

# Marinierter Tafelspitz



## Marinierter Tafelspitz

Tafelspitz ist ein edles Stück Rindfleisch, das auch recht teuer ist. Er ist sowohl zum Kurzbraten als auch zum Schmoren geeignet. Normalerweise wird er einige Stunden in einem Gemüsesud zubereitet, wobei das Besondere daran ist, dass der Gemüsesud nur einmal aufgekocht und dann der Tafelspitz im siedenden Wasser nur pochiert wird, da er sonst leicht trocken wird. Das geht aber nur, wenn Sie ihn im Backofen bei einer konstanten Temperatur von 85° C sieden lassen. Auf dem Herd können Sie das meistens nicht gewährleisten, solch eine niedrige Temperatur zu halten, weil der Gemüsesud dann doch irgendwann kocht. Sie können ihn aber auf dem Herd auch bei ganz geringer Hitze köcheln.

Die bekannte Zubereitung für Tafelspitz ist eigentlich diejenige gegart und aufgeschnitten in einer Brühe mit Gemüse oder eben mit Salzkartoffeln und einer Meerrettichsauce.

Mit diesem Rezept können Sie Tafelspitz aber auch als

Vorspeise kalt zubereiten, indem Sie ihn erst garen, dann kalt stellen und ihn schließlich mit einer Marinade zubereiten. Das Rezept ist für zwei Personen.

### **Zutaten:**

- 500 g Tafelspitz
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Wurzeln
- 1 Stange Lauch
- $\frac{1}{2}$  Sellerieknolle
- 2 Zweige Petersilie
- 2 frische Lorbeerblätter
- 6 Nelken
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 rote thailändische Chilischote
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Salz

### **Zutaten für die Marinade:**

- $\frac{1}{2}$  Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Dill
- 50 ml Olivenöl
- 3 EL Crema di Balsamico bianco
- 1 TL Sriracha scharfe Chilisauc
- Salz
- brauner Rohrzucker
- 1 EL geriebener Meerrettich

**Zubereitungszeit: 3 Stdn.**



1 kg roher Tafelspitz

Erhitzen Sie 2 l Wasser in einem großen Topf. Schälen Sie die Zwiebeln und spicken sie mit den ganzen Nelken. Das restliche Gemüse schneiden Sie in grobe Stücke und geben es in das Wasser, den Tafelspitz hinzu und noch dazu die Gewürze. Köcheln Sie alles bei ganz ganz geringer Hitze für 2 Stunden. Nehmen Sie das Tafelspitz heraus und stellen es kalt. Den Gemüsesud können Sie portionsweise einfrieren und für andere Suppen oder Saucen verwenden.





### Der Tafelspitz im Gemüsesud

Schälen Sie die Schalotte und die Knoblauchzehe. Schneiden Sie das Gemüse recht klein, ebenfalls die frischen Kräuter. Geben Sie das Olivenöl, den Balsamicoessig und die Chilisaucе in eine Schüssel und dann Salz und Zucker hinzu. In diese Mischung geben Sie dann das zuvor zerkleinerte Gemüse mit den Kräutern und verrühren alles gut. Geben Sie etwas von dem abgekühlten Gemüsesud, in dem Sie den Tafelspitz gegart haben, hinzu. Er soll die Marinade ein wenig homogen machen, aber nicht zu sehr verflüssigen.





Das Gemüse für die Marinade

Reiben Sie ein wenig frischen Meerrettich auf einer Küchenreibe, den Sie noch zum Garnieren benötigen.

Wenn Sie den Tafelspitz im Kühlschrank kalt gestellt haben, werden Sie zum einen merken, dass das Fleisch ein wenig geliert, wie das bei anderem Schmorfleisch auch der Fall ist. Und dass das Fleisch etwas hart und trocken wird. Sie sollten also das Fleisch vor dem Zubereiten auf alle Fälle aus dem Kühlschrank nehmen, damit es zumindest Zimmertemperatur annimmt. Dann schneiden Sie es mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben. Besser ist noch, wenn Sie den übrig gebliebenen Gemüsesud vom Garen des Tafelspitz erhitzen und den in Scheiben geschnittenen Tafelspitz hineingeben, damit er ein wenig Temperatur annimmt. Lauwarm aufbereitet schmeckt er noch um einiges besser.

Geben Sie den aufgeschnittenen Tafelspitz auf große Teller, übergießen ihn großzügig mit der Marinade und garnieren alles mit dem frisch geriebenen Meerrettich.

---

# Herrschaftszeiten! Alle Jahre wieder ... Pasta mit Hackfleischsauce



Penne Rigate mit Hackfleischsauce, mit Parmesankäse und Basilikumblättern garniert

Pasta bereitet man ja immer wieder zu. In altbekannter Weise. In Tomatensauce, mit oder ohne Hackfleisch oder auf eine andere Art. Diesmal habe ich diese Variante gewählt. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

- 3 Spitzpaprika
- 200 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, 240 g
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Oregano
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 2 frische Lorbeerblätter
- scharfer Paprika
- 1 EL Pul Biber
- 2 Kardamomkapseln
- 3 kleine Stücke Sternanis
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Fett
- Parmesan (fein oder grob geraspelt)
- frisches Basilikum
- 500 g Penne Rigate

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.





Zwiebeln, Knoblauch und Spitzpaprika

Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen. Schneiden Sie sie zusammen mit dem Spitzpaprika klein. Geben Sie das gewürzte Fett – ich habe dies bei der Zubereitung von brauner Sauce aus Kalbsknochen und Suppengrün zurückbehalten – in einen großen Topf. Braten Sie das Gemüse zusammen mit dem Rinderhackfleisch kräftig an und lassen alles bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze ein wenig köcheln, bis alles ein wenig Flüssigkeit zieht.



Hackfleischsauce mit allen Zutaten beim Köcheln

Schneiden Sie Rosmarin, Oregano und Thymian mit einem Wiegemesser klein. Geben Sie die Kräuter, die Lorbeerblätter im Ganzen und die Gewürze hinzu. Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie den Gemüsefond und die geschälten Tomaten, die Sie vorher etwas klein geschnitten haben, zusammen mit der Tomatensauce hinzu. Würzen Sie alles kräftig mit Salz und Pfeffer. Dann lassen Sie alles bei geringer Hitze und ohne Deckel ca. 1 Stunde köcheln und reduzieren.

Bereiten Sie 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Pasta nach Anleitung zu. Die Pasta in tiefen Nudeltellern servieren, darüber kräftig von der Hackfleischsauce verteilen, mit zerrupften Basilikumblättern garnieren und – aufgrund fehlenden echten Parmesans zum Zerrupfen oder Zerkleinern – gemahlenen Parmesan über das Pastagericht verteilen.

---

# Frittierte Forelle mit Pommes frites



Frittierte Forelle mit Pommes frites

Dies ist vermutlich mein schnellstes Rezept, noch schneller als das vor kurzem veröffentlichte Rezept zur gebratenen Dorade: 10 Minuten Kochzeit. 5 Minuten zum Frittieren der Forelle, 5 Minuten zum Frittieren der Pommes frites. Mehr muss dazu nicht gesagt werden. Das Rezept ist für eine Person.

- 1 Forelle
- 300–400 g Pommes frites

Forelle innen und außen waschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Friteuse erhitzen. Ich habe mir vor ca. 15 Jahren extra eine Friteuse gekauft, die nicht rund, sondern länglich oval ist. Sie hat also einen elliptischen Durchschnitt und so kann ich auch längliche Produkte wie eine Forelle darin sehr gut frittieren. In einer runden Friteuse ginge das nicht.



Friteuse auf 180 °C erhitzen. Forelle darin 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und die Pommes frites hineingeben. Ebenfalls 5 Minuten fritieren. Herausnehmen und beides auf einem Teller anrichten. Pommes frites salzen und alles mit kleingeschnittenem Basilikum garnieren.



---

## Dorade



Gebratene Dorade in Fischsauce, mit Basilikum garniert

Dies ist vermutlich eines meiner schnellsten Rezepte, denn man kann es innerhalb von 15 Minuten zubereiten. Es ist eine Alternative zu der Zubereitung eines frischen Fisches mit einer „Persillade“, also einem Buttergemisch mit Knoblauch, frischen Kräutern und Salz und Pfeffer. Man kann einen Fisch zur Zubereitung mit diesen Zutaten in der Bauchhöhle auch einfach stopfen und ihn dadurch würzen. Das Rezept ist für eine

Person.

**Zutaten:**

- 1 Dorade
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Majoran
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 50 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- frisches Basilikum
- Basmatireis, Kartoffeln, Pasta oder Knödel

**Zubereitungszeit:** 15 Min.



Rohe Dorade

Waschen Sie den Fisch innen und außen. Schälen Sie die Knoblauchzehen. Zerdrücken Sie sie mit einer Gabel, würzen sie mit frischem Salz, Pfeffer und Koriander und vermischen sie alles. Geben Sie die Mischung in die Bauchhöhle. Dann die frischen Kräuter im Ganzen dazugeben. Würzen Sie den Fisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten die Dorade auf beiden Seiten einige Minuten an. Dann köcheln Sie sie mit zugedecktem Deckel noch ca. 10 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die vietnamesische Fischsauce und das Wasser hinzu.

Bereiten Sie rechtzeitig vor Ende der Garzeit der Dorade die Beilage zu, servieren Sie den Fisch auf einem großen Teller, geben die Beilage hinzu und übergießen beides mit der Fischsauce. Garnieren Sie alles mit etwas kleingeschnittenem Basilikum.

---

## **Wildschweinrücken in Senf-Sauce mit Artischockenherzen, Wurzeln und Kartoffelbrei**





Wildschweinrücken mit Artischockenherzen, Wurzeln und Kartoffelbrei, mit viel Senfsauce übergossen

Wildschweinrücken ist ähnlich aufgebaut wie Lammkoteletts, nur sind diese in Scheiben. Der Wildschweinrücken am Stück beinhaltet einen Teil der Wirbelsäule, dann nach links und rechts unten verlaufende Rippenstücke und darüber und darunter Fleisch. Aus diesem Grund dachte ich mir, dass man den Wildschweinrücken auch in Scheiben schneiden bzw. hacken und kurzbraten kann. Leider kam ich erst sehr spät abends oder in der Nacht zum Kochen. Nachdem ich mit einem sehr schweren Hackmesser versucht hatte, die erste Scheibe von dem Wildschweinrückenstück abzutrennen und die Wirbelsäule, die sehr fest ist, durchhacken wollte, wurde mir klar, dass ich dies um diese Tageszeit nicht mehr machen konnte. Das Hacken hätte viel zu viel Lärm verursacht und meine Nachbarn wären vor meiner Wohnungstür gestanden.

Aber auch, als ich am darauffolgenden Tag tagsüber, wenn das Hacken nicht so störte, versuchte, den Wildschweinrücken mit dem Hackmesser in Scheiben zu hacken, musste ich erfolglos aufgeben. Die Wirbelsäule ist zu stark, so dass ich sie nicht mit dem Hackmesser durchtrennen konnte. Also lieber beim Kauf

des Wildschweinrückens diesen vom Schlachter mit der Fleischsäge in Scheiben sägen lassen.

Ich habe dann den Wildschweinrücken im Ganzen wie einen Braten in der Sauce für 1 Stunde in einem großen Topf zubereitet. Für das Servieren muss man eben das Fleisch aus dem Wildschweinrücken herausschneiden. Das Rezept ist für zwei Personen.

### **Zutaten:**

- 1 kg Wildschweinrücken
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 ml Wild- oder Gemüsefond
- 3 EL scharfer Senf
- 1 EL Senfkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Hot Madras Curry Powder
- $\frac{1}{2}$  TL Harissa
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 2 EL Mehl
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 8–10 Artischockenherzen, ca. 250 g, aus der Dose
- 2 große Wurzeln
- 2 Portionen Kartoffelbrei
- 1 Zweig frische Petersilie

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.



Roher Wildschweinrücken

Würzen Sie den Wildschweinrücken von allen Seiten gut mit Paprika, Salz und Pfeffer. Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einem großen Topf und braten den Wildschweinrücken von allen Seiten jeweils 1–2 Minuten gut an. Nehmen Sie ihn heraus und stellen ihn warm. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in die Butter geben und schön braun anbraten. Lösen Sie auf alle Fälle mit einem Kochlöffel die Röststoffe, die sich vom Anbraten des Wildschweinrückens auf dem Topfboden gebildet haben, gut ab. Löschen Sie mit dem Weißwein ab und geben Sie den Fond und den Senf hinzu. Zerkleinern Sie die ganzen Senfkörner in einem Mörser. Geben Sie sie zusammen mit den anderen Gewürzen hinzu. Legen Sie den Wildschweinrücken wieder in die Sauce und lassen Sie ihn für 1 Stunde bei geringer Hitze zugedeckt im Topf köcheln. Die Sauce binden Sie zum Schluss noch mit etwas Mehl und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Bereiten Sie 20 Minuten vor Ende der Garzeit des Wildschweinrückens das Gemüse zu. Schälen Sie die Wurzeln, schneiden sie in grobe Stücke und kochen sie in kochendem



Wasser 20 Minuten, damit sie zwar gar, aber noch knackig sind. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die Artischockenherzen aus der Dose hinzu und erhitzen sie im kochenden Wasser.

Den Kartoffelbrei können Sie frisch zubereiten, dazu benötigen Sie nur einige geschälte und gekochte Kartoffeln, etwas Milch, Salz und Pfeffer und eine Prise frische Muskatnuss. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, mit ein wenig Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken. Ich habe mir allerdings aus Zeitgründen diesmal mit Kartoffelbrei aus der Packung beholfen.

Nehmen Sie den Wildschweinrücken aus der Sauce und schneiden Sie das Fleisch mit einem scharfen Messer aus dem Wildschweinrücken heraus. Richten Sie das Fleisch auf großen Tellern an, geben Sie von den groben Wurzelstücken, den Artischockenherzen und den Kartoffelbrei hinzu und übergießen alles großzügig mit der Senfsauce. Garnieren Sie alles mit ein wenig kleingeschnittener Petersilie.

---

## **Überbackene Pilzpfanne auf roter Tagliatelle in Cognac-Sauce**



### Gratinierter Pilzpflanne mit Tagliatelle

Ach was, das Silvestermenü kloppt gleich nach Null Uhr hinterher ... dies ist ein Rezept zur Resteverwertung. Ich hatte noch einige frische Champignons und Austernpilze im Kühlschrank, Pasta habe ich eigentlich immer vorrätig und Weinbrand war auch vorhanden. Dazu noch die Sahne und weitere frische Zutaten, schon hat man eine leckere Pilzpflanne, die auch für Vegetarier geeignet ist. Das Rezept ist für zwei Personen.

#### **Zutaten:**

- 3 große, braune Champignons
- 15 kleine Austernpilze
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Blätter frischer Salbei
- 100 ml Cognac oder Weinbrand

- 100 ml Sahne
  - 200 ml Gemüsefond
  - 200 g geriebener Gouda
  - Koriander
  - frischer Muskat
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 150 g frische rote Tagliatelle

**Zubereitungszeit:** 40 Min.



Pilze und Gemüse in der Pfanne

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die geschälte und kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne geben. Die Pilze hinzugeben und alles zusammen etwas braun anbraten lassen. Lassen Sie alles zusammen eine Weile köcheln und ein wenig Flüssigkeit ziehen. Dabei immer kräftig rühren.





Pilze und Gemüse mit Kräutern in Weinbrand, Sahne und Gemüsefond

Dann geben Sie den Cognac oder Weinbrand hinzu. Flambieren Sie alles, bis der Alkohol des Cognacs verkocht ist und die Flamme von alleine ausgeht. Ich hatte nur einen sehr preiswerten Weinbrand mit nur 26 % Volumenalkohol gekauft, war aber erstaunt, dass man damit auch flambieren kann. Es müssen also nicht unbedingt 40 oder 45 % sein. Geben Sie dann die Sahne und den Gemüsefond hinzu. Schließlich noch die kleingeschnittenen Kräuter. Würzen Sie alles mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer. Lassen Sie alles zusammen bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne für 10–15 Minuten köcheln und reduzieren. Bereiten Sie parallel dazu die frischen Tagliatelle nach Anleitung zu.



Pilzpflanne auf Tagliatelle in der Auflaufform



Pilz-Pasta-Mischung mit Käse bedeckt

Schmecken Sie die Pilzpflanne nochmals ab. Wenn der Geschmack durch das Reduzieren zu kräftig geworden ist, geben Sie noch ein klein wenig Wasser hinzu. Geben Sie die gekochte Tagliatelle in zwei Auflaufformen, darauf die Pilze mit der



Sauce und darüber den geriebenen Gouda. Gratinieren Sie alles zusammen im Grill im Backofen oder der Mikrowelle für 20 Minuten und servieren es.

---

## **Ein gutes Neues Jahr 2013 ...**

... für alle kulinarisch Interessierte, Kollegen und Foodblogger, Hobby- und Profiköche und sonstige, die mein Foodblog besuchen. Das Silvestermenü kommt morgen nach. ;-)

---

## **Welsfilet in Estragon-Sauce auf Basmatireis**





Welsfilet, serviert mit Basmatireis in einer Estragon-Sauce

Zu Weihnachten hatte ich auch diverse Fischarten gekauft. Eine Forelle habe ich zu Weihnachten zubereitet. Eine Dorade ist noch eingefroren. Heute gab es ein leckeres Welsfilet. Das Rezept ist für eine Person.

**Zutaten:**

- 250 g Welsfilet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$  unbehandelte Zitrone (Schale)
- 300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml Wasser
- 1 EL Estragon (frisch oder getrocknet)
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- 1 Tasse Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 30 Min.



Rohes Welsfilet ...

Würzen Sie das Welsfilet von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Schälen Sie Zwiebel und Knoblauch und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Braten Sie das Welsfilet für 2 Minuten auf beiden Seiten an. Dann herausnehmen und warm stellen. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Butter an. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann die Sahne und die Fischeauce hinzugeben. Dann den Estragon und die in kleine Streifen geschnittenen Zitronenzesten. Lassen Sie alles ein wenig köcheln. Nun noch das Wasser hinzugeben. Lassen Sie alles zusammen für 10–15 Minuten bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.



... und das kräftig gewürzte Fischfilet

Die Sauce müssen Sie nach dem Anbraten des Welsfilets zunächst ohne dieses zubereiten, da die Zitronenzesten ein wenig Zeit brauchen, bis sie ihren Geschmack und ihre Säure an die Sauce übergeben. Wenn das Welsfilet dabei schon mitgaren würde, wäre die Kochzeit für das Filet zu lang und es würde trocken werden.

Bereiten Sie parallel dazu den Basmatireis nach Anleitung zu.

Zum Ende der Garzeit der Sauce schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab. Dann geben Sie das Welsfilet in die Sauce und köcheln es auf beiden Seiten für 2 Minuten mit.

Servieren Sie das Welsfilet mit dem Basmatireis auf großen Tellern und geben großzügig die Estragon-Sauce darüber. Bei Bedarf können Sie alles noch mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---



# Wildschweinkeule in Rotwein-Pilz-Sauce auf Semmelknödeln



Wildschweinkeule mit Semmelknödeln in Rotwein-Pilz-Sauce

Mal wieder ein sehr schlotziges Gericht mit viel Sauce und herrlichem Fleisch. Wildschwein hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber ich war von dem zubereiteten Fleisch sehr überrascht, es schmeckt sehr gut. Aufgrund dessen, dass es sehr rotes Fleisch ist, bietet sich natürlich eine Rotweinsauce sehr dazu an. Das Rezept ist für 2 Personen.

## Zutaten:

- 1 kg Wildschweinkeule
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 große braune Champignons
- 3 große Austernpilze

- 10 frische Salbeiblätter
- 4 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Oregano
- 2 frische Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
  
- 500 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
  
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 1 Zweig frische Petersilie
  
- 6 Semmelknödel

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Schneiden Sie die Champignons in dünne Streifen und die Austernpilze ebenfalls etwas klein. Würzen Sie die Wildschweinkeule von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika. Erhitzen Sie ausreichend Butter in einem Bräter und braten Sie die Wildschweinkeule von allen Seiten jeweils 1–2 Minuten an. Nehmen Sie die Wildschweinkeule wieder heraus.



Die rohe Wildschweinkeule

Danach braten Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen in der Butter an. Wenn sie etwas Farbe gezogen haben, geben Sie die Pilze hinzu und braten sie ebenfalls mit an. Wenn alles etwas gegart ist, geben Sie die Wildschweinkeule in den Bräter hinein.





## Braune Champignons und Austernpilze

Löschen Sie alles mit dem Rotwein und dem Gemüsefond ab. Geben Sie auch den Balsamicoessig hinzu. Dann die frischen Kräuter im Ganzen und die Gewürze. Lassen Sie das Ganze zunächst bei zugedecktem Bräter für 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Dann wenden Sie die Wildschweinkeule im Bräter und lassen sie nochmals für 30 Minuten ohne Deckel köcheln, damit die Sauce ein wenig reduzieren kann. Die Wildschweinkeule ist danach schön durchgegart, aber innen noch ein wenig rosé. 20 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Semmelknödel nach Anleitung zu.

Nehmen Sie vor dem Servieren des Gerichts möglichst die ganzen Kräuter und auch die ganzen Gewürze aus der Sauce heraus. Servieren Sie die Wildschweinkeule auf einem großen Teller, geben Sie die Semmelknödel hinzu, übergießen sie mit viel Sauce und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Und auch am kommenden Tag sieht die Wildschweinkeule im Bräter für eine weitere Portion gut aus.



Aufgeschnittene Wildschweinkeule im  
Bräter am kommenden Tag

---

**Forelle in Kräuter-Kapern-  
Sauce auf grüner Fettuccine**



Mein Weihnachtsmenü!

**Mein Weihnachtsmenü!** Und in diesem Sinne wünsche ich allen Besuchern meines Foodblogs, ob Interessierte, Foodblogger-Kollegen, Hobby- und Profiköche oder nur Personen, die zufällig auf mein Blog geraten, **frohe Weihnachten**, frohe Feiertage und einen **guten Rutsch ins Neue Jahr 2013!** Das Rezept ist für eine Person. Und ja, da es nur für eine Person ist, ich habe leider Weihnachten alleine zuhause verbracht. ;-(

Aber zu Weihnachten werden ja gerne Geschichten für die Kinder verlesen, so dass ich hier auch noch eine Anekdote zur Herkunft dieses Rezepts anhängen und Ihnen wie vor dem Kaminfeuer vorlesen kann:

*Es begab sich vor sehr langer Zeit, dass ein Student der Romanistik aus Heidelberg in das kleine 1.900-Seelen-Dorf Plombières-les-Baines in Lothringen kam, in dem er für vier Wochen zu einer französischen Familie eingeladen war, um dort Französisch in der Umgangssprache zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin der Patentante des Studenten, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und*



zu ihm in die Vogesen gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit ihm Deutsch zu sprechen. So war der Student gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen.

Der Ehemann saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und ein kleinen, vergilbten Zigarettenstummel „Gitanes“ im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im vogesischen Dialekt – „sti’canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum Essen zu trinken.

Aber nicht nur umgangssprachliche Dinge, auch einige unflätige Sachen lernte der Student. So zum Beispiel den Ausdruck „C’est dégueulasse!“, der vom Wort „la gueul“ – die Gurgel – stammt und „Das ist zum Kotzen!“ bedeutet. Oder der Ausdruck „Quelle bordelle!“, was ausdrückt, dass in einem Zimmer eine ziemliche Unordnung und ein Durcheinander herrscht.

Einmal in der Woche schickte die Ehefrau ihn auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Im Deutschen könnte man einfach sagen, dass man mit Knoblauch, vielen frischen Kräutern und Butter eine Kräuterbutter zubereitet:

### **Zutaten:**

- 1 frische, große Forelle
- 3 Knoblauchzehen
- 1 halber Bund frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Majoran
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 8–10 Blätter frischer Salbei
- 1 EL vietnamesische Fischsauce

- 50 ml Wasser
  - $\frac{1}{2}$  EL Mehl
  - Salz
  - Pfeffer
  - viel Butter
- 
- 125 g frische grüne Fettuccine

**Zubereitungszeit:** 30 Min.



### Frische Forelle

Die Forelle außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter, Knoblauch und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Schälen Sie die Knoblauchzehen und zerdrücken sie mit einer Gabel in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Petersilie und die anderen Kräutern mit einem Wiegemesser. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die Knoblauchzehen, die klein gehackten Kräutern und die weiche Butter und fügen alles zusammen. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer. Salzen und pfeffern Sie auch die Forelle von innen und außen. Füllen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit der Kräuterbutter. Verschließen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit zwei Holzzahnstochern.



### „Persillade“

Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Bereiten Sie parallel dazu die frische Fettuccine nach Anleitung zu. Braten Sie die Forelle von beiden Seiten ca. 3 Minuten an. Die „Persillade“ – also die Kräuterbutter – verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forelle ganz köstlich. Geben Sie die Fischsauce und die Kapern hinzu. Dann das Wasser. Verrühren Sie noch das Mehl in der Sauce, um sie einzudicken, aber achten Sie darauf, dass es keine Klümpchen gibt. Dann lassen Sie die Forelle von jeder Seite nochmals 5 Minuten bei zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze garen.

Richten Sie die Forelle und die Pasta auf einem großen Teller an und geben Sie reichlich von der Fischssauce darüber. Da für die Sauce doch recht viel Butter verwendet wurde, ist es sicherlich sinnvoll, wenn Sie das Gericht mit einem eiskaltem Korn zur Verdauung beenden.

---



# Kalbslungenragout in einer Rotwein-Tomaten-Sauce auf Papardelle



Kalbslungenragout in dunkler, roter Sauce auf frischer Papardelle

Bei meiner Recherche nach Rezepten für Kalblungenragout fand ich im Internet und auch auf Foodblogs von Kollegen immer nur Rezepte mit einer weißen, saueren Weißwein-Sauce, aber nirgendwo ein Rezept mit einer dunklen, roten Sauce. Obwohl die Kalbslunge ein dunkelrotes Fleisch hat. Also entschied ich, die zweite Portion des Kalblungenragouts mit einer solchen Sauce zuzubereiten und sie zu kreieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- $\frac{1}{2}$  Kalbslunge, 500 g, gegart in einem Gemüsesud
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- Olivenöl
  
- Portwein
- Madeira
- trockener Sherry
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsfond
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, 240 g
- 1 EL Crema di Balsamico
  
- viel frischer Salbei
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Majoran
- $\frac{1}{2}$  halber Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{4}$  Schale einer unbehandelten Zitrone
- frischer Schnittlauch
  
- Salz
- Pfeffer
  
- 250 g frische Papardelle

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneiden sie, die Lauchzwiebeln und die Chilischote klein. Anstelle von Olivenöl können Sie auch ein spezielles gewürztes Öl nehmen, ich habe Fett von meinem Rezept, mit Kalbsknochen einen braunen Bratenfond herzustellen, verwendet, es ist gewürzt und rötlich. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf. Braten Sie das Gemüse an.

Löschen Sie nun in drei Durchgängen nacheinander mit jeweils (!) einem sehr großen Schuss Portwein, Madeira und Sherry ab und reduzieren alles, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Dann löschen Sie mit dem Rotwein ab, geben den

Gemüsefond, die Tomaten mit Sauce und den Rotweinessig hinzu. Zerkleinern Sie jetzt schon die Tomaten mit der Gabel in kleine Stücke.

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser und geben sie in die Sauce hinzu. Die  $\frac{1}{4}$  Zitronenschale schneiden sie längs in dünne Streifen und dann in kleine Stücke und geben sie auch hinzu. Salzen und pfeffern Sie die Sauce. Lassen Sie die Sauce 1 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit pürieren Sie die Sauce mit einem Pürierstab ein wenig, jedoch nicht zu fein. Schneiden Sie dann die Kalbslunge in dünne Streifen und dann kleine Stücke, geben sie in die Sauce hinzu und lassen sie noch 20 Minuten mitköcheln. Gleichzeitig bereiten Sie die frische Papardelle nach Anleitung zu. Vor dem Servieren schmecken Sie das Kalbslungenragout mit Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Papardelle auf großen Tellern an, geben Sie von dem Kalbslungenragout und viel von der Sauce darauf und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

# Kalbslungenragout in Weißwein-Essig-Sahne-Sauce auf Semmelknödeln





### Kalbslungenragout mit Semmelknödeln

Kalbslungenragout oder -gulasch ist unter vielen verschiedenen Begriffen bekannt, weil es auch verstärkt im österreichischen Raum zubereitet wird, und zwar unter Lüngerl, Beuscherl oder auch Haschee (dann eventuell sogar durch den Fleischwolf gedreht). Diese Zubereitung ist mit einer hellen, sauren Weißwein-Sahne-Sauce mit Kapern. Das Rezept ist für zwei Personen.

#### **Zutaten:**

- $\frac{1}{2}$  Kalbslunge, ca. 500 g
- viel Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Karotten, Meerrettich usw.)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern
- Mehl
- Butter
  
- $\frac{1}{4}$  l trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsesud
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- $\frac{1}{2}$  Becher süße Sahne
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL scharfer Senf
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
  
- 6 Semmelknödel

**Vorbereitungszeit:** ca. 2 1/2 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.



Viel Suppengrün

Waschen Sie die Kalbslunge unter fließendem Wasser. Schneiden Sie das Suppengemüse in kleine Stücke. Spicken Sie die beiden Zwiebeln mit den Nelken. Geben Sie alles in einen großen Topf und dann die Gewürze dazu. Füllen Sie alles mit 1–1,5 l Wasser auf, bis alles bedeckt ist.



Ein frischer Kalbs-Lungenflügel

Nehmen Sie einen sehr großen Topf, denn zum einen wird die Lunge sicherlich in dem Topf ganz oben schwimmen, weil es aufgrund seiner Funktion im Körper ein sehr luftiges und leichtes Gewebe ist. Zum anderen dehnt sich die Lunge beim Garen aus und nimmt dann mehr Platz im Topf ein. Lassen Sie die Kalbslunge 2 Stunden im Gemüsesud bei geringer Hitze köcheln.





Gekochte Kalbszunge

Nehmen Sie die Kalbszunge heraus und lassen sie abkühlen. Den Gemüsesud können Sie noch für Saucen oder Suppen verwenden und portionsweise einfrieren, nachdem Sie das Gemüse und die Gewürze herausgeseiht haben. Schneiden Sie die Kalbszunge in 3–4 cm lange und 1 cm breite Streifen.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Zerkleinern Sie Petersilie, Majoran und Thymian mit einem Wiegemesser. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin an. Wenn sie ein wenig gebräunt sind, geben Sie etwas Mehl hinzu, um eine Mehlschwitze zu machen. Geben Sie die Kapern hinzu und das Essigwasser, in dem die Kapern eingelegt waren. Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie entweder 500 ml von dem Gemüsesud, in dem Sie die Kalbszunge gekocht haben, hinzu oder einen anderen frischen Gemüsesud. Lösen Sie dabei die Röststoffe vom Boden des Topfes. Geben Sie noch die Sahne und den Balsamicoessig hinzu. Dann den Senf und den Zitronensaft. Fügen Sie die Kräuter hinzu und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn die Sauce zu dünnflüssig ist, geben Sie mit einem Rührbesen noch etwas Mehl hinzu, um sie einzudicken. Dann geben Sie die kleingeschnittene Lunge hinzu und köcheln alles noch 20 Minuten, um die Aromen zu binden. Während dieser Zeit bereiten Sie die Semmelknödel zu.

Bereiten Sie jeweils 3 Semmelknödel auf einem Teller zu, übergießen sie mit dem Kalbslungenragout und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

---

## **Heute gab es nur ... eine Tiefkühlpizza ;-(**

Nach einigen stressigen Tagen und einem anstrengenden Arztbesuch hatte ich heute keinen Nerv mehr zum Kochen. Gefrierschrank auf, Tiefkühlpizza raus, Backofen anstellen, Tiefkühlpizza rein, feddisch, essen.

Aber freut Euch, am Wochenende gibt es ein Rezept zu Beuscherl, Lüngerl oder Haschee – nämlich zu einem Kalbslungenragout. Seid gespannt!

---

## **Nierenschnitten**



## Überbackene Nierenschnitten

Nierenschnitten sind ein traditionelles, warmes Zwischengericht in Hamburg. Ich habe das Rezept ein wenig abgewandelt, weil es mir nicht mehr zeitgemäß erschien. Das Rezept ist für zwei Personen.

### Zutaten:

- 1 Kalbsniere, ca. 500 g
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Mehl
- Butter
- 200 ml Wasser
- 1–2 EL Madeira
- 2–3 EL Worcestershiresauce
- 1/2 Chiabatta



- 50 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Stücke. Würzen Sie die Kalbsniere mit Salz, Pfeffer, frisch gemahlenem Koriander und bestäuben sie mit Mehl. Erhitzen Sie die Butter in einem Topf. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen darin an. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu. Dann geben Sie die Kalbsniere im Ganzen hinzu. Nachdem alles einige Minuten geköchelt und Flüssigkeit gezogen hat, geben Sie 200 ml Wasser hinzu und lassen alles weiter köcheln. Die Kalbsniere sollte dann nicht länger als 10 Minuten köcheln, damit sie innen noch rosé bleibt. Wenn sie zu sehr köchelt, wird sie zu sehr durch und hart.

Nehmen Sie die Kalbsniere heraus. Geben Sie Madeira und Worcestershiresauce hinzu. Lassen Sie die Sauce auf ein Viertel reduzieren. Geben Sie etwas Mehl hinzu und binden die Sauce.

Die Kalbsniere nur klein zu schneiden, erschien mir für den weiteren Verwendungszweck nicht adäquat, gerade, wenn sie als Brotaufstrich verwendet werden soll. Also habe ich sie nur grob kleingeschnitten und zusammen mit der reduzierten und gebundenen Sauce in ein größeres Rührgefäß gegeben. Dort pürieren Sie mit einem Pürrierstab die Kalbsniere mit der Sauce zu einem streichfähigen Brotaufstrich. Schmecken Sie den Brotaufstrich vor dem Servieren noch mit Salz, Pfeffer und Koriander ab.



Pürierte Kalbsniere auf Chiabatta

Schneiden Sie das halbe Chiabatta in dünne Scheiben. Geben Sie von dem Nierenaufstrich darauf. Mischen Sie den frisch geriebenen Parmesan mit dem Gouda und geben Sie das auf die Nierenschnitten. Stellen Sie alles in die Mikrowelle (mit Grill), in der Sie die Schnitten mit dem Grill für 10 Minuten bei ca. 250 °C überbacken.

---

## **Frittiertes Kuheuterfleisch mit Pommes frites**



### Frittierte Kuheuterfleischscheiben mit Pommes frites

Kuheuterfleisch kann man auch frittieren. Man schneidet das zuvor gekochte Fleisch in Scheiben, erhitzt die Friteuse auf ca. 185 °C und frittiert das Fleisch darin sehr kross. Dann nimmt man es heraus, stellt es warm und da die Friteuse ja sowieso schon angeschaltet ist, gibt man noch eine halbe Tüte tiefgefrorene Pommes frites in die Friteuse, damit man gleich eine Beilage hat. Die Pommes nach dem Frittieren kräftig salzen. Die warmgestellten, frittierten Kuheuterstücke würzt man noch etwas mit einer hellen Sojasauce, um mehr Geschmack hinzuzufügen. Das Rezept ist für zwei Personen.

#### **Zutaten:**

- 500 g Kuheuter, zuvor schon im Gemüsesud gekocht
- 300–400 g Pommes frites
- Helle Sojasauce
- Salz

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

Die Zubereitung ist oben schon beschrieben. ;-)





Na, sieht diese frittierte Kuheuterfleischscheibe nicht schon (fast) wie ein angebratenes Rumpsteak aus?

---

**Paniertes Kuheuterschnitzel  
mit Salzkartoffeln und  
Meerrettichsauce**



Panierte Kuheuterschnitzel mit Salzkartoffeln, mit Meerrettichsauce, kleingeschnittenem Schnittlauch und Zitronenscheiben garniert

Kuheuterschnitzel ist ein Arme-Leute-Essen und galt in Deutschland bis in die Nachkriegszeit als preiswerter Ersatz für Schnitzelfleisch, weil dieses einfach zu teuer war. Auch in der früheren DDR wurde es gegessen. In Berlin gibt es heute noch Kuheuterschnitzel als traditionelles Gericht „Berliner Schnitzel“. Dieses Rezept entspricht diesem Traditionsgericht in etwa, bis auf die Variante der Beimischung von geriebenem Parmesan zur Panade.

Kuheuter ist heutzutage leider nur sehr schwer zu bekommen und muss meistens bei einem Schlachter Ihrer Wahl vorbestellt werden. Bestellen Sie möglichst kein ganzes Euter, sondern nur ein halbes Euter oder 1 kg, wenn dies möglich ist, denn ein ganzes Euter hat ein Gewicht von ca. 6 kg. Dafür ist es preiswert und kostet Sie etwa € 3,- pro Kilo.

Wie manche andere Innereien muss Kuheuter zunächst für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewässert werden.





Rohes, gewässertes Kuheuter

Dann kochen Sie das Stück Kuheuter im Ganzen in einem großen Topf in einem Gemüsesud mit Suppengemüse, eventuell einigen frischen Kräutern wie Lorbeer und Liebstöckl und Gewürzen wie Nelken, Wacholderbeeren und Piment für 2–3 Stunden.



Viel Suppengrün für den Gemüsesud



Nach dem Kochen und dann Abkühlen wird das Kuheuter in fingerdicke Scheiben geschnitten. Die weitere Zubereitung entspricht in etwa der eines Wiener Schnitzels.



Hier zeigt sich schon, warum das gekochte Kuheuter als Ersatz für Schnitzelfleisch verwendet wird, denn es hat eine fast ähnliche Konsistenz

### **Zutaten für die Meerrettichsauce**

- 1 Meerrettichwurzel
- 50 g Butter
- Mehl
- 250 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- brauner Zucker

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Die Butter mit etwas Mehl in einem kleinen Topf anschwitzen und dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Als Fond habe ich von dem Gemüsesud verwendet, den ich zum Kochen von Schweineohren

verwendet habe und der den Vorteil hat, dass er relativ viel Gelatine von den Schweineohren enthält. Reiben Sie eine Meerrettichwurzel auf einer Küchenreibe fein und geben dies in den Fond hinzu. Köcheln Sie unter ständigem Rühren alles bei geringer Hitze, bis die Sauce dick genug und auch von gewünschter Schärfe ist. Dann würzen Sie alles mit Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebenem Muskat und einer Prise braunem Zucker.

## **Zutaten**

- 2 Scheiben Kuheuter, gekocht
- 2 Eier
- einige EL Paniermehl
- 50 g geriebener Parmesan
- Mehl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter

400 g Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Reiben Sie den Parmesan auf einer Küchenreibe fein und vermischen ihn mit dem Paniermehl. Geben Sie die Mischung auf einen großen Teller. Auf einem anderen Teller verteilen Sie etwas Mehl. Verquirlen Sie die Eier in einem dritten Teller.

Salzen und pfeffern Sie die Euterscheiben von beiden Seiten. Dann wenden Sie sie erst in Mehl, dann jeweils zwei Male hintereinander im Ei und der Panade. Geben Sie Öl und etwas Butter in eine große Pfanne und braten die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun an. Das Kuheuterschnitzel ist ein ebenwertiger Ersatz für ein Schnitzelfleisch, ebenso wie es für viele Vegetarier das Tofuschnitzel für das Schnitzelfleisch ist. Sonst kann Ihnen nur Ihre Psyche einen

Streich spielen, wenn Sie Kuheuterschnitzel das erste Mal essen. Mir erging es so, dass ich das panierte Schnitzel sehr lecker fand, aber ich dachte mir dabei, „Mmmpppff, ich esse gerade Kuheuter, das habe ich noch nie in meinem Leben getan!“ Nun ja, beim dritten oder vierten Kuheuterschnitzel hat sich das dann gelegt und das Gericht gehört zum üblichen Speiseplan dazu.

Kochen Sie rechtzeitig vorher noch Salzkartoffeln, die Sie zu den Kuheuterschnitzeln servieren. Zu dem Gericht reichen Sie dann noch die vorher zubereitete Meerrettichsauce, die Sie nochmals erhitzen, dazu einige Zitronenscheiben für die panierten Schnitzel und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.