriertes, rötliches Welsfilet

Währenddessen die Welsfilets mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in einer großen Pfanne in Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Die Kräutersauce als Basis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils eines der Welsfilets darauf geben. Daneben den Basmatireis anrichten und mit dem Rest der Kräutersauce übergießen.

„Butter bei die Fische!“ – Fischwoche bei Nudelheissundhos

Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis, mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Mit Rückwirkung zum vorgestrigen Samstag, an dem ich „Fish’n’Chips“ zubereitet habe, läute ich heute die **Fischwoche**

bei Nudelheissundhos ein! Dies widerspricht zwar der Ausrichtung des Foodblogs auf Braten mit Pasta und Sauce, aber so ganz genau und strikt habe ich das ja bisher auch nicht gehandhabt. Und mit dieser Fischwoche beginnt auch der kulinarische Frühling passend zum metereologischen, der sich so ganz langsam durchsetzt. Frische, fischige und gemüsige Rezepte, leicht, mit wenig Fett und gut für Ernährung und Verdauung. Die Gefriertruhe ist jetzt voll mit: Zander, Kabeljau, Wildlachs, Pangasius und Garnelen. Es kann los gehen! Jetzt gibt es eins auf die Fische! Auf der Rezepteliste dieser Woche stehen eine französische Bouillabaisse, Fischfilet mit grünem Tee, Ratatouille mit Fisch, Fischfilet im Salzmantel, Fischfilet in Pfannkuchen und vielleicht noch andere Bontjes. Beginnen tue ich mit in Butter gebratenem Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Zanderfilets (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 15 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Honig
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- Butter

- geröstete Pinienkerne
- einige Zweige Petersilie
- einige Zitronenschnitte

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zander ist ein Süßwasserfisch, diesmal habe ich einen Wildfang aus Binnengewässern bekommen. Er ist ein Raubfisch, sein Fleisch schmeckt würzig und kräftig. Die obere Haut sollte am Filet bleiben und mit erhitzter Butter in der Pfanne schön kross und braun angebraten werden.

Die Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebeln in sehr grobe Stücke von 5–6 cm Länge schneiden. Die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 4–5 Minuten bei geringer Temperatur braten. Mit der vietnamesischen Fischsauce ablöschen. Dann einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit dem Pul biber würzen und den Honig hinzugeben. Die Fischsauce macht die Sauce fischig, der Pul biber scharf – wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur die Hälfte davon zum Würzen – und der Honig mildert die Sauce etwas ab und gibt ein klein wenig Süße hinzu. Gern noch eine weitere Portion Butter zum Binden hinzugeben.

Die Sauce braucht ein wenig Substanz und eine Basis und kann nicht nur aus den Gewürzen bestehen. Deswegen den restlichen Weißwein und den Gemüsefond – und keinen Fischfond, das würde zusammen mit der Fischsauce das Ganze viel zu würzig werden lassen – hinzugeben. Dann den kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und einen Spritzer frische Zitrone. Alles ein wenig köcheln lassen und mit nur ganz wenig Salz noch abschmecken.

Während der Zubereitung des Lauchzwiebelgemüses parallel dazu den Basmatireis zubereiten. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Tof geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Ebenfalls parallel dazu die Zanderfilets von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Dann in

einer Pfanne mit viel erhitzter Butter von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten kross anbraten.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett eine kleine Handvoll Pinienkerne anrösten. Einige Zweige Petersilie zum Garnieren kleinschneiden. Und einige Schnitze Zitrone für den Fisch zuerechtschneiden.

Das Lauchzwiebelgemüse mit einem Schaumlöffel aus der Sauce herausheben und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils zwei Zanderfilets mit der Haut nach oben darauf drapieren. Basmatireis daneben anrichten. Reis und auch Fisch mit einem Teil der Sauce übergießen. Den Basmatireis noch mit Pinienkernen garnieren, alles mit ein wenig Petersilie überstreuen und die Zitronenschnitze zum Zanderfilet geben. Und dann: Butter bei die Fische und ordentlich reinhauen … äääähhhh speisen. ;–)

Statistiken zum Rezepteabruf

Ich habe mein Foodblog vor etwa einem Jahr gegründet. Anlass genug, auf die Statistiken des zurückliegenden ganzen Jahres zu schauen, um Überblick über die am meisten abgerufenen Rezepte zu erhalten.

Natürlich, wie es zu erwarten war, war die Startseite die am meisten aufgerufene Seite. Erstaunlicherweise waren die drei Rezepte zu Putenoberkeule, Rinderschmorbraten und Lammkeule in der Zubereitungsart der Niedrigtemperatur-Garmethode auf den Positionen 2, 4 und 7 die am häufigsten aufgerufenen Rezepte. Diese relativ wenig bekannte Zubereitungsart findet anscheinend das größte Interesse meiner Besucher.

Überraschend war für mich jedoch, dass sich die „exotischen“

Rezepte zu gebratenem Hund und Pferde-Lasagne als nächste in der Auflistung finden, und zwar auf den Positionen 3 und 5. Stellt sich mir die Frage, warum? Echtes Interesse? Fragen zur Zubereitung – das Hunderezept zuzubereiten ist ja in Deutschland rechtlich nicht möglich? Erstaunen und Unverständnis? Vergewisserung, ob und dass es solch ein Rezept tatsächlich gibt?

Ich habe leider nicht wie Foodblog-Kollege Herdnerd seriöse Besucher in meinem Foodblog, die über den Suchbegriff „geile brüste“ auf mein Foodblog kommen, und schon gar nicht auf Position 1. Da müsste ich schon ganz andere Postings in das Foodblog aufnehmen. Wenn einer meiner Besucher nach „geile brüste“ sucht, findet er nur die Rinderbrust, die Hühnerbrust oder die Putenbrust. Aber alles auch sehr geile Rezepte. ;–)

„Fish’n’Chips“

„Deutsche“ „Fish’n’Chips“

Mit diesem abgewandelten Fischrezept nähere ich mich mal ganz unspektakulär dem traditionellen, einzig akzeptablen Fast-Food-Gericht der Briten. Eigentlich bedeutet „Fish’n’Chips“ auf der Insel ein paniertes Seelachsfilet zusammen mit Pommes Frites in einer Tüte, das dann aus der Hand gegessen wird. Das Seelachsfilet ist ja schon für sich allein genommen das billigste, was es an Fisch gibt, und ist somit für dieses Fast-Food-Gericht prädestiniert.

Skurilerweise wird man, wenn man einmal in England oder auch Irland unterwegs ist, schnell herausfinden, dass es den Begriff der Pommes Frites dort gar nicht gibt. Nö, ist ja auch Französisch. Möchte man dort in einem Restaurant Pommes Frites als Beilage haben, muss man „Chips“ bestellen. Möchte man dagegen in einem Pub zum englischen Bier oder irischen Guinness Chips als Snack haben – was bei uns als Produkte wie Chipsfrisch oder Pringles bekannt ist – muss man „Crisps“ bestellen. Verkehrte Welt. Also: Pommes Frites unbekannt, „Chips“ = Pommes Frites und „Crisps“ = Chips. ;–)

Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, gibt es bei diesem Gericht kein englisches, paniertes Seelachsfilet, sondern frische Fischfrikadellen, zubereitet aus durch den Fleischwolf gedrehten Garnelen, Welsfilet und Lachsfilet, Paniermehl, Eiern, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Und natürlich Pommes Frites … äähhhh Chips.

Zutaten (für 2 Personen):

- 225 g Garnelen (ca. 15–17 Stück)
- 125 g Welsfilet
- 125 g Lachsfilet

- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- ½ grüne, türkische Pepperoni
- 4 Knoblauchzehen

- ½ Strauß Petersilie
- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Bratfischgewürz
- 1 TL vietnamesische Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15 Min. | Fritierzeit 10 Min.

Gemüsemischung für die Fischfrikadellen

Die Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Pepperoni. Den halben Strauß Petersilie kleinwiegen und alles vermischen.

Der Fisch für die Frikadellen

Die Garnelen und die Fischfilets in kleine Stücke schneiden. Manuell durch einen Fleischwolf drehen.

Das Fischhackfleisch aus dem Fleischwolf

Erstaunlichweise geht der Fisch besser durch den Fleischwolf als Gulasch. Das sollte aber auch nicht verwundern, da der Fisch weder Flechsen, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe enthält, was die Lochscheibe des Fleischwolfs zusetzen kann. Dann den Fleischwolf auseinander nehmen, gerade das Innere und die Welle herausnehmen und die Fischreste für die Frikadellen verwenden – diese Reste nicht verschwenden.

Fischhackfleisch-Gemüse-Mischung für die Frikadellen

Mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermischen. Mit dem frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen. Das Bratfischgewürz, das einige der gängigsten Gewürze für Fischgerichte wie Sellerie, Ingwer, Estragon und Muskatnuss enthält, und die Fischsauce hinzugeben. Dann die beiden Eier und das Paniermehl hinzugeben. Alles kräftig miteinander vermischen und verrühren.

Die Friteuse anschalten und die Portion Chips in ca. 10–12 Min. bei 180° C fritieren. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen, aus dem Fisch-Gemüse-Gemisch sechs Fischfrikadellen formen und diese bei geringer Temperatur von beiden Seiten für jeweils ca. 5 Minuten anbraten. Eine traditionelle Servierart für diese „Fish’n’Chips“ wäre eigentlich, beides in Zeitungspapier oder anderes Papier einzuwickeln und aus der Hand zu essen. Aber das sollte in diesem Fall nicht notwendig sein, einfach auf zwei flachen Tellern mit den Chips anrichten. Kleingeschnittene Petersilie zum Garnieren ist nicht notwendig, die Fischfrikadellen enthalten genug davon. The english taste bleibt mit diesen deutschen „Fish’n’Chips“ auch so erhalten. Good save the queen. Oder wie ich vor über

10 Jahren bei einem Großbritannienurlaub in Richtung des Buckingham-Palace brüllte: „Ireland to the Irish“. Glücklicherweise wurde ich nicht im Tower verknackt. ;–)

Überbackenes Putenbrustfilet mit Pfifferlingen in Weißwein-Sauce auf Pasta

Überbackenes Putenbrustfilet, à point und rosé gegart, mit Pasta, Gemüse, Pfifferlingen und Weißwein-Sauce, mit Petersilie garniert

Ein Putenbrustfilet in einer leckeren Weißwein-Sauce. Die Salami, der Schinken und die frischen Kräuter geben der Sauce den letzten Pfiff. Überbacken wird einfach mit zwei zerlassenen Hartkäsescheiben auf dem Filet.

Zutaten (für zwei Personen):

- 1 kg Putenbrustfilet
- 2 Scheiben Hartkäse (z.B. Gouda)
- 150 g Pfifferlinge (Glas)
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- einige kleine Streifen Salami (in Scheiben)
- einige kleine Streifen gekochter Schinken (in Scheiben)
- 100 ml Geflügelfond
- 200 ml Weißwein
- einige Zweige frischer Oregano, Rosmarin und Thymian
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 300 g Maccheroni
- einige Zweige frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitung 15 Min. | Garen 30–45 Min.

Putenbrustfilet mit Gemüse, Pfifferlingen und Kräutern im Bräter

Die Pfifferlinge aus dem Glas nehmen und das Einlegewasser abgießen und die Pfifferlinge für eine halbe Stunde in einer Schüssel mit Wasser einlegen. Putenbrustfilet von beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem großen Bräter erhitzen und das Putenbrustfilet darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knobauchzehen und Pfifferlinge mit hinzugeben und ebenfalls anbraten. Wenn das Putenbrustfilet von beiden Seiten kross angebraten ist, mit dem Geflügelfond und dem Weißwein ablöschen. Die ganzen Kräuter im Ganzen hinzugeben. Schließlich noch die kleinen Streifen Salami und Schinken

hinzugeben. Alles im zugedeckten Bräter ca. 40 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln lassen.

Der Aromaknopf

Mein neuer Bräter hat im Gegensatz zu meinem alten Bräter, der nur einen reinen Glasdeckel hat, einen Vorteil: Einen Aromaknopf, der in der Mitte des Glasdeckels eingelassen ist. Dieser Knopf bietet durch ein ganz kleines Loch, das durch den Knopf bis ins Innere des Glasdeckels hindurch geht, die Möglichkeit, während des Garens Wein oder Gewürze – aufgelöst in einer Flüssigkeit – auf das Bratgut zu geben, ohne dabei den Deckel anheben zu müssen. Damit kann man während des Garens noch etwas Wein für die Sauce von außen hinzu geben.

Geben Sie also während des Garens noch einen zusätzlichen

Schuss Weißwein – durch einen solchen Aromaknopf oder direkt auf das Gargut – hinzu. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Putenbrustfilets die Maccheroni nach Anleitung zubereiten. In den letzten Minuten der Garzeit des Putenbrustfilets zwei Scheiben Hartkäse auf das Filet geben und dort verlaufen lassen.

Das Putenbrustfilet, das à point und rosé gegart ist, in Scheiben schneiden, mit der Pasta auf zwei großen Tellern anrichten, großzügig mit der Sauce übergießen und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Pizza mit Salami, Schinken, Champignons und Peperoni

Die fertig gebackene Pizza

Heute bin ich unter die Pizzabäcker gegangen. Für diese frisch

zubereitete Pizza habe ich als Grundlage keine reine Tomatensauce mit Kräutern verwendet, sondern eine Sauce Bolognese mit Hackfleisch. Als Belag für die Pizza fungierten diesmal einige Scheiben Salami, einige Scheiben gekochter Schinken, in Scheiben geschnittene Champignons und ebenfalls in Scheiben geschnittene grüne Peperoni – letzteres für die Schärfe. Das Ganze wird natürlich traditionell mit Mozzarella als Käse zum Überbacken überdeckt.

Mit der Zubereitung der Pizza am besten einen Tag vor der Zubereitung anfangen, da der Teig gemäß traditionellen Pizzabäckern etwa 24 Stunden im Kühlschrank ruhen soll. Da die Teigmenge mit 500 g Mehl relativ groß wird, kann man nicht nur eine kleine, runde Pizza zubereiten, sondern mit einem geeigneten Nudelholz auch eine Pizza für ein ganzes, viereckiges Backblech ausrollen. Frisch zubereitete Pizza hat den Vorteil, dass sich die Stücke, die noch übrig bleiben, entweder am nächsten Tag wieder erhitzen oder auch problemlos einfrieren lassen.

Zutaten (für 1–2 Personen):

Zutaten für die Sauce Bolognese:

- 500 g Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, rote Peperoni
- 800 g ganze, geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 1 TL gerebelten Oregano
- ½ TL gerebelten Majoran
- ½ TL gerebelten Thymian
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Rosmarin, Knoblauch, Chilischoten)

Zutaten für den Pizzateig:

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 20 g frische Hefe
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Zutaten für die Pizza:

- mehrere Scheiben Salami
- mehrere Scheiben gekochter Schinken
- 8–10 Champignons
- 1 grüne, türkische Peperoni
- 250 g Mozzarella
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Sauce Bolognese 1 ½ Stdn. | Pizzateig ca. 15 Min. | Ruhezeit 24 h | Pizza 10 Min. | Backzeit ca. 10–15 Min.

Sauce Bolognese:

Aus Schweinegulasch frisch zubereitetes Schweinehackfleisch

Für das selbst zubereitete Schweinehackfleisch nur sehr mageres Gulasch verwenden. Wenn das Gulasch zu viel Fett, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe hat, kann es passieren, dass die Lochscheibe des Fleischwolfs verstopft. Das manuell hergestellte Hackfleisch riecht sehr frisch und hat auch beim Anbraten auch einen sehr angenehmen frischen Geruch.

Hackfleisch im Fleischwolf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Peperoni ebenfalls kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und das Gemüse hinzugeben und anbraten. Dann bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze köcheln und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittenen Peperoni und die gerebelten Gewürze hinzugeben. Die Tomaten mit Saft in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab mixen und dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pizzateig:

Das Mehl in eine große Schüssel geben und das Salz darauf streuen. Eine Mulde hineindrücken und die Hefe hinein zerbröseln. Die Hefe mit etwa 80 ml Wasser verrühren, etwas Mehl darüber streuen und mit einem Geschirrhandtuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen. Dann den Hefeansatz, das restliche Wasser und das Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Den Teig etwa 10 Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Ist der Teig zu klebrig, noch 1–2 EL Mehl hinzugeben, ist er zu trocken, 1–2 EL Wasser hinzugeben. Weiter verkneten. An einem warmen Platz zugedeckt erneut 20–30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Italienische Pizzabäcker empfehlen dagegen, den Teig 24 Stunden gehen zu lassen, weil der Geschmack des zubereiteten Teiges dann besser ist.

Pizza:

Eine Pizza sollte möglichst kurz und möglichst heiß gebacken werden. Damit bleibt zum einen der Teig außen schön kross, während er innen noch luftig bleibt. Zum anderen wird durch eine ganz kurze Backzeit auch der natürliche Geschmack sämtlicher Beläge erhalten. Den Backofen auf Umluft und – im Falle meines Backofens – auf 275° C einstellen. Mein Backofen „dankte“ es mir dadurch, dass er – da ich ihn an die oberste Leistungsgrenze ausreizte – eine ganze Menge Rauch ausstieß, was vermutlich von übrig gebliebenen Saucen- oder Fettresten auf dem Boden des Backofens kam, die nun endgültig verbrannten. Fast hätte sich auch noch der Rauchmelder in der Wohnung eingeschaltet. ;–) Wichtig ist auch, dass der Backofen tatsächlich vorgeheizt ist und die eingestellte Temperatur erreicht hat, wenn die belegte Pizza hineingeschoben wird.

Die belegte Pizza

Den Pizzateig aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals einige Minuten durchkneten und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Mozzarella in kleine Würfelchen schneiden. Ein großes Backblech ganz leicht mit Olivenöl beträufeln, damit der

Pizzateig beim Backen nicht anbrennt. Dann den Pizzateig auf das Backblech geben und entweder eine runde Pizza oder auf das ganze Backblech ausrollen. Den Boden der Pizza möglichst dünn ausrollen, aber der Rand der Pizza sollte dicker und höher sein. Da ich wenig Kuchen oder sonstigen Teig zubereite, hatte ich leider kein Nudelholz zum Ausrollen zu Verfügung, aber es geht im Notfall auch eine gefüllte Mineralwasser- oder Bierflasche zum Ausrollen. ;–) Mit einer Gabel den ausgewälzten Teig mehrmals anstechen. Die Sauce Bolognese mit einem Löffel dünn darauf verteilen. Dann mit Salami- und gekochten Schinkenscheiben oder auch kleineren Stücken davon und den Champignons- und Peperonischeiben belegen. Die Mozzarellawürfelchen gleichmäßig mit der Hand auf dem Pizzabelag verteilen.

Das Backblech mit der Pizza auf mittlerer Ebene in den Backofen hineinschieben und ca. 10–15 Minuten backen. Man orientiert sich eher nicht so sehr an den Zeitangaben, sondern beurteilt besser visuell, ob die Pizza durchgebacken ist: Der Teig sollte schön gebräunt, aber nicht zu dunkel sein, der Belag ein wenig Blasen werfen und der Mozzarella gut verlaufen sein. Aus dem Backofen herausnehmen, in grobe Stücke schneiden und auf ein oder zwei Pizzatellern servieren. Mit ein klein wenig Olivenöl beträufeln.

Frisch zubereitete Lasagne

Frisch zubereitete Lasagne für eine Person

Meines Erachtens gibt es vier Wege, um an eine schmackhafte Lasagne zu kommen:

– Man geht in das nächste italienische Restaurant, bestellt Lasagne und bekommt sie serviert.

– Man geht zum Discounter, kauft tiefgekühlte Lasagne – mit oder ohne Pferdefleisch ;–) – und erhitzt sie in der Mikrowelle.

– Man kauft Lasagne-Teigplatten in der Packung, ein Glas Sauce Bolognese, Sahne und geriebenen Käse, schichtet dies alles in einer Auflaufform mehrmals übereinander und gart sie für 30 Minuten bei 180–200° C.

– Man bereitet alles frisch zu: Frisches Hackfleisch aus Gulasch, das man durch den Fleischwolf dreht. Daraus wird mit weiteren Zutaten die Sauce Bolognese zubereitet. Frische Nudelplatten aus Nudelteig in der Nudelmaschine. Dann Sahne und geriebener Käse. Alles übereinander schichten und sehr viel kürzer im Backofen bei 180–200° C garen.

Ich habe diesmal die aufwändige letzte Variante gewählt und meinen neuen manuellen Fleischwolf eingesetzt.

Zutaten (für 2 Personen):

Zutaten für die Sauce Bolognese:

- 500 g Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, rote Peperoni
- 800 g ganze, geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 1 TL gerebelten Oregano
- ½ TL gerebelten Majoran
- ½ TL gerebelten Thymian
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Rosmarin, Knoblauch, Chilischoten)

Zutaten für die Teigplatten:

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 70–80 ml Wasser
- Salz

Zutaten für die Lasagne:

- 300 ml Sahne
- 300 g geriebener Gouda
- Olivenöl
- Salz

Zubereitungszeit: Sauce Bolognese 1 ½ Stdn. | Teigplatten Nudelteig 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Lasagne 30 Min.

Sauce Bolognese:

Aus Schweinegulasch frisch zubereitetes Schweinehackfleisch

Für das selbst zubereitete Schweinehackfleisch nur sehr mageres Gulasch verwenden. Wenn das Gulasch zu viel Fett, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe hat, kann es passieren, dass die Lochscheibe des (manuellen) Fleischwolfs verstopft und das Hackfleisch da herauskommt, wo man es nicht haben will: Aus dem Eingabetrichter für das Gulasch oder sogar aus dem hinteren Teil der Welle, wo die Kurbel befestigt ist. Verwendet man einen manuellen Fleischwolf das erste Mal, sollte man das erzeugte Hackfleisch vor der Zubereitung nochmals prüfen, eventuell lösen sich kleine Teile des verzinnten Stahlguss, also der Legierung, und gehen in das Hackfleisch über. Das manuell hergestellte Hackfleisch riecht sehr frisch und hat auch beim Anbraten mit Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauch einen sehr angenehmen frischen Geruch. Auf Dauer wird aber vermutlich kein Weg an einem automatischen Fleischwolf vorbeiführen, der mit einer hohen Wattzahl das Hackfleisch bequemer durch die Maschine jubelt.

Hackfleisch im Fleischwolf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Peperoni ebenfalls kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und das Gemüse hinzugeben und anbraten. Dann bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze köcheln und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittenen Peperoni und die gerebelten Gewürze hinzugeben. Die Tomaten mit Saft in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab mixen und dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell ist die Menge der entstandenen Sauce Bolognese für die Lasagne zu viel, aber der Rest kann am darauffolgenden Tag z.B. für eine Pizza verwendet werden.

Teigplatten:

Die Zutaten für den Nudelteig

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu

klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.

Vier Nudelplatten, in der Stärke noch nicht mit einem Holzbrett plan gedrückt

Die Nudelmaschine auf Stärke 5 einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen, in längliche Stücke entsprechend der Breite der Nudelmaschinenwalze rollen und diese nach und nach in der Nudelmaschine zu insgesamt sechs dünnen, möglichst länglichen, rechteckigen Teigplatten wälzen. Eventuell die gewalzten Nudelplatten manuell rechteckig zurechtdrücken. Gelingt dies nicht, dann die Teigplatten mit einem Messer manuell zu solchen rechteckigen Teigplatten schneiden. Nudelabfälle beim Zurechtschneiden können wieder verknetet und nochmals zu Teigplatten gewalzt werden. Die Teigplatten auf ein frisches Geschirrtuch geben, mit einem ebenen Holzbrett in der Stärke nochmals einheitlich ein wenig pressen und ruhen lassen.

Lasagne:

Den Backofen auf 200° C erhitzen. Eine große oder zwei kleine Auflaufformen mit Olivenöl beträufeln. In die große Auflaufform zwei Nudelplatten nebeneinanderlegen, in die zwei kleinen jeweils eine hineinlegen. Jeweils mit 2–3 EL Sauce Bolognese bestreichen, etwas Sahne darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Dies jeweils noch zweimal wiederholen. Abschließend mit Salz würzen. Die Auflaufform(en) mit der Lasagne für 20 Minuten auf mittlerer Stufe in den Backofen schieben. Nach dem Garen auf zwei großen Tellern anrichten.

Garnelen in scharfer Orangen-Curry-Sauce mit Bandnudeln

Garnelen in Orangen-Curry-Sauce mit frischen Bandnudeln

Die kleine Flasche Orangensaft stand schon lange im

Kühlschrank. Und ich wollte mit ihr kochen. Also ergab es sich, dass mir das scharfe Currypulver dafür geeignet erschien. Und dann die Garnelenschwänze. Das Ganze angereichert mit Lauchzwiebeln und etwas Gewürzen – und selbst zubereiteter Pasta.

Beim Zubereiten der Bandnudeln war mir zumute wie Tom Hanks im Film „Cast Away – Verschollen“. Ich habe heute meine erste Nudelmaschine von home24 erhalten und habe das erste Mal in meinem Leben selbst frische Nudeln zubereitet. Ich habe mich ja die letzten Jahre schon immer mehr dahin orientiert, keine fertigen Nudeln in der Packung zu kaufen, sondern frische Nudeln. Aber das Selbstzubereiten ist nochmals eine Stufe höher. Jetzt werde ich auch vor Ravioli, Tortelloni und Tortellini nicht mehr halt machen. Ach ja, und Tom Hanks im genannten Film, als er es schafft, ohne die üblichen Hilfsmittel das erste Mal auf seiner einsamen Insel Feuer zu machen, schreit er hinaus: „Hier, sehr her, ich, ICH habe allein Feuer gemacht, ich habe Feuer gemacht!“ und so könnte ich heute verkünden, „ICH habe das erste Mal selbst gemachte Nudeln zubereitet!“ ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

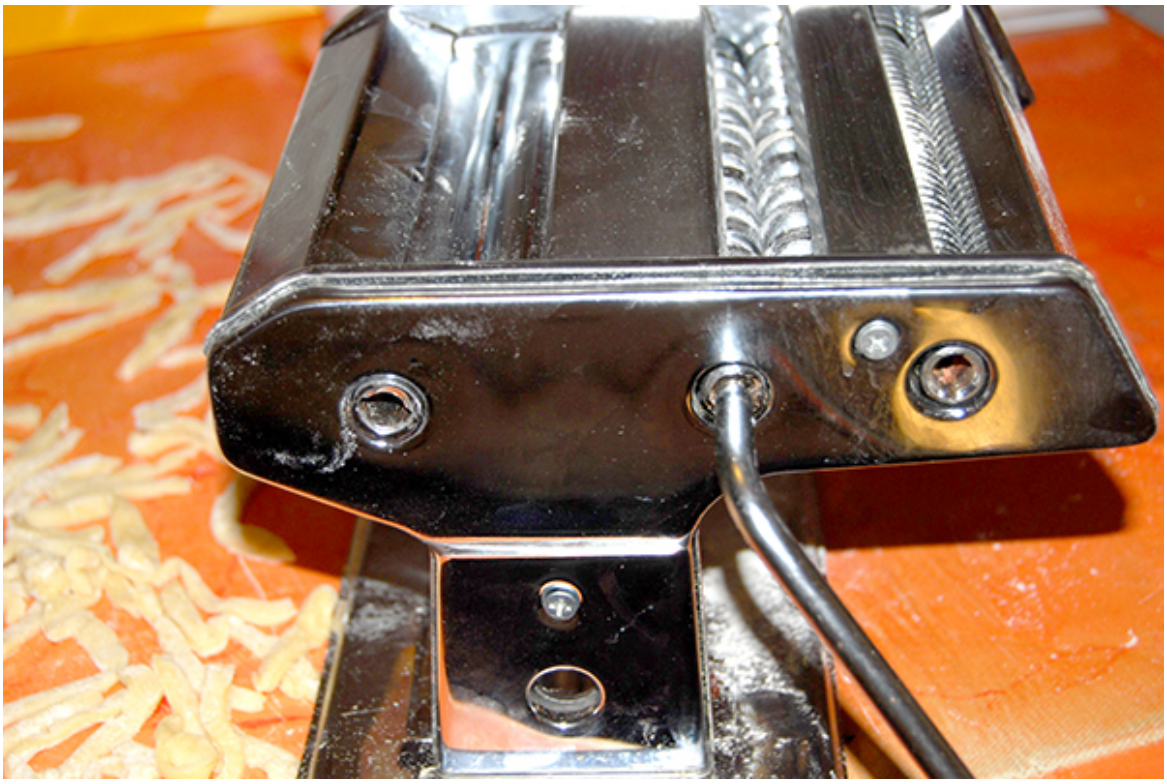
- 225 g Garnelenschwänze
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 10 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 gehäufter TL Mehl
- Salz
- Butter
- 1 Lauchzwiebel zum Garnieren

Zutaten für die Bandnudeln:

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Salz

Zubereitungszeit: Teigzubereitung 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Garzeit 2–5 Min. | Garnelen: 10 Min.

Bandnudeln:



Die Nudelmaschine

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.

Nach dem Ruhen war der Teig fest und kompakt und nicht zu klebrig. Die Nudelmaschine auf Stärke 6 von insgesamt 9 für

die Teigplatten einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen und nach und nach in der Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten wälzen. Beim weiteren Verarbeiten muss ich noch lernen. Hilfreich ist, die Teigplatten vor dem Zuschneiden zu Bandnudeln beidseitig in Mehl zu wälzen. Dann wählte ich die Nudelbreite von 6 mm und schnitt die Teigplatten in Bandnudeln. Allerdings glich dies eher einem Schlachtfeld, weil ich bei meinem ersten Versuch zur Zubereitung von Nudeln jeden einzelnen Bandnudelstrang einzeln aus der Teigplatte ablösen musste und das Ganze eher wie das Schaben von Eierspätzle aussah. Also, mühsam, da muss ich – wie gesagt – noch testen, prüfen und lernen. Aber: Die Bandnudeln – weit davon entfernt, so gleichmäßig auszusehen wie fertig gekaufte – sahen dennoch gut aus. Am besten nach dem Schneiden in der Nudelmaschine auf einem trockenen Geschirrhandtuch ausbreiten. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Je länger die frischen Nudeln getrocknet sind, desto länger ist die Garzeit. Aber diese bewegt sich immer noch im Rahmen von 2–5 Minuten.

Das „Frische-Bandnudeln-Schlachtfeld“

Garnelen:

Garnelen mit Lauchzwiebeln in der Pfanne

Vor dem Kochen der Bandnudeln schon die Lauchzwiebeln klein schneiden. In Butter zusammen mit den Garnelenschwänzen in einer Pfanne anbraten. Dann die kleingeschnittene Chilischote hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern und hinzugeben. Mit dem Weisswein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Nachdem das Ganze etwas geköchelt hat, mit dem Mehl die Sauce abbinden. Eventuell das Ganze mit Salz abschmecken. Und – huch: Seit Jahren mein erstes Rezept ohne die Verwendung von Knoblauch. ;–)

Die frischen Bandnudeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Die Garnelenschwänze mit der Sauce darüber geben. Eine dünne Lauchzwiebel kleinschneiden und das Gericht mit den Lauchzwiebelringen garnieren.