

# Panierte Stierhoden in Curry-Thymian-Butter-Sauce



Panierter Stierhoden mit türkischer Pasta und Sauce

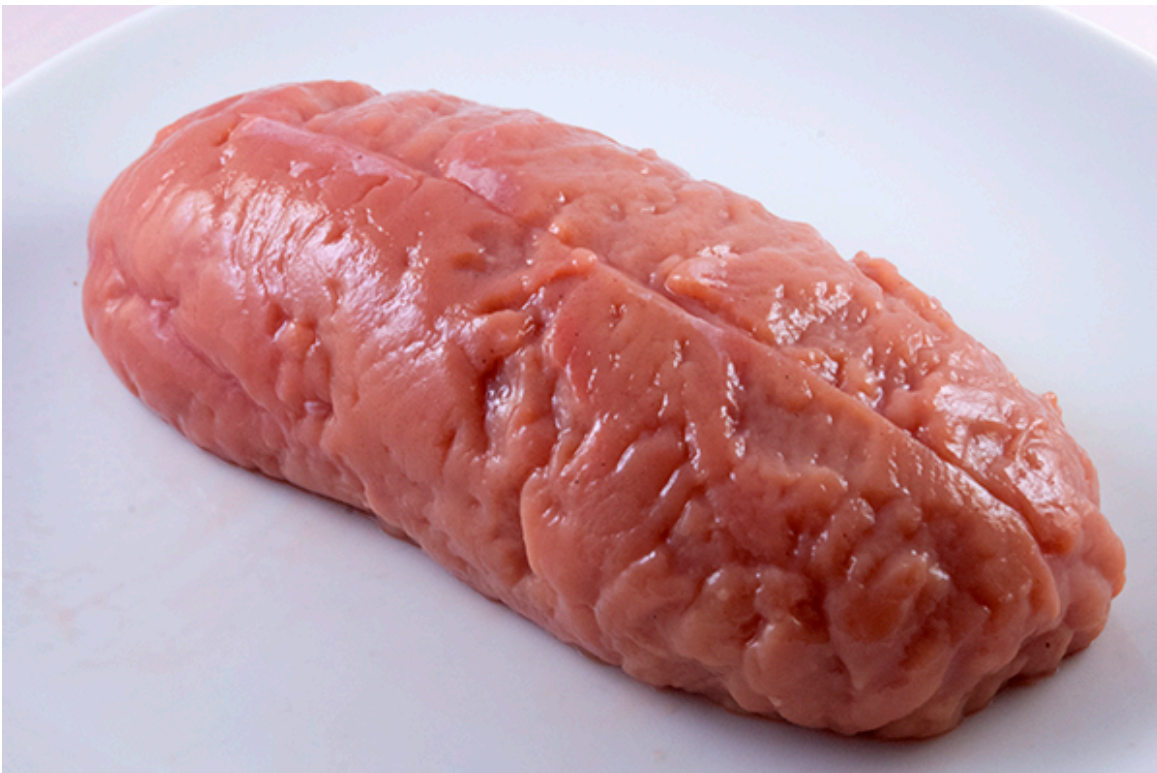
Stierhoden lassen sich auch wie Schnitzel paniert zubereiten. Natürlich in Größe und Umfang geringer. Dazu müssen die Hoden von der äußeren Hodenhaut befreit werden, bevor man sie in Scheiben schneidet. In frischem Zustand ist dies schwierig, weil sie zu weich sind, es bietet sich an, die Hoden für 1 1/2 Stunden im Gefrierschrank anzufrieren. Dann sind die Hoden fester und die Haut lässt sich besser abtrennen. Wie bei allen anderen Zubereitungen von Stierhoden ist es notwendig, die Hoden mehrere Male zu salzen, ziehen zu lassen, dann zu wässern und abzusieben.

## Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Stierhoden à jeweils 250 g
- Mehl
- 1 Ei

- Paniermehl
- Zitrone
  
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- viel frischer Thymian
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 1 gehäufter TL Mehl
- 75 g Butter
  
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 300 g türkische Sultan Pasta (in der Größe und Form wie Reiskörner)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 ½ Stdn. | Garzeit 30 Min.



Ein ganzer roher Stierhoden, von der äußeren Hodenhaut befreit

Zuerst die Stierhoden von der äußeren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Dazu frische Hoden entweder anfrieren oder gefrorene Hoden antauen lassen. Ein Schnitt mit einem sehr scharfen Messer der Länge nach auf beiden Seiten, jedoch nicht zu tief in das Drüsengewebe hinein. Dann die Hodenhaut abziehen. Wenn sie noch sehr fest sitzt, immer stückchenweise mit einem sehr scharfen Messer zwischen Hodenhaut und noch festsitzenden Drüsengewebe schneiden und die Hodenhaut dadurch abschaben oder abziehen.

Die von der Hodenhaut befreiten Hoden quer in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Bis zu drei Mal in einer Schüssel salzen und jeweils eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann jeweils wässern und abgießen. Es sollte kein schleimiger Film mehr im Wasser oder an den Hoden sein.

Die Hodenscheiben klassisch panieren. Dazu mit Salz und Pfeffer würzen, erst auf einem Teller mit Mehl von jeweils beiden Seiten stäuben, auf einem Teller mit verquirltem Ei durch das Ei ziehen und schließlich auf einem Teller mit Paniermehl panieren. Den zweiten und dritten Schritt macht man am besten jeweils zweimal, damit die Panade beim Braten auch an den Hodenscheiben haften bleibt.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Hodenscheiben von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils für 4–5 Minuten goldbraun braten. Bei den Hoden gilt das Gleiche wie bei Leber und Niere. Zwar lange genug anbraten, bis sie durchgegart sind – oder sie können innen auch noch etwas rose sein – und in diesem Fall auch die Panade schön kross ist. Aber ebenso darauf achten, dass man sie nicht zu lange gart, da sie sonst zu trocken werden. Dann die panierten Hodenscheiben aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden, die Knoblauchzehen zusammen mit etwas Salz mit der Gabel klein zerdrücken. Das große Stück Butter in die Pfanne hinzugeben und mit der Butter vom Anbraten vermischen.

Die Zwiebel und Knoblauchzehen darin leicht goldgelb anbraten. Das Curry hinzugeben und mitanrösten. Kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Sofort die Röstspuren am Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel abschaben und in der Sauce vermischen. Alles ein wenig einreduzieren lassen und ganz dezent mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu kräftig, mit 50–100 ml Wasser verdünnen. Dann mit etwas Mehl eindicken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die türkische Pasta nach Anleitung zubereiten. Sie sollte aufgrund ihrer geringen Größe etwa 7–8 Minuten brauchen.

Die panierten Hodenscheiben auf zwei Tellern anrichten, die türkische Pasta daneben geben und von der Sauce nur über die Pasta geben, damit die Hodenscheiben ihre Knusprigkeit behalten. Die panierten Hodenscheiben noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die türkische Pasta hat mich nicht überzeugt. Warum überhaupt türkische Pasta? Italienische Tortiglioni oder Penne Rigate hätten besser gepasst. Die türkische Pasta verklumpt sehr schnell und ist eigentlich nur als Suppeneinlage geeignet. Oder wenn man sie als Beilage mit Reis mischt oder mit ihm zusammen gart.

---

## **Gebratene Stierhoden in Paprika-Cognac-Sahne-Sauce**



Hodenstücke in schmackhafter Sauce mit Bratkartoffeln

Männer, an den Herd oder den Grill! Es gibt Stierhoden! Zunächst die Euphemismen: Stierhoden sind die Hoden des männlichen Rindes. Sie sollen potenzfördernde Wirkung haben, da sie als Keimdrüsen nicht nur die Spermien produzieren, sondern auch das männliche Hormon Testosteron. Aber leider weit gefehlt mit der potenzsteigernden Wirkung, denn die geringe Menge an Testosteron in den Stierhoden wird beim Garen der Hoden verkocht. Nada, leider nichts mehr davon da!

In manchen Regionen werden Hoden auch heute noch als Delikatesse gegessen. Und in vielen Ländern werden sie üblicherweise nur von Männern gegessen. „Das Essen von Stierhoden kann interpretiert werden als der männliche Versuch, sich die Kräfte des Stiers anzueignen. Ein Festival, das dies zelebriert als *raison d'être*, wird im Umkehrschluss zu einer Zelebrierung von Männlichkeit.“ ([http://de.wikipedia.org/wiki/Hoden\\_\(Lebensmittel\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Hoden_(Lebensmittel)))

Hoden zählen zu den Innereien und sind essbar. In Mitteleuropa ist ihre Verwendung in der Küche heute unüblich, war früher jedoch relativ verbreitet. In Deutschland war die Zubereitung

von Hoden bis 1986 verboten, da sie aus hygienischen Gründen nur als Schlachtabfall galten. Sie sind jedoch seitdem gemäß der Fleisch-Hygiene-Verordnung wieder zum Verzehr zugelassen. Die Hoden müssen aber nach dem Schlachten des Stiers von einem Tierarzt geprüft und für den Verzehr freigegeben werden. Hoden spielen für den menschlichen Verzehr heutzutage aber kaum mehr eine Rolle.

Hoden sind Drüsengewebe wie Leber und Niere und somit weicher als Muskelfleisch. Bei der Zubereitung ist es unbedingt notwendig, die Hoden – möglichst schon kleingeschnitten – bis zu drei Male gut zu salzen und dann jeweils eine Stunde in einer Schüssel ziehen zu lassen. Das zieht die überschüssige Flüssigkeit aus dem Drüsengewebe. Dann gut wässern, absieben und den Vorgang wiederholen. Wenn nach dem dritten Mal kein schleimiger Film mehr an den Hoden ist, können sie zubereitet werden.

#### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 2 Stierhoden
- 1 Zwiebel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL getrockneter Oregano
- trockener Weißwein
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- $\frac{1}{4}$  Liter Rinderfond
- 100–200 ml Cognac oder Weinbrand (mind. 37 %)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz

- Pfeffer
- Butter
- Rapsöl
  
- 10 mittelgroße Kartoffeln

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



Rohe Stierhodentestikel

Zuerst die Stierhodentestikel zubereiten und sie dazu von der äußeren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Die Hodentestikel mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, aber nicht zu tief in das Drüsengewebe hinein. Dann die Hodentestikelhaut abziehen. Bei frischen oder vollständig aufgetauten Hodentestikeln kann dies schwierig sein, weil die Hodentestikelhaut sehr fest ist und auch sehr fest am Hodentestikel sitzt. Dabei kann das Drüsengewebe leicht ein wenig einreißen, was für die Verwendung für gegrillte oder panierte Hodentestikel nicht sehr förderlich ist. Dies geht einfacher, wenn die Hodentestikel vorher etwas angefroren werden, oder bei gefrorenen Hodentestikeln, wenn sie angetaut sind.



Enthäutete, zerteilte und gewässerte Stierhoden

Dann die Hoden in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese vierteln. Schließlich wie oben erwähnt drei Mal nacheinander salzen, ziehen lassen, wässern und absieben.

Währenddessen die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das süße und scharfe Paprikapulver darüber geben und mitanbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und den Balsamicoessig dazugeben. Alles ein wenig reduzieren lassen. Dann das Oregano und den Rinderfond dazugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Die mehrfach gesalzenen und gewässerten Hodenstücke in einem frischen Geschirrtuch trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hodenstücke darin kurz anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Alles, was in der Nähe der Pfanne steht und platzen, anbrennen oder verschmoren kann, vorher wegräumen. Der Cognac hört auf zu brennen, wenn der gesamte Alkohol verbrannt ist. Dann die Zwiebel-Sauce und den Knoblauch hinzugeben. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten

schmoren.

Währenddessen die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dann abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl braten. Ich verwende gern Biokartoffeln mit Schale, die ich auch bei den Bratkartoffeln mitverwende. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Die Sahne mit etwas Mehl in einer Schüssel mit dem Rührbesen verquirlen, zu den geschmorten Hodenstücken dazu geben und aufkochen lassen. Ist die Sauce zu würzig, etwas Wasser hinzugeben, oder eventuell zum Abmildern auch noch etwas Sahne. Wenn die Konsistenz der Sauce zu dünn ist, mit etwas Mehl andicken. Ansonsten die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmgestellten Bratkartoffeln auf zwei großen Tellern anrichten und von den Hodenstücken mit Sauce dazugeben.

---

## **Gebratene frische Leber- und Blutwurst**



Gebratene Leber- und Blutwurst in der Pfanne

Dies ist im Prinzip eine reduzierte Schlachtplatte. Eine Schlachtplatte besteht aus Kesselfleisch – Kesselfleisch wird traditionell unmittelbar nach der Schlachtung in einem Kessel zubereitet – wie z.B. gekochtem Bauchfleisch, dann gekochter frischer Leber- und Blutwurst, Brat- und Mettwurst und Sauerkraut und Senf. Dieses Gericht beinhaltet jedoch nur gebratene frische Leber- und Blutwurst. Meine Mutter hat sie mir und meinem Bruder früher ab und zu zubereitet. Die Würste werden einfach in Butter angebraten, angestochen, damit der frische Wurstinhalt herausquillt und anbrät. Würzen ist natürlich nicht notwendig, versteht sich. Das Gericht ist zwar verständlicherweise sehr fett, aber wenn man das nur einmal im Monat zubereitet, ist das durchaus akzeptabel. Und ... es schmeckt lecker!



## Rohe frische Leber- und Blutwurst

FrISChe Leber- und Blutwurst ist jedoch nicht einfach zu bekommen. Geräucherte gibt es überall, aber frISChe ...? Ich habe wirklich lange danach gesucht, um dieses leckere Gericht wieder mal zuzubereiten, aber zunächst hatte ich lange Zeit keinen Erfolg. An der Frischfleischtheke meines Discounters bekomme ich die Würste nicht, weil er sie nicht im Sortiment hat. Und nicht mal über einen seiner Lieferanten kann er sie liefern. Also müsste ich zu verschiedenen kleinen Schlachtern fahren, ob ich die Würste dort bekomme. Da bin ich vor kurzem auf den Onlineshop der [Metzgerei Böbel](#) gestoßen, die viele verschiedene Fleischartikel liefert, die man sonst nur sehr schwer bekommt. Wie z.B. Innereien wie Kalbshirn, Stierhoden oder Schweinenetz oder auch einmal in der Woche nach der Schlachtung frISChe Leber- und Blutwurst.

### **Zutaten (für 1 Person):**

- 1 frISChe (!) Leberwurst, ca. 175 g
- 1 frISChe (!) Blutwurst, ca. 175 g
- Butter

- $\frac{1}{2}$  Chiabatta

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Butter in der Pfanne erhitzen. Die Würste an den Enden, wo sie geklammert und verschlossen sind, aufschneiden. Dann anstechen oder auch der Länge nach einschneiden. Die Leber- und Blutwurst in der Butter anbraten. Manchmal platzt die Haut auch an einigen Stellen selbst auf, so dass der Wurstinhalt selbst herausquillt, oder man muss eben manuell nochmals nachhelfen, etwas mit dem Kochlöffel drücken und einige Male wenden. Schön kross anbraten. Dann auf einem Teller mit frischem Chiabatta oder Baguette servieren – oder noch einfacher, die Pfanne auf einen Untersetzer oder ein Holzbrettchen stellen und direkt aus der Pfanne essen. Danach sollte man vielleicht noch einen gekühlten Jägermeister oder Korn genießen, um besser verdauen zu können.

---

## **Pasta asciutta da tomaso**



### Scharfe Pasta asciutta da tomaso

Ich hatte Appetit auf etwas Scharfes. Aber etwas richtig Scharfes. Von dem man einen Esslöffel isst und dann zwei Minuten durchatmen muss. Und währenddessen die Augen vor Schärfe triefen und die Nase läuft. Und das den ganzen Magen, den Darm und die Blase durchpustet und alle krankheitserregenden Mikroben, Bazillen, Bakterien und Keime gnadenlos wegbrennt, verbrutzelt und aus dem Körper befördert. Also am besten geeignet, wenn man eine leichte Magenverstimmung hat, denn nach solch einem Essen geht es einem wieder gut.

Aus diesem Grund öffnete ich – nein, nicht Büchse der Pandora – die Chili-Aluminium-Box auf meinem Gewürzregal, in der ich meine getrockneten Chilischoten aufbewahre, und entnahm für das Gericht eine ganze, getrocknete [Bih-Jolokia-Schote](#), die schärfste Chilischote der Welt. Wenn man ein mit solch einer Chilischote zubereitetes Gericht einmal gegessen hat, fällt einem nichts weiteres dazu mehr ein.

Schon Liselotte Pulver wusste, dass es bei scharfem Essen immer zwei Mal brennt:

*„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. –  
Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder  
hinaus.“*

*(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroshka“, 1955)*

Chili brennt also nicht nur beim Essen, sondern auch – am darauffolgenden Tag bei der Ausscheidung. Und zwar heftig. Chili weitet seine desinfizierende Wirkung auf den ganzen Magen, Darm und die Blase aus und tötet dort sehr viele schädliche Keime und Bakterien ab. Und der Chili-Wirkstoff Capsaicin geht tatsächlich auch in den Urin über. Man kann also am kommenden Morgen „Rasierklingen pinkeln“ – das Urinieren brennt sehr stark. Man kann sich dann aber zumindest sicher sein, in der darauffolgenden Zeit nicht an einer Blasenentzündung zu erkranken. Und über das Prozedere beim Kacken will ich mich hier gar nicht erst auslassen – es brennt eben.

Aber der Genuss von Chili ist gesund. Nicht ohne Grund ersetzt er in ärmeren Ländern wie Indien oder anderen asiatischen Ländern Hygienemaßnahmen, wie sie für uns Westeuropäer selbstverständlich erscheinen, dort aber nicht vorhanden sind. Natürlich muss man es mit den Chilischoten auch nicht übertreiben und schon gar nicht zu den schärfsten Sorten wie Habanero oder Bih Jolokia greifen – nur wenn man es mag. Es tun aber auch schon einfache rote oder grüne thailändische Chilischoten ihre Wirkung.

Man sollte jedoch folgendes auf alle Fälle immer beherzigen: Nach dem Zuschneiden von oder der Zubereitung mit Chilischoten immer sofort die Hände waschen. Niemals mit ungewaschenen Händen an den Mund, die Nase, die Augen, an andere Schleimhäute oder auch die Geschlechtsteile fassen. Das darauffolgende Brennen an diesen Körperstellen wird man selbst nach nachträglichem Waschen für die nächsten 30 Minuten nicht los.

Das Motto dieses traditionellen Pastarezepts, aber „da tomaso“

zubereitet, lautet also: „Es MUSS brennen!“ „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen!“ Und dies ist schon gar kein Rezept für Muttern.

### **Zutaten (für 2 Personen:)**

- 350 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
  
- 150 ml Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 300 ml Gemüsefond
  
- 500 g Tomaten (aus der Dose)
- 1 EL Tomatenmark
  
- 1 Bih-Jolokia-Schote
- 3 rote, thailändische Chilischoten
  
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- viel frischer Thymian
- viel frischer Majoran
- 3 Lorbeerblätter
  
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- Butter
  
- 300 g Spaghetti

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

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Hackfleisch in einem großen Topf mit erhitzter Butter für mehrere Minuten anbraten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer großzügig würzen.

Mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann den Balsamicoessig hinzugeben und ebenfalls einreduzieren lassen. Schließlich den Gemüsefond hinzugeben. Die Tomaten aus der Dose mit einem Pürierstab kleinpürieren und hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Eventuell etwas Wasser hinzugeben, um mehr Flüssigkeit zu haben. Dann die Bih-Jolokia-Schote und die Chilischoten im Ganzen hinzugeben. Die frischen Kräuter und die Lorbeerblätter in ein Kräutersäckchen packen und ebenfalls in die Sauce geben. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen. Danach abschmecken.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Spaghetti zubereiten.

Die Spaghetti in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, von der Sauce Bolognese darüber geben und mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

---

# **Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Bulgur**



## Gefüllte Tomate mit Bulgur und Tomatensauce

Mein Lebensmittelhändler hatte neue Ware. Darunter richtig schöne große, sehr große Fleischtomaten. Diese boten sich geradezu zum Füllen an. Und wie ich feststellen musste, hatte jede dieser Fleischtomaten etwa ein Gericht von ca. 500 g. Bei der Füllung entschied ich mich für gemischtes Hackfleisch und Bulgur. Zudem wird Bulgur mit einer reduzierten Tomatensauce zu den gefüllten Tomaten serviert.

### **Zutaten (für 2 Person):**

- 2 sehr große Fleischtomaten, ca. 1 kg
- 175 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 4 EL gekochtes Bulgur
- 40 g Feta
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 große Zweige frische Petersilie
- 500 ml Gemüsefond
  
- Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$  TL Harissa

- Salz
- Pfeffer
  
- 500 ml Gemüsefond
- 4–5 EL Bulgur
  
- 1 Schuss trockener Weißwein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 große Blätter frischer Salbei
- viel frischer Thymian
- viel frischer Majoran
- ein Stück Butter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

Als erstes den Bulgur zubereiten. 500 ml Gemüsefond in einem Topf erhitzen und 4–5 EL Bulgur hinzugeben. Zubereiten wie Reis, einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und nur noch zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur quillt beim Kochen auf und nimmt etwa die doppelte Menge wie vorher ein. Deswegen kann man auch 4 EL für die Füllung entnehmen und den Rest noch als Beilage zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel. Den Feta in kleine Würfelchen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ebenso die kleingewiegte Petersilie und das Hackfleisch. 4 EL des gekochten Bulgur hinzugeben. Alles kräftig mit Paprikapulver, Harissa, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Bei den Tomaten ganz oben waagrecht einen Deckel abschneiden. Den grünen Strunk entfernen. Die Fleischtomaten mit einem großen Löffel aushöhlen. Das Innere der Fleischtomaten in dünne Streifen und dann Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und für die Sauce aufheben. Die ausgehöhlten Fleischtomaten mit der Füllung füllen und sie dabei mit einem

großen Löffel gut hineindrücken.

Die Fleischtomaten, die ich gekauft habe, sind so groß, dass sie nicht einmal nebeneinander in meinen größten Topf passen. Also musste der kleine Bräter heran. 500 ml Gemüsefond im Bräter erhitzen, die gefüllten Fleischtomaten hineinlegen und zugedeckt bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Fleischtomaten im Backofen warmstellen und die Brühe in einen Topf gießen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Das kleingeschnittene Innere der Tomaten und die Kräuter in die Brühe geben. Einen großen Schuss Weißwein und ein gutes Stück Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut 30–60 Minuten auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Den gekochten Bulgur nochmals erhitzen.

Die warmgestellten, gefüllten Tomaten auf je zwei Tellern anrichten, zwei Portiönchen Bulgur daneben setzen und großzügig die Tomatensauce darüber geben.

---

## **Leber asiatisch**



Leber asiatisch mit Basmatireis und mit Pinienkernen garniert

Wenn ich jetzt schon dabei bin, dann schicke ich ein weiteres Cinapfannengericht hinterher. Die Leber wird kleingeschnitten nur kurz im Wok gebraten, damit sie nicht zu trocken wird. Die Schwarze Bohnen-Sauce zusammen mit der Austern-Sauce und etwas Font ergeben zusammen eine äußerst aromatische Sauce. Diesmal aber auf Basmatireis.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- 300 g Schweineleber
- 2 Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  rote, türkische Peperoni
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- [1 EL Schwarze Bohnen-Sauce](#) (Black Bean Garlic Sauce)
- [3 EL Austern-Sauce](#)
- 100 ml Gemüsefond

- Sesamöl
- 2 Tassen Basmatireis
- Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zuerst den Basmatireis aufsetzen. Dazu pro Person eine Tasse Reis und drei Tassen Wasser – also in diesem Fall zwei Tassen Basmatireis und sechs Tassen Wasser – in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten nur noch ziehen lassen. Warm stellen.

Zwiebeln, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden. Die halbe Wurzel in feine Stifte schneiden. Die Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die Leber längs in Scheiben schneiden, dann in Streifen und schließlich in Würfel.

Sesamöl im Wok erhitzen. Das Gemüse 2–3 Minuten darin garen und pfannenrühren. Die Leber hinzugeben und nur 2 Minuten unter Rühren anbraten, da sie sonst zu trocken wird. Mit den beiden Saucen und dem Fond ablöschen. Danach noch ganz kurz köcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer ist aufgrund der würzigen Saucen nicht notwendig.

Sofort mit dem Reis in Schälchen servieren. Mit etwas kleingehackten Pinienkernen garnieren.

---

## Herz mit gebratenen Nudeln

# asiatisch



Herz mit gebratenen Nudeln im Schälchen serviert

Endlich mal wieder eine Chinapfanne. Und Herz ganz anders zubereitet als gebraten oder Ragout. Die Toban-Djan-Sauce ergibt zusammen mit der Teriyaki-Sauce, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, eine schmackhafte asiatische Sauce mit einer leichten Hintergrund-Schärfe. Und italienische Pasta eignet sich nun auch einmal für ein asiatisches Gericht.

## Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineherz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, türkische Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische Tagliatelle (alternativ Chinanudeln)
- 3  $\frac{1}{2}$  TL [Toban Djan](#) (Chili-Bohnen-Sauce)
- 4 TL [Teriyaki-Sauce](#)
- 200 ml Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl
- einige Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten und zur Seite stellen.



Das rohe, kleingeschnittene Herz

Das Herz von dunklem (geronnenem) Blut und den wenigen Fettstellen befreien. In dünne Scheiben und dann in kleinere Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Knoblauch schälen. Das ganze Gemüse in kleinere, grobe Stücke schneiden.



Herz, Gemüse und Nudeln im Wok

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Herzwürfel und Gemüse einige Minuten darin anbraten und pfannenrühren. Die Nudeln dazugeben und auch einige Minuten bei Rühren anbraten. Die asiatischen Saucen und den Fond dazugeben. Alles ein wenig unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herz mit gebratenen Nudeln und Sauce in zwei Schälchen geben und mit einigen kleingeschnittenen Pinienkernen drapieren. Mit Stäbchen essen.

---

## **FrISChe Tagliatelle mit Whisky-Sauce**



Frische Tagliatelle mit Whisky-Sauce, mit Basilikum und Parmesan garniert

Italia! La dolce vita! Sonne, Strand und Meer! Na ja, alles haben wir nicht zur Verfügung, zumindest heute aber die Sonne. Und dazu gibt es ein italienisches Pastagericht. Resteverwertung des Wachtelngerichts von gestern, von dem noch Whisky-Sauce übrig blieb. Der Übersichtlichkeit halber und damit man nicht extra auf das Gericht von gestern zurückschlagen muss, habe ich die Zubereitung der Whisky-Sauce hier nochmals aufgenommen. Viel mehr zu tun bleibt auch nicht übrig, Pasta kochen, Basilikum schneiden und Parmesan hobeln oder schneiden.

**Zutaten (für 2 Personen):**

400 g frische Tagliatelle

**Zutaten für die Whiskey-Sauce:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Scotch-Whisky
- 200 ml Sahne

- 100 ml Bratenfond
  - 1 TL Honig
  - $\frac{1}{4}$  TL Pul biber
  - 1 Zweig frischer Rosmarin
  - 6 Blätter frischer Salbei
  - mehrere Zweige frischer Majoran
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 
- frischer Basilikum
  - Parmesan

**Zubereitungszeit:** 50 Min.

Zuerst die Whisky-Sauce zubereiten. Dazu die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten. Glasig dünsten. Dann mit dem Whisky ablöschen und ihn ca. 10–20 Min. bei geringer Temperatur einreduzieren lassen. Dann mit der Sahne und dem Bratenfond aufgießen. Den Honig für etwas Süße und den Pul biber für etwas Schärfe hinzugeben. Die Kräuter kleinwiegen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 20–30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren lassen. Zum Schluss nochmals abschmecken.

Währenddessen die frische Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Mehrere Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden. Parmesan entweder mit einer Küchenreibe hobeln oder dünne Scheiben davon abschneiden.

Tagliatelle in zwei großen Nudeltellern anrichten. Großzügig die Whisky-Sauce darüber verteilen. Mit den Basilikumstreifen und dem Parmesan garnieren.

---

# Gebratene Wachteln mit Ofengemüse in Whisky-Sauce



Gebratene Wachteln mit Ofengemüse

Wachteln haben nicht viel Fleisch. Zwei Wachteln sind das Minimum für ein Gericht für eine Person. Aber sie lassen sich gut in einem Bräter im Backofen oder auf dem Herd zubereiten, in unterschiedlichsten Varianten. Und die separat zubereitete Whisky-Sauce ist wirklich sehr aromatisch und lecker.

## Zutaten (für 1 Person):

- 2 Wachteln

## Zutaten für das Ofengemüse:

- 1 Kartoffel
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Zwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote türkische Pepperoni
- 2 Scheiben Feta (55 % Fett)
- 100 ml Bratenfond

### **Zutaten für die Whiskey-Sauce:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Scotch-Whisky
- 200 ml Sahne
- 100 ml Bratenfond
- 1 TL Honig
- $\frac{1}{4}$  TL Pul biber
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- mehrere Zweige frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Butter

### **Alternativ Zutaten für die Würzpaste:**

- $\frac{1}{2}$  TL Bul Biber
- $\frac{1}{2}$  TL Honig
- $\frac{1}{2}$  TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 Std.  
40 Min.

Zuerst separat die Whisky-Sauce zubereiten. Dazu die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten. Glasig dünsten. Dann mit dem Whisky ablöschen und ihn ca. 10–20 Min. bei geringer Temperatur einreduzieren lassen. Dann mit der Sahne und dem

Bratenfond aufgießen. Den Honig für etwas Süße und den Pulbiber für etwas Schärfe hinzugeben. Die Kräuter kleinwiegen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 20–30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren lassen. Zum Schluss nochmals abschmecken. Die Whisky-Sauce warm stellen.

Das Ofengemüse je nach Gemüseart schälen und dann in grobe Stücke schneiden. In einer mittelgroßen Auflaufform verteilen und den Feta darüberbröseln. Die beiden Wachteln darauf legen. Alternativ mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Oder die Würzpaste zubereiten, indem man alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrührt und erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit im Backofen auf den Wachteln verstreicht. Wenn man die Würzpaste schon zu Beginn der Bratzeit darauf verteilt, verbrennt sie im Laufe des Bratvorgangs.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen und die Auflaufform mit dem Gemüse und den Wachteln 50 Minuten auf mittlerer Schiene darin garen. Da die kleinen Stücke des Gemüses leicht verbrennen, kann man nach 25 Minuten noch etwas Bratenfond in die Auflaufform geben, um etwas Flüssigkeit hinzuzufügen.

Die Wachteln auf einem Teller drapieren, von dem Ofengemüse dazu geben und die Whisky-Sauce großzügig darüber verteilen.

---

## Rezeptelisten

Diesen Blogbeitrag vom März 2013 aktualisiere ich hiermit einfach. Denn ich habe nun zwei Rezeptelisten für mein Foodblog, das die Übersicht über meine Rezepte vereinfacht: **Alphabetisch** und nach **Kategorien**.

---

# Rinderbeinscheibe in Ras-el-Hanout-Sauce mit Zitrone auf Basmatireis



Beinscheibe mit Basamatireis

Ich habe mich einmal auf Neuland gewagt. Rinderbeinscheibe in einer Sauce mit u.a. einem marokkanischen Gewürz. Gerichte aus dem europäischen Raum kann ich ja recht gut selbst kreieren. Da wäge ich im Kopf ab, was für ein Gericht ich erreichen will und welche Zutaten dazu passen. Ich stelle das im Kopf zusammen und kann es manchmal im Kopf schmecken, was es für ein Ergebnis gibt, bevor ich es gekocht habe. Meistens schreibe ich sogar schon vor dem Zubereiten und Kochen das Rezept dazu auf, das ich dann nur im Nachhinein nochmals korrigiere, wenn von manchen Zutaten mehr oder weniger in das Essen soll oder etwas in der Abfolge der Zubereitung zu ändern

ist.

Aber eine Sauce mit Ras el Hanout und Hot Madras Curry Powder, aus Afrika und Indien, die zusammen mit noch anderen Zutaten harmonieren und eine in sich schlüssige, schmackhafte Sauce ergeben sollen? Da bin ich fast ein wenig überfragt. Ich begeben mich ja gern auf kulinarisches Neuland, aber hier muss ich experimentieren. Welche Zutaten passen wohl dazu? Als erstes entschied ich, dass es passend zum Ras el Hanout eine helle Sauce mit Weißwein und Sahne wird. Dann passt auch Zitrone dazu, sowohl frische Stücke Fruchtfleisch, der Saft und auch Zitronenzesten in die Sauce. Weiterhin kam mir die Idee, dass ich doch eine halbe Vanillestange verwenden könnte, die gut zu dieser luftigen, frischen Sauce passt. Auch Ingwer sollte gut dazu passen.

#### **Zutaten (für 1 Person):**

- 1 Rinderbeinscheibe à 500 g
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
  
- 150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 750 ml Gemüsefond
  
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Ras el Hanout
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 3 Scheiben ungeschälter Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Vanilleschote
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bio-Zitrone (Fruchtfleisch)
- $\frac{1}{2}$  Bio- Zitrone (Saft und Schale)
- Salz
- Pfeffer
  
- Basmatireis

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

Lauchzwiebeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Beinscheibe salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Beinscheibe von beiden Seiten jeweils 2 Minuten stark anbraten. Die Beinscheibe herausnehmen. Das Gemüse hinzugeben und anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig glasig gedünstet ist, die Beinscheibe hinzugeben und mit 50 ml Weisswein ablöschen. Die Röststoffe auf dem Boden des Topfes gut abschaben, damit sie in die Sauce übergehen.

Den Gemüsefond, die Sahne, Lorbeerblätter, Ras el Hanout und das Curry Powder hinzugeben. Ebenso das Zitronenfruchtfleisch und die Zitronenzesten. Die Vanilleschote quer halbieren und dann längst aufschneiden. Das Innere der halben Vanilleschote herausschaben und in die Sauce hinzugeben. Von einer Ingwerwurzel drei dicke Scheiben abschneiden und ungeschält in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt 2 Stunden köcheln lassen. Nach einer Stunde die Beinscheibe wenden, bei der sich aber schon nach dieser Zeit vermutlich der Knochen löst und sie in zwei bis drei Teile zerfällt.

20 Minuten vor Ende der Garzeit den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Nochmals 100 ml Weisswein in die Sauce hineingeben und mitköcheln lassen. Basmatireis auf einem großen Teller anrichten, die Beinscheibe nebst Knochen dazu geben – das Mark des Knochens ist sehr lecker –, mit viel Sauce übergießen und mit Zitronenscheibe, Vanilleschote und Zitronenzesten garnieren.

---

# Rinderbäckchen auf Gemüse mit Pappardelle



Rinderbäckchen auf Pappardelle, mit Parmesan garniert

Ich liebe Rinderbäckchen. Rinderbacken sind schön durchzogenes Fleisch, aber nicht zum Kurzbraten geeignet. Es ist Schmorfleisch und muss mindestens 2–3 Stunden in einer Sauce geköchelt werden. Es enthält sehr viele Flechsen und Gelatine, wie anderes Schmorfleisch auch. Aber nach dem Garen hat man ein so leckeres und zartes Fleisch, dass man auf ein Messer verzichten kann. Man kann es mit Gabel oder Löffel zerteilen. Rinderbacken bekommen man normalerweise nicht bei jedem Schlachter, und meistens muss man es einige Tage vorher bestellen.

## Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Rinderbäckchen à ca. 200 g
- 1 Wurzel
- 1 Tomate

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
  
- 100 ml Rotwein
- 0,5 l Bratenfond
- 100 ml Gemüsefond
  
- sechs Blätter frischer Salbei
- ein Zweig frischer Rosmarin
- drei frische Lorbeerblätter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- Butter
  
- 300 g Pappardelle
  
- Parmesan

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

Zuerst die Tomate blanchieren, enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Die Wurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebeln in grobe Stücke, Zwiebeln klein schneiden und die Knoblauchzehen mit der Gabel und etwas Salz zerdrücken.

Die Rinderbäckchen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer jeweils von beiden Seiten würzen. Butter in einem großen Topf erhitzen. Rinderbäckchen sind normalerweise höchstens 2–3 cm stark, aber sehr breit und eben flach. Somit muss man sie nacheinander einzeln auf beiden Seiten jeweils maximal 1 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt.



### Rinderbäckchen mit Gemüse beim Reduzieren

Schon nach dem ersten Rinderbäckchen die Zwiebel und die Knoblauchzehen hinzugeben und ebenfalls in der Butter anbraten. Dann das zweite Rinderbäckchen auch wieder dazulegen, das restliche Gemüse dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Den Rotwein unter leichtem Rühren reduzieren lassen. Mit dem Bratenfond und dem Gemüsefond ablöschen und die frischen Kräuter im Ganzen hinzugeben. Das Ganze zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Pappardelle nach Anleitung zubereiten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn möglich, die ganzen Kräuter entfernen. Die Pappardelle auf zwei großen Tellern anrichten, jeweils ein Rinderbäckchen darauf legen, ein wenig von dem Gemüse dazugeben und großzügig die Sauce darauf verteilen. Mit gehobeltem frischen Parmesan garnieren.

---

# Bratenfond I



Der fertige Bratenfond

Was ist der Königsweg zu einer braunen Bratensauce? Eine weiße Sauce zu z.B. Hühnchen herzustellen ist leicht und immer reproduzierbar. Man verwendet Weißwein, Sahne und Hühnerfond, dazu ein paar frische Kräuter und Gewürze und fertig ist die Sauce. Aber eine braune Sauce? Gänzlich disqualifiziert sind natürlich die braunen Pulversaucen von Muttern, die dies aus Bequemlichkeitsgründen so immer machte. Ergibt eine braune Sauce zum Braten mit viel Bindemitteln und Geschmacksstoffen, schmeckt auch immer gleich, damit man sich an sie wieder erinnert, aber ist natürlich für echte (Amateur-)Köche einfach nur bäääh.

Eine Möglichkeit ist, einen Braten mit Zucker zu karamelisieren. Erzeugt aber Süße in der Sauce, die nicht immer gewünscht ist. Aber immerhin eine braune Farbe. Abhelfen kann man mit Sojasauce. Ergibt aber einen asiatischen Touch. Möglich wäre noch, mit Zuckercouleur zu arbeiten. Oder mit Vitamalz oder dunklem Weißbier. Erzeugt aber jedesmal eine

ganz spezifische braune Sauce.

Mein erster Versuch mit Kalbsknochen zur Erzeugung eines Bratenfonds als Grundlage für Bratensaucen ergab einen schönen braunen Fond zum Einfrieren. Mit dem einzigen Nachteil – er schmeckte nach Knochen. Ich hatte das Suppengemüse vergessen. Dies habe ich nun bei dieser Zubereitung behoben, schöne Kalbsknochen, viel Suppengemüse und Kräuter und Gewürze verwendet. Das Rezept orientiert sich an den einfachen Zubereitungsregeln: Ablöschen und reduzieren lassen. Und dies vier Mal.

Ich habe den Bratenfond in einem großen Bräter mit 8 l Fassungsvermögen zubereitet und die Zutaten mit 3 l Wasser aufgegossen, so dass er dann bis fast an den Rand gefüllt war. Nach dem Absieben und Reduzieren blieben 2,5 l köstlicher Bratenfond übrig, den ich auf fünf 0,5-l-Vorratsbehälter verteilt eingefroren habe. So habe ich für Bratengerichte immer einen Fond als Grundlage zu der jeweiligen Sauce.

### **Zutaten:**

- 1 kg Kalbsknochen
- 1 ganze Sellerieknolle
- 5 Wurzeln
- 3 Stangen Lauch
- 3 Zwiebeln
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 2 Stangen Meerrettich
- 0,75 l guter, trockener Rotwein (z.B. Chianti)
- 100 g Tomatenmark
- 4 frische Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 4 Zweige frischer Salbei

- viele Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frische Petersilie
- 1 TL frisches Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
  
- Rapsöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 4 Stdn.

Die Wurzeln und der Meerrettich müssen nicht geschält werden, sondern können einfach nur ein wenig geputzt werden. Zwiebeln, Lauch und Lauchzwiebeln schälen. Die Zwiebeln und die Knoblauchknolle können ganz bleiben. Alles andere Suppengemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.



Kalbsknochen im Bräter

Das Öl in einem großen Bräter stark erhitzen. Die Kalbsknochen von allen Seiten kräftig anbraten, bis sie knusprig sind. Das Suppengemüse hinzugeben. An einer freien Stelle des Bräterbodens das Tomatenmark hinzugeben und mitanbraten. Bei dem Zubereiten bis zum Aufgießen mit Wasser grundsätzlich gut mit dem Kochlöffel rühren, damit nichts anbrennt.



Zusätzlich das Suppengemüse im Bräter

Nun rein optisch die Flasche Rotwein so aufteilen, dass der Rotwein für ein viermaliges Ablöschen und Reduzieren reicht. Pro Ablöschen nimmt man also etwa 200 ml. Mit dem Rotwein das erste Mal ablöschen. Das Tomatenmark gut darin auflösen. Rotwein gut im ganzen Bräter verteilen und reduzieren lassen. Dann das Prozedere noch dreimal wiederholen. Dabei auch immer

die Kalbsknochen und das Suppengemüse gut umrühren und immer wieder vermischen.



Knochen und Gemüse mit Tomatenmark angebraten und mit Rotwein reduziert

Mit etwa 3 l Wasser auffüllen. Kräuter im Ganzen und Gewürze hinzugeben. Bei niedriger Temperatur und zugedecktem Bräter 4 Stunden köcheln lassen.



Mit Wasser aufgefüllt und die Kräuter und Gewürze hinzugegeben

Mit einem Schaumlöffel die Kalbsknochen herausnehmen und beiseite stellen. Dann das Suppengemüse und eventuell auch Kräuter und Gewürze herausheben und wegwerfen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen großen Topf gießen. Da die Flüssigkeit noch das Öl vom Anbraten enthält, das Fett mit einer Fetttrennkanne entfernen, so dass nur noch der Fond übrig bleibt. Das Mark bei den Kalbsknochen herauspuhlen und in den Fond geben. Eventuell mit einem Pürierstab verrühren. Bei Bedarf den Fond nochmals im Topf erhitzen und so lange reduzieren lassen, bis er die gewünschte Konsistenz und Geschmack hat. Eventuell nochmals abschmecken.

---

# Entrecote

Entrecote? Steak? Und sonst noch was? Nö, ganz puristisch, 500 g Rindfleisch in bester Qualität in zwei Entrecotes in der Pfanne. Das Entrecote ist schön marmoriert und hat ein Fettsäure, das einerseits Geschmacksträger für das Fleisch ist, aber nach dem Garen problemlos mitgegessen werden kann.

Die Zubereitung erfolgt nach der „[Löffel](#)-best-practice-steak-ever-cooking-method“.

## Zutaten:

- 2 Entrecotes a 250 g
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

## Zubereitungszeit: 10 Min.

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steak in einer Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Dann das Steak für 8 Minuten in einer Auflaufform, einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

:

Das Steak vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern des Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

# Asiatisch marinierte Schweinerückensteaks mit Tomaten-Paprika-Feta-Salat



Zweierlei marinierte Steaks mit  
Salat und Vinaigrette

Auch im zweiten Jahr meines Foodblogs geht es munter weiter. Mein nächstes Kochbuch, das im Sommer 2013 vermutlich zunächst als PDF-eBook erscheint, bevor es in den Druck geht, wird den Titel „Auf unterschiedliche Art“ tragen. Denn ich bereite in diesem Kochbuch eine große Anzahl von gewöhnlichen oder ungewöhnlichen Gerichten in unterschiedlichen Arten zu – von

zweifach bis fünffach. Also für das jeweilige Grundgericht mehrere Arten der Zubereitung.

Dies versuche ich auch bei diesem Rezept, indem ich die Schweinerückensteaks in zwei unterschiedlichen Arten zubereite. Ich teile sie in zwei Portionen, marinieren sie mit unterschiedlichen Marinaden, brate sie dann aber gleichfalls in der Pfanne an und serviere sie mit Salat.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 5 kleine Schweinerückensteaks, etwa 500 g
- 100 ml Gemüsefond

### **Zutaten für Marinade I (mild):**

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL [Black Bean Sauce](#)
- 1 EL [Teriyaki-Sauce](#)
- 1 EL [helle Soja-Sauce](#)

### **Zutaten für Marinade II (scharf):**

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL [Sambal Manis](#)
- 1 EL [Sambal Brandal](#)
- 1 EL [dunkle Soja-Sauce](#)

### **Zutaten für den Salat:**

- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 150 g Feta

### **Zutaten für die Vinaigrette:**

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL [Crema di Balsamico bianco](#)
- 1 TL trockener Weisswein
- 3–4 EL weisser Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Wasser
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- 3 EL Olivenöl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 3 Min.



Steaks in zwei Marinaden eingelegt – Marinade I (mild) links, Marinade II (scharf) rechts

Für die beiden Marinaden jeweils Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Jeweils in eine kleine Schüssel geben, die dann noch die Steaks aufnehmen können. Dann die

jeweiligen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. Entweder jeweils 2  $\frac{1}{2}$  Steaks oder drei kleine und zwei große Steaks auf die beiden Schüsseln verteilen. Die Steaks gut in die Marinade hineintunken und mehrere Male wenden, dass sie die Marinade von allen Seiten gut annehmen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel, Knoblauchzehe und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Weissweinessig, Weisswein, Senf, Wasser, Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Währenddessen die Tomate, die Paprika und den Feta in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermischen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks jeweils eine bis maximal zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Darauf achten, dass die Marinade oder das kleingechnittene Gemüse in der Marinade nicht zu sehr verbrennt, weil dies die Sauce, die noch hergestellt werden soll, zu bitter macht. Die Steaks auf zwei Tellern anrichten. Die in der Pfanne verbliebene Marinade mit dem Gemüsfond ablöschen. Die Bratreste vom Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel gut ablösen. Durch ein Sieb in eine kleine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig davon über die Steaks verteilen. Neben den Steaks den Salat anrichten und jeweils gut 2–3 Esslöffel Vinaigrette darüber geben.

---

# 1 Jahr Foodblog Nudel, Heiss

# und Hos



Heute vor genau einem Jahr und um diese Zeit habe ich meine Domain Nudelheissundhos.de registrieren lassen und den ersten Blogbeitrag gepostet – ausgerechnet am Geburtstag meines mittlerweile verstorbenen Vaters.

Seitdem hat sich viel geändert. Ich bin eher aus der Ecke der Chiligerichte und der chinesischen Wokgerichte gekommen. Fast jedes Gericht musste mit Chili scharf sein. Und wie die Chinesen teile ich das Faible für – in Deutschland – außergewöhnliche Gerichte, so dass ich Rezepte zu Hund, Katze, Meerschweinchen, Insekten und Pferd im Blog postete.

Nun hat sich in dem letzten Jahr viel getan. Ich kann es in einem Satz beschreiben:

***Mein kulinarisches Spektrum ist sowohl von den Rezepten als auch von der Zubereitung her breiter geworden.***

Ich habe viel von anderen Kollegen, über Foodblogs oder Rezepte durch Learning bei Doing hinzugelernt. Sei es der vollständige Verzicht auf chemisch zubereitete Fastfood-Produkte zur Herstellung von Gerichten – Braten- und Fondpulver, -würfel oder ähnliches aus der Tüte – oder möglichst auch auf sonstige Waren und Produkte aus Konservendosen oder -gläser. Das Motto war und ist: Frisch muss es sein! Und möglichst jeden Tag etwas Neues auf dem Tisch.

Dagegen lernte ich, wie man Saucen durch gekanntes Reduzieren der Zusätze herstellt. Frische Kräuter zu verwenden, die nun mein Küchenfenster-Regal zieren. Braten-, Saucen- oder Suppenfonds selbst herzustellen – aber auch der Rückgriff auf fertig gekaufte Fonds ist bei mir noch zulässig, ist es doch ein riesiger Unterschied zu den chemisch hergestellten

Zutaten. Knödel und Kartoffelbrei – auch zusammen mit anderem Gemüse püriert – frisch zuzubereiten und nicht auf Fertigpackungen zurückzugreifen. Geflügel auch einmal entbeint zuzubereiten. Röstzwiebeln oder paniertes Fleisch oder Fisch nicht mit Sauce zu übergießen, weil sie sonst ihre Knusprigkeit verlieren. Mit Spirituosen zu kochen. Alles nur frisch zu verwenden, sei es Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse oder anderes. Sogar erste Versuche in der Zubereitung von selbst hergestelltem Nudelteig habe ich unternommen.

Das Repertoire meiner Rezepte und Gerichte folgt ein wenig dem Motto meines Foodblognamens, das als eine der wenigen Konstanten aus meiner Kindheit erhalten blieb: Ich esse nach wie vor am liebsten einen Braten mit Pasta und viel Sauce, das ganze möglichst schlotzig. Da könnte ich mich jedes Mal – wie man so schön sagt – reinsetzen. Aber einen großen Stellenwert haben bei mir auch jegliche Pastagerichte – mit zumindest original italienischer Pasta oder sogar frischer Pasta – und natürlich auch Innereien, die ich liebe. Da habe ich keine Scheuklappen auf, auch wirklich alles auszuprobieren. Hinzu kommt, dass ich mich – wenn es denn in Deutschland die Möglichkeiten dazu gäbe – auch wirklich ganz exotischen Gerichten geöffnet habe und von mir sagen kann, dass es eigentlich nichts gibt, was bei mir nicht in den Kochtopf kommt/käme.

Meine Bestellungen beim Pizza- oder Sushi-Lieferservice haben sich im letzten Jahr drastisch reduziert, ebenso wie die Restaurantbesuche im italienischen, portugiesischen oder chinesischen Restaurant. Aber kein Wunder, wenn man selbst immer frisch einkauft und jeden Tag etwas Frisches und Neues auf den Tisch zaubert.

Viel gelernt habe ich durch die beiden Kollegen [Löffel](#) und [Petra Hammerstein](#), beim ersten eher die Fleisch-, Wurst- und frischen Pastagerichte, bei letzterer vor allem die vielen Innereingerichte.

Ich wünsche meinen Besuchern auf meinem Foodblog weiterhin viel Freude, viele hoffentlich für sie neue und inspirierend Rezepte und freue mich mit Euch auf weitere Jahre des Foodbloggens.

Hier noch einige Kommentare, was andere zum diesem Foodblog sagen:

*„Bei Thomas Biedermann kommen kreative Leckerbissen auf den Teller, an die sich die meisten von uns so nicht gewagt hätten.“*

Ramona Hapke, [Hapke Media](#), Stamsried

*„Einen schönen Blog hast Du, ich find's gut, so viele Fleischzubereitungs-Möglichkeiten hier zu finden.“*

<http://www.giftigeblonde.wordpress.com/>

*„Bisher war ich, gespeist durch einige Stichproben, der Meinung, die meisten Kochblogger haben keinen Humor, zumindest, wenn es um ihre Kochblogs geht. [...] Wie falsch man mit solchen Meinungen liegen kann, zeigt der Blog ‚Nudelheissundhos – Nudel, Fleisch und Sauce‘. Passend zur aktuellen Lebensmittelskandal-Diskussion veröffentlicht Thomas dort ein Rezept für Pferdelasagne aus garantiert 100 % Pferdefleisch (also der Fleischanteil). Manchmal ist es doch schön, wenn man sich irrt. Dem Herdnerd gefällt das!“*

<http://herdnerd.de/2020/und-sie-haben-doch-humor/>