Fond aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen

Heller Fond

Einen hellen Fond aus Schweinepfoten und Suppengemüse zubereitet habe ich ja vor einiger Zeit schon einmal veröffentlicht. Diesmal gibt es eine andere Variante davon, weil ich zusätzlich noch frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Petersilie und Gewürze wie Senf, Kardamom, Koriander, Piment, Wacholderbeeren, Pfeffer und Nelken verwende.

Zudem habe ich heute meinen neuen Bräter, der den Produktnamen „Isabel“ trägt, aus innen und außen poliertem Edelstahl mit Glasaufsatz und ca. 8 l Fassungsvermögen von home24.de erhalten, den ich unbedingt einweihen will. Da ich demnächst in dem Bräter eine mit einer Farce gefüllte Gans mit frisch hergestellten Nudeln zubereiten will, kommt mir das ganz

gelegen, weil ich für die Bratensauce für die Gans schließlich einen Fond brauche. Ich werde jetzt des öfteren ein Date mit Isabel haben. ;–)

Zutaten:

- 3 Schweinepfoten

- ½ Knollensellerie
- 3–4 Stangen Lauch
- 4–5 Wurzeln
- 1 Merrettichwurzel
- 1 Tomate
- 3 Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 8–9 Knoblauchzehen

- viel frische Petersilie
- frischer Thymian
- frischer Rosmarin
- frischer Oregano
- 2 frische Lorbeerblätter

- ½ TL Senfkörner
- ½ TL Korianderkörner
- 10 Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Nelken

- 3 TL Salz

Zubereitungszeit: 4 ½ Stdn.

Die Schweinepfoten noch beim Schlachter längs in jeweils zwei Hälften durchsägen lassen.

Alle Zutaten im neuen Bräter

Das Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen ganz lassen. Zwei der Zwiebeln mit jeweils zwei Nelken spicken. Schweinepfoten und Suppengemüse in den Bräter geben. Mit soviel Wasser auffüllen, dass alles gut bedeckt und der Bräter maximal gefüllt ist. Die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit dem Salz würzen. Den Inhalt auf dem Herd erhitzen und bei geringer Temperatur, so dass das Wasser noch köchelt, zugedeckt ca. 4 Stunden kochen lassen.

Die kochenden Zutaten im zugedeckten Bräter

Der Bräter ist relativ groß und mit 8 l Fassungsvermögen größer als mein bisheriger Bräter aus Gusseisen. Das zeigt sich auch daran, dass mein Glaskeramikherd fast eine (!) Stunde auf der vergrößerten Herdplatte für einen Bräter braucht, um die Masse von 4 l Wasser und etwa 4–5 kg Knochen/Fleisch und Suppengemüse zum Kochen zu bringen. Vermutlich wäre es im Backofen mit 180–200° C schneller gegangen.

Angenehm ist, dass der Glasdeckel des Bräters einen großen, runden Knopf zum Anheben hat. Mein bisheriger Bräter hat einen Glasdeckel, der sehr mühsam mit Topfhandschuh oder Küchenhandtuch an beiden Enden hochgehoben werden muss – und

nicht selten verbrüht man sich dabei am ausweichenden Wasserdampf die Finger. Das geht bei diesem Bräter sehr viel einfacher, Deckel am Knauf hochheben, Inhalt mit dem Kochlöffel zurecht rücken, Deckel zurück, fertig.

Nach der vierstündigen Garzeit das Gemüse und die Kräuter mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Die Schweinepfoten herausnehmen, man kann noch das wenige Fleisch und das Mark aus den Knochen herauspuhlen. Danach den Fond durch ein Küchensieb oder ein frisches Küchenhandtuch gießen, um die losen, ganzen Gewürze herauszusieben. Den Fond nochmals mit Salz abschmecken. Das Ganze ergibt mindesten 3 l leckeren hellen Fond. Den Fond abkühlen lassen, in Vorratsbehälter füllen und für die weitere Verwendung für Suppen oder Saucen einfrieren.

Kulinarisches aus unterschiedlich kulturellen Blickwinkeln

Auslöser für diesen Blogbeitrag war die Mitteilung einer Frau aus Österreich, die mich wegen des Katzenrezepts in meinem Foodblog anzeigen wollte. Überrascht hat mich das eigentlich nicht. Als ich vor einem Jahr ein (thailändisches) Hunderezept veröffentlicht habe und publik machte, dass ich einem Verein zur Liberalisierung der Aufzucht, des Handels und Verzehrs von Hunden bzw. Hundefleisch beigetreten sei, erhielt ich telefonisch sogar Morddrohungen.

Liebe Freunde und kulinarisch Interessierte, kommt doch mal wieder auf den Boden und legt als erstes Eure Scheuklappen ab. Jedes Land, jede Kultur und jede Religion hat ihre eigene

Sichtweise auf die erstaunliche Artenvielfalt, die uns unsere Erde zur Verfügung stellt. Hindus essen kein Rindfleisch. Muslime essen kein Schweinefleisch. Juden essen nur „koscheres“ – also nach jüdischen Richtlinien – aufgezogenes und geschlachtetes Fleisch. Und wiederum Muslime essen nur Speisen, die „halal“ sind, also muslimischen Speisevorschriften entsprechen. Und Chinesen prüfen alles auf Essbarkeit – und ich meine wirklich „Essbarkeit“ – und essen sprichwörtlich alles.

Ich selbst habe u.a. einen Grundsatz: ich würde kein Menschenfleisch zubereiten. Aber, ehrlich gesagt, erinnern wir uns an den Flugzeugabsturz von 1972 in den Anden. Die Überlebenden hatten die Wahl, entweder ihre toten Kollegen zu essen und zu überleben oder sie nicht zu essen und an Hunger und Unterkühlung zu sterben. Sie haben überlebt – und was das bedeutet, dürfte klar sein. Ich hoffe nur, dass niemand von uns jemals vor eine solche Entscheidung gestellt wird.

Ich kenne ja den Widerspruch, einerseits einen Hund, eine Katze, ein Meerschweinchen oder Wellensittich als Haustier zu halten, es zu umsorgen und es als Freund und Familienmitglied zu bezeichnen. Und auf Menschen zu stoßen, die ausgerechnet diese Tiere in die Pfanne hauen wollen – wobei dies so nicht korrekt ist, denn in Ländern, in denen dies erlaubt ist, es bestimmte Zuchtrassen für den Verzehr gibt, wie auch die Rinder-, Schweine- oder Hühnerrassen hierzulande. Ein 14–15-jähriges Teenie, das sein Reitpferd vergöttert und zu ihm aufschaut, fällt natürlich schreiend in Ohnmacht, wenn jemand in die Pferdeschlachterei geht und Pferdegulasch für das Abendessen kauft.

Aber das Ganze – seine Scheuklappen gegen andere kulinarischen Gewohnheiten und Gepflogenheiten fallen zu lassen – hat auch seine Vorteile. Wenn mir heute eine dicke Spinne in der Wohnung über den Weg läuft, sage ich nicht wie viel andere Menschen, iiiiihhh, und haue sie mit dem Schuh gleich tot. Ich denke mir, hey, Du weißt nicht, mit wem Du es zu tun hast,

pass auf, sonst landest Du in meinem Wok.

Und das kann auch global seine Auswirkungen haben, wenn man seine Einstellungen ändert. Bei den Heimsuchungen mit den Heuschreckenschwärmen in den letzten Wochen in Ägypten und Israel kamen zunächst nur alle Berichterstattungen mit dem Tenor, dass dies alles eine Katastrophe sei und die Ernten vernichtet würden. Ich kam dagegen zuerst auf die Idee, nehmt doch große Fliegennetze, fangt die Heuschrecken ein und haut sie in die Pfanne. Das ist reines Protein und kann als Snack gegessen werden. Und die Katastrophe ist im wahrsten Sinne des Wortes „gegessen“.

Also, ich schlage vor, sich kulinarisch zu öffnen, andere Essgewohnheiten zu akzeptieren und dann das ein oder andere auch einmal zu probieren oder selbst zuzubereiten. Sie werden auf manche Überraschung stoßen, was sie vorher nicht für essbar hielten und ihnen dann doch plötzlich schmeckt. Unsere Welt hält so viele kulinarische Genüsse für uns bereit, sie werden es anfangs nicht glauben.

Spaghettini aglio e olio

Spaghettini aglio e olio, im tiefen Nudelteller angerichtet, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch

Dies ist ein sehr altes Gericht aus Mittel- und Süditalien. Es wird normalerweise mit Spaghetti zubereitet, nur hatte ich leider nur Spaghettini vorrätig, die noch dünner sind als Spaghetti. Für das Gericht wird Knoblauch entweder mit der Gabel zerdrückt und im heißen Olivenöl geschwenkt, so dass das Öl den Geschmack des Knoblauch annimmt. Der zerdrückte Knoblauch wird dann vor dem Servieren wieder herausgenommen. Oder man schneidet den Knoblauch klein oder in Scheiben, dann wird das Olivenöl kräftiger gewürzt, und verwendet ihn mit im Gericht. Spaghettini aglio e olio wird traditionell ohne Käse serviert.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Spaghettini
- 2–3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Knoblauch in Scheiben geschnitten in reichlich Olivenöl

Die Spaghettini nach Anleitung zubereiten. Währenddessen die Koblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Im Olivenöl in einer kleinen Pfanne leicht anbraten, aber nicht zu braun werden lassen. Die gegarten Spaghettini hinzugeben und mit dem Olivenöl und dem Knoblauch vermischen. In einem tiefen Nudelteller anrichten, mit etwas Salz und viel Pfeffer würzen und etwas kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Hühnchenbrustfilet in Käse-

Pfeffer-Sauce auf Bavette

Hühnchenbrustfilets mit Bavette und Käse-Pfeffer-Sauce, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die Hühnchenbrustfilets einfach nur in Butter angebraten, mit Pasta und Käse-Sauce, der noch eingelegte, grüne Pfefferkörner untergemischt sind.

Zutaten (für 1 Person):

- 2 Hühnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zutaten für die Käse-Sauce:

- 1 Scheibe Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)
- 50 g geriebener Hartkäse
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 30 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein
- 50 ml Sahne
- 25 ml Wasser
- ein Spritzer Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ein wenig Koriander
- Butter
- 125 g Bavette
- frischer Schnittlauch

Die Bavette nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen etwa 10 Minuten Garzeit, während der die Hühnerbrustfilets und die Käsesauce zubereitet werden kann.

Die Hühnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Dann bei zugedeckter Pfanne und geringer Temperatur 3 Minuten garen lassen.

Währenddessen die Käsescheibe kleinschneiden und mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen anbraten. Den Käse hinzugeben und schmelzen lassen. Einen Schuss trockenen Weisswein hinzugeben, dann die Sahne. Schließlich noch das Wasser. in diesem Fall ist ein Gemüsefond nicht angebracht, denn der Käse bringt so viel Würze mit, dass das Ganze mit einem Fond überwürzt wäre. Die Pfefferkörner hinzugeben, eventuell mit dem Einlegewasser. Immer gut mit dem Kochlöffel rühren, denn die Käsemasse brennt leicht an. Die Herdplatte auf geringe Hitze herunterdrehen, so dass die Masse nur noch leicht köchelt. Nun einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben, die wenigen Korianderkörner in einem Mörser

kleinmahlen und dann hinzugeben und mit frisch gemahlener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Immer aufpassen, dass die Käsesauce nicht anbrennt.

Bavette auf einem großen Teller anrichten, die beiden Hühnchenbrustfilets hinzugeben und großzügig mit der Käse-Pfeffer-Sauce übergießen. Mit etwas kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Champignons-Pepperoni-Pesto

Champignons-Pepperoni-Pesto auf Chiabatta

Resteverwertung. Ich hatte noch eine ganze Menge Champignons übrig. Dazu einen Topf mit frischem Basilikum, der bald vertrocknet wäre. Also habe ich beides mit getrockneten, roten Pepperoni gemischt, noch weitere Kräuter und viel Olivenöl hinzugeben und zu einem Pesto püriert. Man braucht dazu nur eine schmale, hohe Rührschüssel und einen Pürierstab. Oder ein

ähnliches Küchengerät, mit dem man pürieren kann. Aber Achtung, mit den angebenden Zutaten im Rezept wird das Pesto recht scharf. Wenn man es mild möchte, doch eher die Hälfte der angegeben Pepperoni verwenden. Und auch optisch ist das Ergebnis eigentlich nicht ansprechend. In der Lebensmittelindustrie würde man sicherlich noch Zutaten hinzugeben, die die Farbe verändern und eine ansprechende, schön hellbraune oder goldene Farbe erzeugen. Denn, positiv gesehen kann man sagen, das Pesto hat eine kräftig haselnussbraune Farbe, negativ gesehen, ist es … äähhhhh … kackbraun. ;–)

Zutaten:

- ca. 25–30 Champignons (ca. 300 g)
- 20 getrocknete, rote Pepperoni
- 200–300 ml Olivenöl
- 1 Topf Basilikum
- viel frischer Thymian
- mehrere Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Das frische Pesto im Vorratsbehälter – die leicht andere Farbe im Gegensatz zum oberen Foto ergibt sich durch das Olivenöl, das das Blitzlicht widerspiegelt

Die Champignons und die getrockneten Peperoni in eine hohe Rührschüssel geben. Dann die frischen Kräuter. Das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Dann mit dem Pürierstab kräftig mixen. Zwischendurch die noch unpürierten Bestandteile im unteren Teil der Rührschüssel mit einem Löffel oder Kochlöffel von unten nach oben befördern und dann weiterpürieren. Nachdem alles püriert ist, in kleine Gläser mit Deckel oder einen kleinen Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Entweder als Aufstrich auf Brot oder Brötchen, für frisch zubereitete Pasta oder eventuell auch Bratenzubereitung verwenden.

Gebratene Wachteln in Trauben-Sauce auf Safranreis

Zwei gebratene Wachteln mit Safranreis und Traubensauce

Frische Wachteln bekommen Sie an der Frischfleischtheke einer Feinkostabteilung eventuell eines großen Kaufhauses oder auf Vorbestellung vom Schlachter Ihres Discounters. Es handelt sich vorwiegend um Wachteln, die in Frankreich gezüchtet und aufgezogen werden. An Wachteln ist nicht sehr viel Fleisch, Sie brauchen pro Person zumindest zwei davon. Zum Vergleich: Eine Wachtel hat etwa die Fleischmenge von einem Fünftel eines Brathähnchens. Ein Kollege sagte mir, eine gegarte Wachtel steckt man sich in den Mund und zieht sie nach vorne durch die Zähne durch. Im Mund verbleibt das Fleisch und die Knochen hat man vorne herausgezogen. Mehr Fleisch hat eine Wachtel nicht. ;–) Recht hat er. Aber, sie schmecken trotzdem sehr lecker.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Wachteln

- 2 Schalotten
- 3 Knobauchzehen
- 4 Champignons
- 200 ml roter Traubensaft
- 500 ml Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 2 Tassen Basmatireis
- 0,1 g gemahlener Safran

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für die Traubensauce

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einem Bräter oder einer großen Pfanne erhitzen und alles darin anbraten, bis es ein wenig braun geworden ist. Währenddessen die Wachteln von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse herausnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Die nackten Wachteln ;–)

Dann nochmals Butter hineingeben und die Wachteln von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei niedriger Temperatur anbraten, so dass sie schön kross sind. Dann das Gemüse wieder hinzugeben und mit dem Traubensaft ablöschen. Den Bratenfond hinzugeben und alles bei zugedecktem Bräter bzw. Pfanne ca. 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln.

Gebratene Wachteln in der Traubensauce im Bräter

Währenddessen 2 Tassen Reis in einen Topf geben und dazu 6 Tassen Wasser. Erhitzen und zum Kochen bringen. Den Safran hinzugeben. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und nur noch ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis der Reis gegart ist.

Die Traubensauce vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils zwei Wachteln auf einem Teller anrichten, den Safranreis drumherum drapieren und mit der Traubensauce übergießen.

Frikadellen in Käse-Sauce auf Gnocchi

Frikadellen mit Gnocci und viel Käsesauce, mit Schnittlauch garniert

Ich habe mich an eine Käsesauce gewagt. Sie war aber recht einfach zuzubereiten. nur muss man immer schauen, dass sie nicht anbrennt, was schnell geschieht. Die Käsesauce erinnert vom Aussehen und vom Geruch an ein Schweizer Käsefondue.

Zutaten (für 2 Personen):

Zutaten für die Frikadellen:

- 250 g Rinderhackleisch
- ½ Schrippe
- etwas Milch
- 3 kleine Zwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- viel frische Petersilie
- bei Bedarf: Paniermehl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten für die Käse-Sauce:

- 3 Scheiben Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)
- 100 g geriebener Hartkäse
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Schuss trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- 50 ml Wasser
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ¼ TL Koriander
- Butter

- 500 g Gnocchi

- etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Die halbe Schrippe in kleine Würfel schneiden und mit etwas Milch in einer kleinen Schüssel einweichen. Die Schrippenwürfel gut in die Milch hineindrücken. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Petersilie kleinhacken. Das Rinderhackfleisch, die Zwiebeln, Knoblauchzehen und die Petersilie in eine große Schüssel geben. Die Schrippenwürfel mit der Hand sehr gut auspressen

und dazugeben. Ebenfalls die Eier hinzugeben. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Alles mit der Hand vermengen. Wenn die Frikadellenmasse zu flüssig ist, noch mit einigen Esslöffel Paniermehl nachhelfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, aus der Frikadellenmasse etwa sechs kleine Frikadellen formen und in die Pfanne geben. Erst von beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten, dann bei geringer Temperatur mit zugedeckter Pfanne ca. 10 Minuten garen lassen.

Währenddessen die drei Käsescheiben kleinschneiden und mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen anbraten. Den Käse hinzugeben und schon schmelzen lassen. Einen großen Schuss trockenen Weisswein hinzugeben, dann die Sahne. Schließlich noch das Wasser. in diesem Fall ist ein Gemüsefond nicht angebracht, denn der Käse bringt so viel Würze mit, dass das Ganze mit einem Fond überwürzt wäre. Immer gut mit dem Kochlöffel rühren, denn die Käsemasse brennt leicht an. Die Herdplatte auf geringe Hitze herunterdrehen, so dass die Masse nur noch leicht köchelt. Nun den Zitronensaft hinzugeben, die Korianderkörner in einem Mörser kleinmahlen und dann hinzugeben und mit frisch gemahlener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Immer aufpassen, dass die Käsesauce nicht anbrennt.

Gnocchi kann man selbst herstellen, mir war dies heute zuviel Aufwand und ich griff zu einer Packung mit frischen Gnocchi. Einen Topf mit Wasser aufstellen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi hineingeben und sofort die Herdplatte abstellen, damit das Wasser nur noch siedet. Wenn die Gnocchi nach einigen Minuten gar sind, merkt man das dadurch, dass sie vom Topfboden nach oben zur Wasseroberfläche schwimmen. Dann sind sie gar.

Jeweils drei Frikadellen auf einem großen Teller anrichten, Gnocchi hinzugeben und mit Käsesauce übergießen. Mit ein wenig

kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gefüllte Hähnchenbrustfilets in Tomaten-Weisswein-Sauce

Gefülltes Hähnchenbrustfilet mit Spätzle und Tomaten-Weisswein-Sauce, mit Parmesankäse und Basilikum garniert

Ich entschied mich bei diesem Rezept nun doch, es nicht mit „Hähnchenbrust Cordon bleu“ zu betiteln, auch wenn es gepasst hätte, da man „Cordon bleu“ standardmäßig auch mit Hähnchenbrustfilet zubereiten kann. Denn die Füllung ist ja ganz regelkonform gekochter Schweineschinken und Hartkäse. Aber da ich mich entschied, es nicht zu panieren und anzubraten, sondern mit Tomaten und Kräutern in einer Weisswein-Sauce zuzubereiten, wählte ich doch eher die jetzige

Überschrift. Wobei man nun auch, da es nicht „Cordon bleu“ heißt, ruhig auch zu gekochtem Putenschinken und notfalls auch zu Schmelzkäse greifen kann, was bei einer Betitelung mit „Cordon bleu“ rein rechtlich nicht zulässig wäre.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Scheiben Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)

- 2 Zweige frischer Oregano
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frische Petersilie

- 100 ml trockener Weisswein

- ¼ TL Harissa
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- 1 Kapsel Kardamom
- ¼ Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

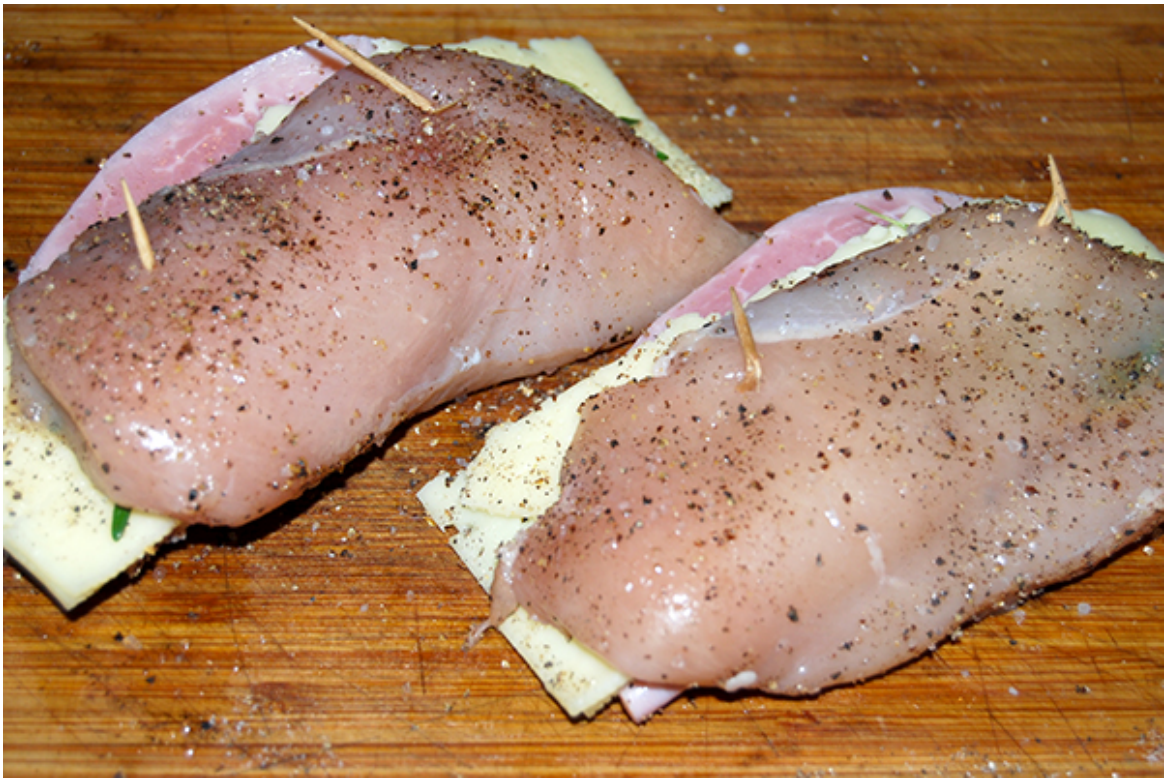
- Butter

- 250 g Spätzle oder Bandnudeln

- einige frische Basilikumblätter
- frischer Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Min.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Tomate an mehreren Stellen anritzen und für eine Minute blanchieren. Die Haut abziehen und die Tomate in kleine Stücke schneiden. Das Wasser kann für die Spätzle noch verwendet werden.



Mit rohem Schinken, Hartkäse und Kräutern gefüllte Hähnchenbrustfilets

In die beiden Hähnchenbrustfilest der Länge nach eine Tasche schneiden und aufklappen, so als wollte man Schmetterlingsfilets zubereiten. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Innen je eine gefaltete Scheibe roher Schinken und Hartkäse übereinanderlegen und je ein Zweig Oregano, Rosmarin und mehrere Zweige Thymian darauflegen. Zuklappen und mit zwei Zahnstochern fixieren.

Die gefüllten Filets in der Pfanne mit Schalotte, Knoblauch und Tomatenwürfeln

Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und die Knoblauchzehen kurz anbraten. Dann die gefüllten Filets dazugeben und von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braun anbraten. Dann die Tomatenwürfel hinzugeben und alles bei zugedeckter Pfanne einige Minuten etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittene Petersilie hinzugeben und mit dem Weisswein ablöschen.

Die Kardamomkapsel öffnen, die Samen herausnehmen und in einem Mörser zerkleinern. In die Sauce geben. Ebenfalls die Korianderkörner im Mörser zerkleinern und hinzugeben. Dann mit Harissa, Kreuzkümmel, frisch geriebener Muskatnuss und dem Zitronensaft würzen. Alles bei ganz kleiner Hitze ein wenig reduzieren lassen.

Währenddessen das Wasser im Topf erhitzen und die Spätzle nach Anleitung zubereiten. Die Sauce der Filets mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zahnstocher der gefüllten Hähnchenbrustfilets entfernen, jeweils eines davon auf einem

großen Teller anrichten, Spätzle dazugeben, die Sauce darübergeben und mit frisch gehobeltem Parmesankäse und frischem Basilikum garnieren.

Kartoffel-Lauch-Gratin

Serviertes Kartoffel-Lauch-Gratin

Ein Auflauf mit Kartoffeln und Lauch. Ist vegetarisch, schmeckt auch gut, aber irgendwie – fehlt doch das Fleisch, oder?

Zutaten (für 2 Personen):

- 6–8 Kartoffeln
- 1 ½ Stangen Lauch
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen

- 200 ml Sahne
- 0,5 l Gemüsefond
- 125 g geriebener Goudakäse
- 50 g Butter

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit ca. 50–60 Min.

Gemüse in der Auflaufform übereinander geschichtet

Da ich meistens biologisch angebaute Kartoffeln kaufe, verwende ich die Kartoffeln meistens mit der Schale. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen. Das gesamte Gemüse jeweils separat in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Auflaufform zuerst die Kartoffelscheiben am Boden anrichten. Dann die Lauchscheiben darüber geben. Schließlich noch die Schalotten- und Knoblauchscheiben.

Die Sahne-Gemüsefond-Käse-Mischung, kräftig gewürzt

In eine Schüssel die Sahne geben und dann den Gemüsefond. Schließlich noch den geriebenen Goudakäse. Kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlener Muskatnuss würzen.

Das Gemüse in der Auflaufform, mit der Sahnemischung übergossen und Butterstückchen überzogen

Die Sahne-Gemüsefond-Käse-Mischung über das Gemüse geben, so dass der Käse darauf einheitlich verteilt ist. Wenn die Mischung nicht ausreicht, um in der Auflaufform das Gemüse zu bedecken, noch etwas mit Gemüsefond aufgießen. Dann viele Butterflocken darüber verteilen.

Das Gratin in der Auflaufform nach der Garzeit

Den Backofen auf 200 °C erhitzen. Die Auflaufform mit dem Gemüse auf mittlerer Stufe einschieben und ca. 50–60 Minuten garen. Das Gratin wird langsam ganz oben braun werden, sollte aber nicht anbrennen. Zur Kontrolle ab und zu eine Kartoffelscheibe herausnehmen und probieren, ob sie schon gar sind, dann kann man das Gratin schon vor Ende der Garzeit herausnehmen.

Das Kartoffel-Lauch-Gratin auf zwei Tellern anrichten und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sushi

Sushi © wikimedia

„Selbst die einzelnen Reiskörner im Sushi haben (bei einem Sushi-Meister) eine Ordnung, liegen nicht wild durcheinander, sind gleichmäßig verteilt und wirken ‚sortiert'."
Restaurant Matsumi, Hamburg, 02.09.2011

Sushi ist die Zubereitung von rohem Fisch. Es ist eigentlich nicht allzu erstaunlich, das diese Gerichte in Japan entwickelt wurden, haben doch die Japaner aufgrund ihrer Wohnsituation schon jahrhundertelang einen Großteil ihres Nahrungsbedarfes aus dem Meer gedeckt. Und irgendwann ist dort wahrscheinlich jemand auf die Idee gekommen, den Fisch auch mal roh mit Reis zu essen.

Sushi ist einfach schmackhaft. Aber passen Sie ein wenig auf, wenn Sie bisher noch nie Sushi gegessen haben, sie werden sich vielleicht daran gewöhnen müssen. Als ich vor ca. 16 Jahren das erste Mal Sushi gegessen habe – das war in Frankfurt, als

ich dort beruflich zu tun hatte –, ging ich in ein japanisches Restaurant und bestellte dort Sushi. Mir wurden erstaunlicherweise nur Essstäbchen an den Tisch gebracht und eine Serviette. Allerdings fand ich dies recht angemessen, in einem asiatischen Restaurant auch die üblichen asiatischen Essgeräte zum Essen zu bekommen, so wie Sie es wahrscheinlich aus italienischen Restaurants kennen, wenn Ihnen zur Spaghetti nur eine Gabel gebracht wird. Unglücklicherweise hat sich in Deutschland eingebürgert, dass Spaghetti mit Gabel und Löffel gegessen werden. Aber wenn Sie einmal in Italien waren, welcher Italiener benutzt dabei schon einen Löffel? Spaghetti werden nur mit der Gabel gegessen!

Genauso konsequent ist es in asiatischen Restaurants, dem Gast nur Essstäbchen und ein Serviette zu reichen. Die bestellten Sushi-Häppchen waren zunächst recht neu für mich, aber sie schmeckten wirklich sehr gut. Nur: Am nächsten Morgen hatte ich doch ziemliche Magenbeschwerden. Ich rief meinen Hausarzt an und schilderte ihm die Beschwerden, worauf mich dieser zunächst fragte, was ich denn gestern gegessen hatte. Ich sagte ihm, dass ich zum ersten Mal Sushi, also rohen Fisch, gegessen habe. Seine Antwort war dann die folgende: „Na ja, da sagt Ihnen Ihr Magen eigentlich nur: ‚He, was mutest Du mir denn zu?‘“ Nach ein paar Tagen waren die Beschwerden abgeklungen, und nachdem ich noch einige weitere Male Sushi gegessen hatte, war ich beschwerdefrei. Wie gesagt, es ist gewöhnungsbedürftig, genauso, wenn Sie das erste Mal deutsches Tatar aus rohem Rindfleisch essen. Aber ich kann Ihnen nur versichern, Sushi ist einfach schmackhaft! Es ist ein Genuss, es ist fettarm, kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich und es mundet einfach köstlich. Probieren Sie es!

Es gibt auch Skurriles über Sushi zu berichten. In Japan wird auch ein giftiger Fisch, der Fugu – ein Kugelfisch –, als Sushi zubereitet. Er ist einer der giftigsten Tierarten der Welt. Nur ausgebildete Sushimeister, die eine 10-jährige Zusatzausbildung absolviert und dafür ein Zertifikat erhalten

haben, dürfen den Fugu zubereiten. Der größte Teil des Fugu ist äußerst giftig, vor allem Haut, Augen und alle Innereien. Nur das Muskelfleisch ist ungiftig, zum Verzehr geeignet und wird in dünnen, rohen Scheiben als Sashimi gereicht. Wichtig ist bei der Zubereitung des Fugu, dass das Sushimesser nicht mit den giftigen Innereien in Berührung kommt. Das Gift des Fugu bewirkt eine Muskellähmung und führt innerhalb von 30 Min. durch Atemstillstand zum Tod. Es wird berichtet, dass der Geschmack von Fugu an sich fade ist. Aber der besondere „Kick“ scheint zu sein, dass gerade noch ohne ernsthafte Vergiftungserscheinungen dennoch bestimmte Giftdosen konsumiert werden, die neben einem Taubheitsgefühl im Mund auch rauschhafte Zustände auslösen können. Im „Matsumi“, dem authentischsten und besten japanischen Restaurant in Hamburg, hat der dortige Sushimeister eine Lizenz zur Zubereitung von Fugu, nur … er darf sie nicht anwenden, denn die Zubereitung und der Verzehr ist in Deutschland verboten. Sie sehen, es kann mit der Zubereitung von essbarem, rohen Fisch in Deutschland nichts passieren und Sie sind immer auf der sicheren Seite. Und dem wollen wir uns auch wieder zuwenden.

Ich empfehle Ihnen, sich für Sushi an größere Kaufhäuser oder Supermärkte zu wenden, die eine Frischfischtheke haben. Diese bieten zum Teil Fisch extra für die Sushi-Zubereitung an und bekommen dafür jeden Tag per Flugzeug frischen Fisch aus den Fang- oder Zuchtgebieten geliefert. Fragen Sie dort einfach nach, ob solch ein Service angeboten wird und welcher Fisch sich für Sushi eignet.

Sie können es sich für ein erstes Sushimahl vereinfachen und das Ganze „eindeutschen“. Kaufen Sie geeigneten Fisch wie Lachs, Thunfisch, Rotbarsch, Seelachs, Dorade, Aal, Pangasius, Wels, Makrele, Wolfsbarsch, Steinbutt, Tintenfisch oder auch Fischrogen. Kochen Sie dazu Sushireis nach nebenstehender Anleitung. Richten Sie für sich oder auch Ihre Gäste einfach eine Platte mit dem in feine Scheiben geschnittenen Fischfilet an und reichen Sie in einer zusätzlichen Schüssel den

abgekühlten Sushireis.

Für jegliche Art und Darreichung von Sushi ist folgendes unabdingbar:

- japanischer, grüner Meerrettich (Wasabi)
- eingelegter Ingwer (Gari)
- helle Sojasauce zum Dippen

Dies alles – sowie auch alle anderen in diesem Rezept genannten japanischen Produkte – erhalten Sie in einem Asia-Shop.

Sushi kann mit der Hand oder mit Stäbchen gegessen werden.

Zutaten für Sushireis:

- 450 g kalifornischer Rundkornreis
- 45 ml Reisessig
- etwas Sojasauce
- 2 TL Salz
- 4 TL Zucker

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Reis mit der gleichen Menge Wasser aufkochen. Etwa 20 Min. bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Reisessig, Salz, Zucker und Sojasauce in einem Topf kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze solange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Würzflüssigkeit abkühlen lassen und mit einem großen Löffel unter den Reis heben.

Zutaten für Maki-Sushi:

- 120 g frisches Fischfilet, verschiedene Sorten
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 eingelegter japanischer Rettich (Daikon)
- 4 Blätter Seetang (Nori)
- 640 g Sushireis

- 1 Bambusmatte (Makiso)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Das Fischfilet in 1,5 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Die Gurke längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Avocado entsteinen. Gurke, Avocado und Rettich in 1,5 cm x 5 cm große Streifen schneiden. Die Seetangblätter einmal mit einer Schere der Breite nach durchschneiden. Auf die ausgerollte Bambusmatte ein halbes Seetangblatt legen und etwa 5 mm dick mit Sushireis bestreichen. Am oberen Rand des Seetangs 1 cm frei lassen. In der Mitte des Sushireises von rechts nach links leicht Wasabi aufstreichen. Dann alternativ a) nur einen Fischfiletstreifen, b) gemischte Fischfiletstreifen, c) einen/mehrere Gemüsestreifen einer Sorte, d) gemischte Gemüsestreifen oder e) Fischfiletstreifen mit Gemüsestreifen zusammen darauflegen. Die Maki-Rolle am unteren Ende, wo Reis ist, mit der Bambusrolle aufrollen. Die Bambusrolle so formen, dass die Rolle rechteckig ist, und leicht anpressen. Die Bambusrolle entfernen und die Maki-Rolle mit einem scharfen Messer in sechs gleich große Stücke schneiden. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Makis können Sie auch umgekehrt rollen, indem Sie den Sushireis als Erstes auf die Bambusmatte auftragen, dann den Seetang und Fischfilet- und/oder Gemüsestreifen auflegen. Dies nennt sich California Rolls. Sie werden außen leicht in Sesamsaat gedrückt, die am Sushireis kleben bleibt.

Zutaten für Nigiri-Sushi:

- 600 g verschiedene Fischfilets
- 800 g Sushireis

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Fischfilets mit einem sehr scharfen, am besten japanischen Messer, in 5 mm breite Scheiben schneiden. Diese dann in

Rechtecke von 2,5 cm x 5 cm. Die Filetstücke auf einer Seite leicht mit Wasabi bestreichen. Formen Sie aus dem Sushireis mit angefeuchteten Händen krokettenförmige Rollen von etwa 5 cm x 3 cm Größe. Auf jeden Reisballen legen Sie ein Fischfiletstück mit der wasabibestrichenen Seite nach unten und drücken es fest.

Zutaten für Sashimi:

- 300 g verschiedene Fischfilets

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schneiden Sie die Filets in dünne Scheiben von ca. 5 mm Stärke, diese dann in Rechtecke von ca. 2,5 cm x 5 cm. Reichen Sie sie auf einer Platte angerichtet pur, also ohne Reis.

Bei diesem Rezept empfehle ich Ihnen einen japanischen grünen Tee. So wird Sushi auch authentisch in Japan genossen. Denken Sie daran, einen echten japanischen Tee zu kaufen, und brühen Sie ihn nicht mit kochendem Wasser auf, wie es normalerweise mit schwarzem Tee in Deutschland gemacht wird, sondern nur mit sehr heißem Wasser. Japanischer Tee hat den Vorteil, dass Sie ihn bis zu dreimal aufgießen können, weshalb er von der Menge her in Bezug auf die zubereitete Teemenge sehr sparsam verbraucht wird. Wenn Sie es aber dennoch alkoholisch mögen, trinken Sie einen Reiswein (Sake) dazu.

Misosuppe

Misosuppe © wikimedia

Asien hat mich schon immer interessiert. Ich habe eine starke Affinität zu der asiatischen Gesellschaft, ihrer Philosophie, ihrer Religion, ihrer Kultur und natürlich auch zu ihrer Küche. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Kochbuch auch einige geschmackvolle asiatische Rezepte.

Aufgrund ihrer pragmatischen Art und ihren besonderen Fähigkeiten im Handelswesen ist es nicht verwunderlich, dass es in jeder größeren Millionenstadt auf dieser Welt eine „Chinatown“ gibt, in der die Chinesen bzw. viele Asiaten miteinander leben, sich um ihre Geschäfte kümmern und ihre kulinarischen Gerichte zubereiten. Die Chinesen sind dafür bekannt, dass sie wirklich alles auf seine Essbarkeit untersuchen. Aus diesem Grund finden Sie in der chinesischen Küche im Land selbst von Katzenbraten über Rinderhoden bis zu Schlangen und Affen wirklich alles. Wer sagt denn, dass – bitte fühlen Sie sich nicht abgestoßen – Katzen und Hunde nur als Haustiere gehalten werden können, so wie wir es in Europa tun?

Die Japaner verstanden es schon immer, ihre Nahrung zum großen

Teil auch aus dem Meer zu beziehen, wie Sie im Kapitel „Fisch“ auch im Rezept „Sushi“ erkennen können. Die Misosuppe jedoch besteht aus rein pflanzlichen Zutaten und ist in der originalen Herstellung etwas aufwändig. Natürlich können Sie es sich auch vereinfachen: Gehen Sie in einen Asia-Shop in Ihrer Nähe, kaufen Sie sich dort Misosuppen-Extrakt, dazu Tofu und Seetang, der für die Misosuppe geeignet ist, und schon haben Sie in 5 Min. eine köstliche, einfache Misosuppe. Allerdings ist dies natürlich so, wie wenn Sie eine deutsche Suppe aus der Packung nehmen, mit heißem Wasser aufgießen, etwas kochen lassen und dann essen. Besser schmeckt da doch die frische Zubereitung. Die Brühen lassen sich auch portionsweise einfrieren und für den späteren Gebrauch verwenden.

Suppen gibt es in Asien zu jeder Mahlzeit, ob morgens, mittags oder abends. Anders als in Europa üblich werden sie in Asien zu den Hauptgerichten verzehrt oder auch als Zwischengang. Die Misosuppe ist in Japan Bestandteil des Frühstücks. Und auch in Korea heißt es: „In Korea kennt man keine Menüreihenfolge.“ Probieren Sie das doch mal aus. Entweder zu Hause mit einem asiatischen Gericht als Hauptgang, einer Misosuppe und verschiedenen asiatischen Salaten (Sojabohnensalat, Lauchsalat oder Kimchi – letzteres ist scharf eingelegter Chinakohl), oder in einem japanischen, koreanischen oder chinesischen Restaurant Ihrer Wahl. Bestellen Sie einfach die Suppe und den Salat mit dem Hauptgang zusammen und essen Sie es gemeinsam. Sie werden sehen, das verändert ein wenig Ihre Essgewohnheiten und -ansichten.

Übrigens: In Japan, Korea und China wird die Suppenbrühe aus dem Schälchen getrunken, daher ist dort Schlürfen normal und gehört zum guten Ton! Also schlürfen Sie mit!

Für die Zubereitung einer Misosuppe brauchen Sie als Grundlage die sogenannte Dashi-Brühe, die es in zwei Varianten gibt, Dashi I und Dashi II.

Zutaten für die Dashi-Brühe I:

- 1 Stück Seetang, ca. 15 x 15 cm (Kombu)
- 30 g getrocknete Bonitoflocken (3 EL) (Fischflocken, Hana-Katsuo)

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zunächst bereiten Sie die Dashi-Brühe I zu und dann daraus die Dashi-Brühe II. Wischen Sie den Kombu sorgfältig mit einem Tuch ab, aber waschen Sie ihn auf keinen Fall. Bringen Sie den Kombu mit 800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen. Wenn das Wasser siedet, entfernen Sie den Kombu. Dieses Wasser kurz aufkochen lassen. Schütten Sie die Bonitoflocken in den Topf und lassen Sie das Kombuwasser erneut aufkochen. Warten Sie schließlich 1 Minute, bis die Bonitoflocken auf den Boden gesunken sind und gießen Sie die Brühe anschließend durch ein Tuch. Dashi I wird als Grundlage für feine Brühen und Saucen verwendet. Heben Sie aber den Kombu und die Bonitoflocken für die Zubereitung des Dashi II auf!

Zutaten für die Dashi-Brühe II:

- Kombu und Bonitoflocken von Dashi I
- 20 g getrocknete Bonitoflocken

Zubereitungszeit: 30 Min.

Für das Dashi II geben Sie den Kombu und die Bonitoflocken des Dashi I sowie zusätzlich 20 g Bonitoflocken in einen Topf mit 1200 ml Wasser und bringen dies zum Kochen. Entnehmen Sie den Kombu. Kochen Sie die Brühe solange, bis die Flüssigkeit auf zwei Drittel reduziert ist. Dann filtern sie die Brühe wieder durch ein Tuch. Nun haben Sie Dashi II. Misosuppe wird aus Dashi II hergestellt.

Zutaten für die Misosuppe:

- 160 g japanischer Tofu
- 2 dünne Stangen Lauch

- 10 g frischer Ingwer
- 800 ml Dashi-Brühe II
- 80 g Miso (Sojabohnenpaste),
- möglichst weißes und rotes Miso zu gleichen Anteilen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Für die Misosuppe tauchen Sie den Tofu kurz in kaltes Wasser und lassen ihn abtropfen. Dann schneiden Sie ihn in 2 cm große Würfel. Putzen Sie den Lauch und schneiden Sie ihn in feine Ringe. Schälen Sie den Ingwer, reiben ihn auf einer feinen Reibe und fangen Sie den Saft auf. Erwärmen Sie die Dashi-II-Brühe in einem Topf, aber kochen Sie sie nicht. Drücken Sie jetzt das Miso durch ein Sieb in die Suppe und verrühren Sie es mit dem Schneebesen. Die Suppe nur sieden lassen! Nun geben Sie den Tofu, zwei Drittel vom Lauch und den Ingwersaft dazu und lassen das Ganze etwa 1 Minute ziehen. Anschließend füllen Sie die Suppe in Schälchen und garnieren sie zum Servieren mit Lauchringen.

Gefüllte Putenoberkeule mit Aubergine-Schinken-Gemüse und Kartoffel-Lauch-Brei

Gefüllte Putenoberkeule mit Aubergine-Schinken-Gemüse und Kartoffel-Lauch-Brei, mit Bratensauce übergossen

Eine frische Putenoberkeule lag noch in meinem Kühlschrank. Diesmal dachte ich sofort daran, sie zu entbeinen und – zu füllen. Eine Füllung fiel mir auch sofort ein. Und anstelle von simpler Pasta oder Semmelknödeln habe ich einmal einige etwas aufwändigere Beilagen zubereitet.

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 Putenoberkeule, ca. 1,3 kg
- 0,5 l Gemüsefond

Zutaten für die Füllung:

- 2 Tomaten
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 kleine Champignons
- 1 getrocknete, thailändische, rote Chilischote
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Oregano

- viel frischer Thymian
- viel frische Petersilie
- eine Handvoll geriebener Parmesankäse

Zutaten für den Kartoffel-Lauch-Brei:

- 6 Kartoffeln
- 1 ½ Stangen Lauch
- etwas Milch
- frische Muskatnuss

Zutaten für das Aubergine-Schinken-Gemüse:

- 1 Aubergine
- 50 g geräucherter Schinken
- 1 TL Tomatenmark
- 1 ½ TL Aceto Balsamico di Modena
- 150 ml Weisswein

- Salz
- Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: 1–1 ½ Std.

Putenoberkeule:

Entbeinte Putenoberkeule

Als erstes die Putenoberkeule mit einem Ausbeinmesser entbeinen. Dann schauen, ob das Fleischinnere auch gut gefüllt werden kann, notfalls eine Fleischtasche in das Innere der Putenoberkeule schneiden, in die man die Füllung geben kann.

Füllmasse für die Putenoberkeule

Dann die Füllung zubereiten. Einen Topf mit Wasser auf dem Herd aufsetzen und das Wasser erhitzen. Zwei an mehreren Stellen angeritzte Tomaten in das kochende Wasser geben und kurz blanchieren. Herausnehmen und die Haut entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben. Die Lauchzwiebel und die Chilischote kleinschneiden und hinzugeben. Die Champignons und die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser kleinschneiden und ebenso hinzugeben. Dann etwa eine Handvoll über eine Küchenreibe geriebenen frischen Parmesan in die Füllung geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Wenn Küchengarn vorhanden ist, um die gefüllte Putenoberkeule zu binden und zu stabilisieren, dann kann man die Putenoberkeule erst füllen und dann von außen anbraten. Im Fall, dass nur Zahnstocher zum Fixieren der Füllung und der Putenoberkeule vorhanden sind, sollte man die Putenoberkeule zuerst von außen auf der Hautseite anbraten. Mit den Zahnstochern lässt sich die Putenoberkeule nur schlecht anbraten.

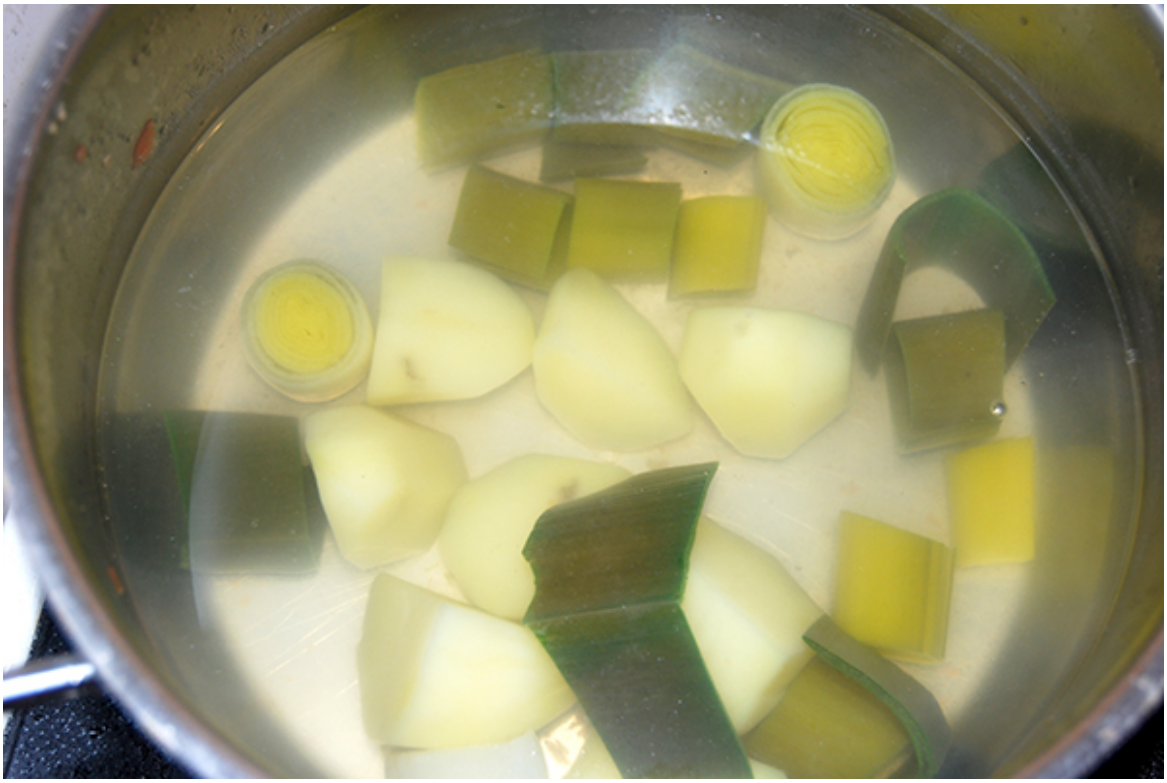
Auf der Hautseite kross angebratene Putenoberkeule

Putenoberkeule von innen und außen salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und die Putenoberkeule von außen auf der Hautseite kräftig kross anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Füllung in die Putenoberkeule hineingeben und die Keule mit mehreren Zahnstochern zustecken und fixieren. Tipp: Damit die Zahnstocher nicht aus dem Fleisch herausrutschen, die Enden der Zahnstocher oben und unten umknipsen, so dass sie nicht herausrutschen können. Wieder in die Pfanne oder den Bräter zurücklegen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Ist die Sauce zu kräftig, mit etwas Wasser abhelfen. In der zugedeckten Pfanne auf dem Herd braucht die gefüllte Putenoberkeule bei geringer

Hitze etwa 1 Stunde, im Bräter bei 180 Grad Celsius dagegen eher 30 Minuten.

Gefüllte Putenoberkeule in der Pfanne

Kartoffel-Lauch-Brei:



Die gekochten Zutaten zum Kartoffel-Lauch-Brei

Währenddessen die Kartoffeln schälen und den Lauch in kleine Stücke schneiden. Das Wasser in dem Topf, in dem die Tomaten blanchiert wurden, nochmals erhitzen. Die in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln in das kochende Wasser geben und 10 Minuten kochen. Dann zum Schluss den Lauch hinzugeben und 3 Minuten mitkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und warmstellen. Kurz bevor die Putenoberkeule gegart ist, die Kartoffeln und den Lauch in eine hohe Rührschüssel geben, einen Schuss Milch dazu und mit einem Pürierstab kräftig durchmixen. Dann mit Salz, Pfeffer und frischer geriebener Muskatnuss abschmecken.

Aubergine-Schinken-Gemüse:

Das Aubergine-Schinken-Gemüse

Die Aubergine der Länge nach in Viertel schneiden, dann die Viertel quer in dünne Scheiben. Den Schinken in ganz kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Aubergine darin anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls etwas anbraten. Mit dem Weisswein ablöschen und die Röststoffe vom Topfboden mit einem Kochlöffel gut ablösen. Den Rotweinessig hinzugeben. Die Sauce etwa 10 Minuten reduzieren

lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gegarte Putenoberkeule, aufgeschnitten, in der Bratensauce

Die gefüllte Putenoberkeule aus der Pfanne oder dem Bräter nehmen und auf die Unterseite legen, so dass die krosse Hautseite oben ist. Möglichst alle sichtbaren Zahnstocher entfernen. Die Pute in drei Teile teilen und auf großen Tellern anrichten. Jeweils einen großen Klecks des Kartoffel-Lauch-Breis dazugeben und des Auberginen-Schinken-Gemüses. Das Ganze mit einigen Esslöffeln der Bratensauce beträufeln. Mit einigen frischen Basilikumblättern garnieren.

Hackbraten in Senfsauce auf

Basmatireis

Hackbraten, angerichtet mit Basmatireis und Senfsauce, mit etwas Oregano garniert

Ein einfaches Rezept, ich hatte verschiedene frische Kräuter noch zu verarbeiten.

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Rinderhackfleisch

- ½ Schrippe
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 4 getrocknete, rote Pepperoni
- bei Bedarf: 2–3 EL Paniermehl
- 2–3 Eier
- Milch

- 4–5 Zweige frische Zitronenmelisse
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3–4 Zweige frischer Oregano

- einige Zweige frischer Thymian
- viel frische Petersilie

- 3 EL Senf
- 100 ml Sahne
- ein Schuss trockener Weisswein

- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Butter

- 1 ½ Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Einweichzeit 30 Min. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Die Hackbratenmasse roh

Die halbe Schrippe in kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit etwas Milch einweichen. Währenddessen die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen. Die Schalotte, die Knoblauchzehen und die getrockneten Pepperoni kleinschneiden. Das Rinderhackfleisch, die Schalotte, Knoblauchzehen,

Pepperoni, die ausgedrückten Schrippenstücke, die kleingewiegten frischen Kräuter und die Eier in eine Schüssel geben. 1 EL Senf hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hand kräftig vermischen. Sollte die Hackbratenmasse noch zu flüssig sein, mit ein paar Esslöffeln Paniermehl behelfen.

Hackbraten in Senfsauce in der Pfanne

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Hackbraten von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei geringer Hitze braun anbraten. Dann mit einem Schuss Weisswein ablöschen und 2 EL Senf und die Sahne hinzugeben. Bei zugedeckter Pfanne bei kleiner Hitze weitere 20 Minuten köcheln.

Währenddessen den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Senfsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je eine Hälfte des Hackbratens auf einen großen Teller geben, den Reis dazu, mit viel Senfsauce übergießen und etwas frischem Oregano garnieren.

Tortellini mit Pesto

Tortellini mit Pesto „Ricotta und Walnuss“ mit geriebenem Hartkäse und Schnittlauch

Heute die schnellste Beschreibung eines Rezepts bisher, in zwei Sätzen, Zutatenauflistung ist nicht notwendig, Foto gibt es aber dennoch. Tortellini (für 1 Person) nach Anleitung zubereiten, in einen tiefen Nudelteller geben, mit einer Pesto nach Wahl – diesmal nicht frisch zubereitet, sondern beim Discounter gekauft – vermischen – muss vorher nicht erhitzt werden –, geriebenen Hartkäse darübergeben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren, feddisch. ;–)

Garnelen in asiatischer Sauce mit Tortellini

Garnelen in asiatischer Sauce auf Tortellini

Heute sollte es schnell gehen. Keine Zeit für langwieriges Kochen. Außerdem mussten Reste verwertet werden, wie Garnelenschwänze und frische Pasta.

Bei den Mindesthaltbarkeitsdaten sollten Sie nicht so korrekt sein. Vor einiger Zeit hatte ich zwar noch frische Pasta in einer geöffneten (!) Packung für einige Wochen im Kühschrank liegen. Das war zu lange und es sammelte sich Schimmelpilz auf der Pasta. Das war also nur noch etwas für den Mülleimer.

Bei den frischen Tortellini war das Mindesthaltbarkeitsdatum seit zwei Monaten überschritten. Aber sie waren fest eingetütet und verschweißt und lagen ständig im Kühlschrank. Einfach die Packung öffnen, an der Ware riechen und eventuell ein Stückchen probieren und dann entscheiden, riecht/schmeckt die Ware noch gut oder nicht? In diesem Fall war alles okay

und ich habe die Pasta zubereitet und gegessen. Lecker.

Ich hatte auch schon Sahne im Becher, die bestimmt zwei Monate über dem Haltbarkeitsdatum lag. Auch diese habe ich im Kühlschrank noch aufbewahrt und vor der Verwendung geprüft. Sie roch und schmeckte gut. Einzig war sie etwas eingetrocknet und verdickt, so dass man sie erst noch ein wenig verrühren müsste.

Zutaten (für 1 Person):

- 10–12 Garnelenschwänze ohne Schale
- 1 ½ Streifen geräucherter Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 100 ml trockener Weisswein
- 1 ½ TL Sambal Brandal
- 2 Löffel Shrimp Sauce

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- bei Bedarf: geriebener Hartkäse

- 200 g frische Tortellini

Zubereitungszeit: 15 Min.

Die Tortellini nach Anweisung garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Bauchspeck quer in dünne Streifen schneiden. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die Garnelenschwänze, die Bauchspeckstreifen, die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Einige Minuten anbraten lassen. Mit dem Weisswein ablöschen und dabei die Röststoffe auf dem Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Die beiden asiatischen Saucen – sie sind über jeden Asia-Shop oder auch online erhältlich – hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles einige Minuten

reduzieren lassen.

Die Tortellini in einem großen Pastateller anrichten, die Garnelensauce darüber geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren. Und wenn geriebener Hartkäse übrig ist, diesen auch noch darüber geben.

Kuheuter in Weissweinsauce mit Salzkartoffeln

Kuheuter in Weissweinsauce auf Salzkartoffeln mit Schnittlauch garniert

Kuheuter kann man nicht nur gegart und dann paniert wie ein Schnitzel zubereiten. Man kann es auch einfach nur gegart und in Scheiben geschnitten mit Salzkartoffeln in einer Weissweinsauce zubereiten. In Franken nennt sich das *Fränkisches Schnickerli* und ist dort eine lokale Spezialität.

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Kuheuter

alternativ:

- Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Blätter frischer Lorbeer
- 3–4 Zweige frischer Liebstöckl
- 2 Nelken
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimetkörner

oder:

- 1,5 l frischen Gemüsefond

- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 300 ml trockener Weisswein
- ½ Brühwürfel

- 6 große Kartoffeln

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Einweichzeit: ca. 2–3 Stdn. | Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 30 Min.

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

Danach das Kuheuter im Ganzen entweder alternativ in einem großen Topf mit 2–3 l Wasser mit Suppengemüse, einer mit Nelken gespickten Zwiebel, mit frischem Lorbeer und Liebstöckl und Wacholderbeeren und Pimet für 2–3 Stunden kochen.

Oder frischen Gemüsefond verwenden, ihn in einen großen Topf geben und erhitzen. Das Kuheuter etwa 2–3 Stunden bei geringer

Hitze im zugedecktem Topf köcheln.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, aufsetzen und garen. Dann aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit etwas Gemüsefond aufgießen. Den Weißwein und dann den halben Brühwürfel zum Würzen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell die Sauce etwas reduzieren lassen.

Das Kuheuter in Scheiben schneiden und auf zwei großen Tellern anrichten. Dazu in Scheiben oder Stücke geschnittene Salzkartoffeln geben. Beides großzügig mit der Weissweinsauce übergießen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.