

Pansen auf Bavette mit Champagner-Kapern-Sauce



Champagner – respektive ein guter Sekt – für die Sauce

Ich habe mich das erste Mal an gegarten Pansen – und zwar nicht gebraten, sondern in gekochtem Zustand – zum Servieren herangewagt. Und dazu das erste Mal mit Champagner – respektive Sekt – gekocht. Und es ist wirklich gelungen.

Bavette ist – für diejenigen, die das nicht wissen – das Produkt Nr. 13 der Pastafirma Barilla aus Italien. Das Rezept ist für zwei Personen.

Der Pansen, speziell der für das Wiederkäuen ausgebildete Magen des Rindes, ist ein fester, aber nicht zäher Muskel. Es ist ein schmackhaftes Innereien-Gericht, das zudem auch preiswert ist. Ein Kilo Pansen kostet meistens nicht mehr als € 3,-. Die Tatsache, dass Pansen wie ein uraltes Frotteehandtuch aussieht, hat vielleicht dazu beigetragen, dass er bisher nicht die Popularität erlangt hat, die ihm

zukommen sollte. Sie sollten den Pansen bereits gesäubert und gekocht bei Ihrem Schlachter kaufen. Wenn Sie keinen gesäuberten Pansen bekommen können, muss er mehrmals gewässert, gebürstet und gekocht werden. Ich kann Sie übrigens insofern beruhigen, als dass die Zubereitung nicht mit einem starken, üblen Geruch verbunden ist, was von manchen Personen immer wieder angesprochen wird. Das ist nicht der Fall. Gesäubert und gefroren vom Schlachter ist Pansen nahezu geruchlos. Aufgetaut hat er nur einen geringen Eigengeruch. Und wenn Sie ihn dann, wie in der Vorbereitung beschrieben, in einem Gemüsefond kochen, riecht es nicht mehr als nach einer stark würzigen Gemüsesuppe. Sie müssen also nicht zusätzlich lüften.

Vorbereitung:

- 500 g gesäuberter Pansen
- 30 g Salz
- 1 Suppengrün (Lauch, Karotten, Knollensellerie, Lauchzwiebeln, Petersilie)
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Nelken
- 1 Kräuterstrauß (sehr viele Zweige Petersilie, 2 Zweige Rosmarin, 3–4 Zweige Oregano)
- 1 großes Lorbeerblatt
- 1 Knolle Knoblauch

Zubereitungszeit: 6 $\frac{1}{2}$ Std.



Im Gemüsesud gegarter, in Streifen geschnittener Pansen

Pansen und klein geschnittenes Suppengrün, Karotten, mit Gewürznelken gespickte ganze Zwiebeln, Kräuterstrauß, Lorbeerblatt und Knoblauchknolle in einem sehr großen Topf, der alle Zutaten aufnehmen kann, oder sogar einem Bräter, mit so viel Wasser aufsetzen, dass alles gut bedeckt ist. Salzen. Alles auf kleiner Hitze 6 Stdn. mit Deckel auf dem Topf oder dem Bräter köcheln lassen. Den Pansen im Sud abkühlen lassen. Dann herausnehmen, auf einen Teller legen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Entnehmen Sie aus dem Sud die Gemüsezutaten und filtern Sie ihn durch ein Sieb. Sie brauchen ihn noch für die Sauce für den Pansen. Außerdem kann er noch als Gemüsesud für Saucen o. ä. verwendet werden.

Zutaten:

- 500 g gekochter Pansen
- 2 große Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 300 ml Champagner
- 250 ml Sahne

- 1 Zitrone
 - 5 Zweige frische Petersilie
 - alternativ: Basilikum
 - 60 g Kapern
 - Salz
 - Pfeffer
 - scharfes Paprikapulver
-
- 200 g Bavette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Kochen Sie die Bavette in einem Topf mit Salzwasser laut Anweisung und stellen Sie sie dann warm.

Schälen Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Stücke. Geben Sie eine Portion Butter in einen Topf und schwitzen Sie die Schalotten und Knoblauchzehen darin an. Löschen Sie mit dem Champagner ab und lassen alles fast vollständig reduzieren. Beim Champagner können Sie auch gern eine preislich reduzierte Variante, wie ich sie in diesem Rezept angewandt habe, verwenden. Der einzige Unterschied zwischen einem Champagner und einem Sekt ist der, dass ein Champagner eine Flaschengärung ist, wobei der Sekt eine Fassgärung ist. Das ist der einzige Unterschied. Wenn Sie also einen preiswerten, aber guten Sekt verwenden wollen, bei dem Sie die Kosten eines teuren Champagners sparen, dann klappt dies bei diesem Rezept sicherlich genauso gut.

Dann geben Sie 1–2 Schöpfkellen des Gemüsefonds, in dem Sie den Pansen gekocht haben, hinzu. Dies auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren lassen. Schließlich geben Sie 100 ml Sahne hinzu und lassen diese ebenfalls reduzieren.

Schlagen Sie die restlichen 100 ml Sahne in einer tiefen Rührform steif.

Geben Sie den Pansen und die Kapern in die Sauce hinzu. Etwa 4

Minuten darin köcheln lassen. Geben Sie dann die Bavette hinzu, die geschlagene Sahne und den Saft der Zitrone und erhitzen sie alles. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und abschmecken. Wenn es zu wenig Flüssigkeit ergibt, können Sie nochmals mit 1–2 Schöpfkellen Gemüsfond auffüllen und auch wieder reduzieren lassen.



Der gegarte, in Streifen geschnittene Pansen auf Bavette mit der Champagner-Kapern-Sauce

Servieren Sie alles in tiefen Nudeltellern und garnieren es mit kleinen Petersilienröschen oder Basilikumblättern.

Gänsekeulen mit Pilzknödeln



Gegarte Gänsekeulen mit Pilzknödeln und viel Sauce

Zwei gegarte Gänsekeulen mit einer klassischen Sauce aus Weißwein, Geflügelfond und Crème fraîche mit Knödeln. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 2 Gänsekeulen, frisch oder tiefgekühlt
- 200 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelfond
- 2 EL Crème fraîche
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 4 Blätter frischer Salbei
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- frische Petersilie

- 6 Pilzknödel

Zubereitungszeit: 60 Min.

Ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das wenige Zutaten benötigt, aber auch schnell zubereitet ist und daher wenige Erklärungen für die Zubereitung benötigt.



Zwei leckere Gänsekeulen

Tiefgekühlte Gänsekeulen tauen Sie über Nacht im Kühlschrank auf. Dann aus der Folie nehmen, abwaschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Erhitzen Sie eine große Portion Butter in einer großen Pfanne. Braten Sie die Gänsekeulen auf jeder Seite ca. 2–3 Minuten kräftig an. Dann mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Geben Sie noch die Crème fraîche hinzu. Dann noch die frischen Kräuter im Ganzen. Lassen Sie alles 1 Stunde bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.

Eine viertel Stunde vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie die Pilzknödel zu. Sie können Sie selbst zubereiten, ich habe diesmal auf die Knödel meines Discounters zurückgegriffen.

Vor dem Ende des Garens der Gänsekeulen geben Sie noch den Saft der halben Zitrone in die Sauce hinzu. Sie werden

erstaunt sein, welchen herrlichen Geschmack die Gänsekeulen und deren austretendes Fett in der Sauce hinterlassen. Vor dem Zubereiten nehmen Sie die ganzen Kräuter heraus.

Richten Sie die Gänsekeulen auf Tellern an, geben Sie die Pilzknödel hinzu, übergießen Sie alles mit viel Sauce und garnieren Sie alles mit ein wenig kleingeschnittener Petersilie.

Fleisch-Gemüse-Eintopf



Eintopf mit viel Fleisch und Gemüse

Ich musste improvisieren. Ich wollte einen leckeren Eintopf mit Fleisch und Gemüse zubereiten. Jedoch hatte ich keinen Gemüsefond mehr. Und auch keine alternativ zu verwendenden Brühwürfel für eine Gemüsebrühe. Es war Wochenende. Und um 22.30 Uhr konnte ich keine Nachbarn um Gemüsefond oder Brühwürfel anfragen. Blieb also nur das Folgende: 1) Fleisch

und Gemüse anbraten und selbst viel Brühe ziehen lassen. 2) Den Eintopf sehr lange, mindestens 3–4 Std. köcheln lassen. 3) Und die Flüssigkeit von etwa 2 l auf etwa 1 l reduzieren lassen, um eine gute Brühe zu erhalten.

Beholfen habe ich mir mit ein wenig Glutamat. Glutamat – auch bezeichnet als Mononatriumglutamat – wird von manchen Köchen generell abgelehnt und ist verfehmt. Es ist aber ein natürlich vorkommendes Lebensmittel, das in der Lage ist, andere geschmacksaktive Bestandteile zu verstärken und den geschmacklichen Gesamteindruck bestimmter Gerichte auszugleichen und abzurunden.

Das Wichtigste beim Eintopf war dann aber das Reduzieren auf die Hälfte der vorherigen Flüssigkeit und somit eine stärkere Konzentration der Geschmacksstoffe in der Brühe. Da ich im Impressum des Foodblogs geschrieben habe, dass ich auch leicht missglückte Rezepte hier poste, muss ich zugeben, dass der Eintopf aber dennoch nicht so wurde, wie ich es erwartet hatte. Einen schmackhaften Eintopf ohne einen kräftigen Gemüfefond zu kochen, oder notfalls auch 1–2 Brühwürfeln, ist fast nicht möglich. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Rindergulasch
- 250 g Schweinegulasch
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Fleischtomate
- $\frac{1}{2}$ Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 2 rote, thailändische Chilischote
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Blätter vom Weißkohl

- 5 kleine Kartoffeln
- 1 ganzer Strauch frischer Majoran
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 2 große Blätter frischer Salbei
- 3 kleine Zweige frische Minze
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- scharfes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- 1 Prise ganzer Kümmel
- ein wenig getrockneter Estragon
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Prise Muskatnuss
- $\frac{1}{2}$ TL Glutamat
- 50 g geriebener Parmesan oder auch Emmentaler
- 2 l Wasser
- Butter

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

Garzeit: 4 $\frac{1}{2}$ Std.



10 Sorten Gemüse

Putzen und/oder schälen Sie als erstes das Gemüse und schneiden es in kleine, mundgerechte Stücke: Den Paprika, die Tomate, die Karotten, die Lauchzwiebeln und die Kartoffeln. Von der Stange Lauch verwenden Sie sowohl einen Teil des vorderen, weißen Teils als auch vom hinteren, grünen Teil. Die Zwiebel schneiden Sie in Ringe oder Streifen. Die Knoblauchzehen halbieren Sie. Die Chilischoten schneiden Sie ganz klein. Und die Weißkohlblätter in kleine, 5×5 cm große Stücke.



Das Fleisch für den Eintopf

Erhitzen Sie eine große Portion Butter in einem großen Topf und braten Sie das Gulasch darin an. Geben Sie den Deckel auf den Topf und lassen Sie das Fleisch ca. 5 Minuten anbraten und Wasser ziehen. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemüse hinzu. Lassen Sie alles für weitere 10 Minuten im geschlossenem Topf weiterhin Wasser ziehen. Sie werden erstaunt sein, wieviel Brühe das Fleisch mit dem Gemüse zusammen ziehen kann. Dann füllen Sie alles mit dem Wasser auf.



Viele Kräuter – vor allem Majoran

Entnehmen Sie von den frischen Kräutern die langen, festen Stiele. Dann schneiden Sie die Kräuter auf einem großen Schneidebrett mit einem Wiegemesser ganz klein. Geben Sie sie in den Eintopf hinein. Dann würzen Sie ihn mit Salz, Pfeffer, Koriander und Paprika und geben die Lorbeerblätter, die Nelke, die Prise Kümmel, den Estragon und den Senf hinzu. Dann geben Sie noch das Glutamat hinein.

Nun lassen Sie den Eintopf für 4 $\frac{1}{2}$ Stunden bei ganz kleiner Hitze bei geöffnetem Topf köcheln und reduzieren. Danach nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In großen Suppentellern servieren, den geriebenen Parmesan oder auch Emmentaler darüber geben, eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss darauf geben und mit ein wenig Majoran dekorieren.

Gulasch mit Waldpilzen auf Kräuterknödeln



Gulasch mit Pfifferlingen und Maronen auf Kräuterknödeln mit viel leckerer Sauce

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte Waldpilze geordert und angeboten – Pfifferlinge und Maronen. Da habe ich doch glatt zugegriffen und jeweils ein Pfund gekauft. Damit habe ich dieses Gulasch zubereitet, und wenn Sie die Sauce bei geöffnetem Topf gut 2–3 Stdn. köcheln und reduzieren lassen, bekommen Sie eine äußerst schmackhafte Sauce, die Sie mit allen möglichen Beilagen servieren können. Das Gericht ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Schweinegulasch
- 100 g Speck
- 2 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

- 1 rote thailändische Chilischote
- 10 g frischer Ingwer
- 100 g Maronen
- 100 g Pfifferlinge
- 1 große Fleischtomate
- 500 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (mindestens 30 % Fett)
- 5 dl Weinbrand
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 4–5 große Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 6 große Blätter frischer Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 6 Kräuterknödel

Zubereitungszeit: 2 1/2 Stdn.

Geben Sie das Olivenöl in einen großen Topf, erhitzen es und braten Sie das Gulasch und den Speck im Olivenöl an. Geben Sie eventuell auch die Speckschwarte des verwendeten Specks hinzu, da dies der Sauce Geschmack gibt. Lassen Sie alles ein paar Minuten köcheln, bis es etwas Brühe gezogen hat. Geben Sie den Weinbrand hinzu und flambieren Sie alles für etwa 30 Sekunden.

Schneiden Sie die Zwiebeln in feine Streifen und die Knoblauchzehen in feine Scheiben. Geben Sie beides zu dem Gulasch hinzu. Fügen Sie dann den kleingeschnittenen Ingwer, die frischen Kräuter und die Chilischote im Ganzen und das Lorbeerblatt hinzu.



FrISChe Pfifferlinge und Maronen

Schneiden Sie die Maronen und die Pfifferlinge in dünne Scheiben. Gehen Sie sie zu dem Gulasch hinzu. Dann schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel und geben sie auch noch hinzu.

Löschen Sie das Gulasch mit $\frac{1}{2}$ Liter trockenen Weißwein ab, dazu 200 ml Sahne und 100 ml Gemüsefond. Geben Sie ebenso den Saft der halben Zitrone hinzu. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und lassen alles 2–3 Stdn. bei geringer Hitze im geöffneten Topf köcheln und reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Kräuterknödel zu. Sie können sie natürlich selbst zubereiten, ich habe diesmal jedoch auf Knödel meines Discounters zurückgegriffen.

Vor dem Anrichten nehmen Sie die ganzen Kräuter, die Chilischote und das Lorbeerblatt heraus. Bereiten Sie die Kräuterknödel auf einem großen Teller an, geben das Gulasch hinzu und garnieren alles mit etwas Kräutern.

Überbackener Broccoli



Überbackener Broccoli

Liebe Freunde der Gemüse-Guerilla, hier wieder ein rein vegetarisches Rezept, das einfach zuzubereiten und für eine Person ein ganze Mahlzeit ist.

Zutaten:

- 1 großer Broccoli
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche (30 % Fett)
- 0,5 cl Weinbrand
- 150 g geriebener Gouda oder Emmentaler

- Butter
- Bei Bedarf: 2–3 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

Zubereitungszeit: 70–80 Min.

Schneiden Sie den Broccoli in kleine Röschen und füllen Sie damit eine kleine Auflaufform. Die kleinen Blättchen des Broccoli schneiden Sie ab und legen sie beiseite, da Sie sie nach dem Garen zum Garnieren des überbackenen Broccolis verwenden.

Ich verwende beim Broccoli auch immer den Strunk, auch wenn dieser härter ist und beim Garen wesentlich länger braucht als die Röschen. Also habe ich die kleinen Strunkteile oben abgeschnitten und in dünne Scheiben geschnitten. Für die Verwendung des eigentlichen dicken Hauptstrunks hatte die Auflaufform keinen Platz mehr, aber Sie können ihn gern ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und oben auf die Röschen verteilen, wenn der Platz dazu da ist.

Schneiden Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen ebenfalls in dünne Scheiben und verteilen alles auf dem Broccoli. Wenn Sie sich an der Menge der verwendeten Knoblauchzehen stören, dann verwenden Sie eben weniger oder Sie müssen zu einem anderen Rezept wechseln. Ich koche immer mit Knoblauch, es gibt kein Rezept von mir, in dem ich nicht mindestens zwei Knoblauchzehen verwende. Nur wenn ich Süßspeisen zubereiten würde, würde ich wohl ohne Knoblauch auskommen müssen, aber auch dabei würde ich sicherlich Rezepte finden, in denen Knoblauch mit verwendet wird. □

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.



Broccoli mit Schalotten und Knoblauch mit Salz und Pfeffer gewürzt in der Auflaufform

Erhitzen Sie ein wenig Butter in einem Topf und geben Sie die Crème fraîche dazu. Dann den trockenen Weißwein und den Weinbrand. Flambieren Sie alles etwa 30 Sekunden, bis der Alkohol des Weinbrands verdunstet ist. Verrühren Sie alles und füllen Sie die Auflaufform mit dem Broccoli mit der Weißwein-Crème fraîche-Weinbrand-Mischung auf. Dann geben Sie den geriebenen Käse auf den Broccoli. Wenn Sie dennoch einen Touch von Fleisch an das Gericht geben wollen, dann legen sie 2–3 Scheiben geräucherten und durchwachsenen Bauchspeck auf den Broccoli, bevor Sie den Käse darauf tun. Das würzt das Gericht nochmals zusätzlich.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C (Umluft) auf. Schieben Sie die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Backofen und garen den Broccoli für 40 Minuten. Schalten Sie danach die Umlufthitze aus und den Grill an. Je nachdem, wie heiß der Grill wird und ob Sie die Auflaufform auf eine höhere Schiene im Backofen schieben, sollten Sie den Käse ca. 10–20 Minuten bräunen. Danach herausnehmen, auf einem Teller servieren und nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Entweder mit den kleingeschnittenen Broccoliblättern garnieren oder dafür

Schnittlauch oder auch Minze verwenden.

Kalbsherz in Tomatensauce mit Kichererbsen und Basmatireis



Angerichtetes Kalbsherz

Ich hatte noch ein Pfund Kalbsherz von meinem letzten Innereingericht übrig. Also habe ich dies in einer Tomatensauce zubereitet, dazu Kichererbsen und Basmatireis. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kalbsherz
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 10 g getrocknete Shiitake-Pilze

- 1 rote, thailändische Chilischote
 - 300-400 ml trockener Weißwein
 - 400 g Dosentomaten
 - scharfer Senf
 - 4 große, frische Salbeiblätter
 - 2 frische Zweige Rosmarin
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 TL Harissa
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 EL Crema di balsamico bianco
 - 1 EL Crème fraîche
 - 8 Scheiben gewürzte Meeresalgen
 - scharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl
 - Schnittlauch
 - Minze
- 2 Portionen Basmatireis
- 1 Dose Kichererbsen, ca. 500 g

Zubereitungszeit: 3-4 Std.

Als Erstes legen Sie die Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser, da Sie sie etwa 1 Stunde wässern müssen, bevor sie zum Kochen verwendet werden können.

Würzen Sie das Kalbsherz von außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und streichen es auf beiden Seiten mit jeweils einem Teelöffel scharfem Senf ein. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf und braten Sie das Kalbsherz auf beiden Seiten scharf an. Enthäuten Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen und geben Sie sie im Ganzen zusammen mit der Chilischote in die Sauce hinzu. Dann noch die eingeweichten Shiitakepilze. Geben Sie den trockenen Weißwein hinzu. Dann zerschneiden Sie von den Dosentomaten ca. 5–6 Stück in kleine

Stücke, geben Sie hinzu und dann noch von der Tomatensauce etwa 4 Esslöffel.

Dann geben Sie das Harissa, den Kreuzkümmel, die Salbeiblätter, den Rosmarin, das Lorbeerblatt und den Weißweinessig hinzu. Dann würzen Sie alles mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer. Das Ganze lassen Sie nun für 2–3 Stdn. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Wenden Sie jede halbe Stunde das Kalbsherz.

Etwa 10 Minuten vor Ende des Garens bereiten Sie den Basmatireis zu und erhitzen einen Topf mit Wasser, um die Kichererbsen zuzubereiten. Diese sind schon vorgegeweicht und müssen also nur erhitzt werden.

Bereiten Sie auf einem großen Teller den Reis zu, dazu die Kichererbsen, die Sie noch kräftig salzen können, da sie dies vertragen. Nehmen sie das Kalbsherz aus der Sauce, schneiden Sie es in dünne Scheiben und richten Sie es auf den Tellern an. Dann drapieren Sie alles mit etwas Tomatensauce und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch und Minze.

Kalbslebersteak **mit** **Röstzwiebeln**



Kalbslebersteaks mit kräftig angebratenen roten Röstzwiebeln und Sauce

Ich hatte nach der Zubereitung der Kalbsleber im Speckmantel noch ein Pfund Kalbsleber im Gefrierfach. Diese habe ich dieses Mal ganz klassisch als Steak zubereitet. Das Rezept ist für 1–2 Personen, je nachdem, ob Sie nur die Lebersteaks oder zusätzlich noch eine Beilage servieren wollen.

Zu Leber passen immer drei Zutaten sehr gut: 1) Säure, also Essig oder trockener Weißwein in der Sauce, 2) Zwiebeln und 3) Apfelmus als Beilage. Ich habe die Leber mit viel roten Röstzwiebeln zubereitet, die mir aber leider ein wenig misslungen sind.

Dagegen hat sich das Flambieren mit einem Schuss Weinbrand mit 36 % Volumen-Alkohol sehr bewährt, der Geschmack geht in die Sauce über. Ebenso hat sich die Worcestershire-Sauce bewährt, die der Lebersauce eine saure Note hinzufügt.

Deswegen ist dies mal wieder ein Rezept, das sehr minimalistisch ist und nur mit wenig Zutaten auskommt, nämlich gerade mal zehn.

Zutaten:

- 500 g Kalbsleber
- 3 große rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Mehl
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 1 großer Schuss Weinbrand
- Butter
- frisches Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schneiden Sie die roten Zwiebeln in schmale Ringe und die Knoblauchzehen in Scheiben. Geben Sie Mehl auf einen Teller und mehlieren Sie sowohl die Zwiebelringe als auch die Knoblauchscheiben. Braten Sie beides in viel Butter in einer großen Pfanne an, so dass beides sehr knusprig wird.

Schneiden Sie die Kalbsleber in dünne, steakartig Scheiben und salzen und pfeffern sie kräftig. Dann mehlieren Sie diese ebenfalls im übrig gebliebenen Mehl. Nehmen Sie die Röstzwiebeln und den -knoblauch aus der Pfanne. Geben Sie nochmals Butter hinzu und braten die Leberscheiben auf beiden Seiten kräftig an. Dann lassen Sie sie auf beiden Seiten je nach Dicke der Seiten ca. 3-4 Min. bei kleiner Hitze anbraten.



Ein gebratenes, angeschnittenes Lebersteak ...

Zum Schluss geben Sie noch die Worcestershire-Sauce hinzu und dann den Weinbrand, mit dem Sie die Lebersteaks etwa 30 Sekunden flambieren. Gießen Sie ein wenig Wasser dazu, lassen alles nochmals aufkochen, um eine Sauce zu bilden und geben Röstzwiebeln und -knoblauch hinzu, um sie wieder zu erhitzen. Servieren Sie alles zusammen auf großen Tellern, eventuell können Sie Gnocchi oder Pasta dazu reichen und garnieren alles mit frisch geschnittenem Schnittlauch.

Pasta



Schwäbische Bandnudeln, garniert mit Salbei, Mozzarella, Salz, Pfeffer und Olivenöl

Dieses Gericht koche ich ab und zu immer wieder gern, gerade wenn ich wenig Zutaten zuhause habe und auch nicht lange kochen will. Es benötigt fast so wenig Zutaten wie mein Steakrezept vor einigen Wochen, bei dem ich nur fünf Zutaten brauchte und das daher eigentlich kein besonderes Rezept brauchte. Dieses Gericht wird auch gern in Italien zubereitet, weil es minimalistisch ist, jedoch sicherlich nicht mit schwäbischen Bandnudeln, die ich diesmal ausgewählt habe. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Pasta
- 8 Blätter frischer Salbei
- 75 mg Mozzarella, alternativ auch Parmesan
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Schneiden Sie die Salbeiblätter in kleine Stücke. Richten Sie die Pasta in tiefen Nudeltellern an. Dann geben Sie den Salbei darüber, zerrupfen den Mozzarella in kleine Stücke (oder zerbrechen alternativ den Parmesankäse in kleine Stücke) und geben ihn auf die Pasta. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer und geben dann noch eine gute Menge Olivenöl darüber.

Kartoffelröstis



Gebratene Kartoffelröstis mit gemahlenem Parmesan und Petersilie

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Oder eine kleine Mahlzeit. Ich habe das erste Mal Rösti ausprobiert. Und vorher nicht nach Rezepten im Internet gesucht, um mich über die Zutaten und die Zubereitung zu informieren, sondern sie einfach selbst zusammengestellt und gekocht. Das Rezept ist

für eine Person mit ca. 6–7 Kartoffelröstis.

Zutaten:

- 5 große Kartoffeln
- 2 Eier
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- gemahlener Parmesankäse
- einige Stängel Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 40 Min.

Reiben Sie die Kartoffeln auf einer Küchenreibe in eine große Schüssel. Beeilen Sie sich dann mit der Zubereitung, weil frisch geschälte oder geriebene Kartoffeln schnell oxidieren, wenn sie mit dem Luftsauerstoff zusammen kommen und dann schnell unansehnlich braun werden. Würzen Sie die Kartoffelmasse kräftig mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer. Dann geben Sie die zwei Eier hinzu.



Vermischte Kartoffelmasse

Gemahlener Parmesankäse aus der Packung oder Dose wird normalerweise nicht gern verwendet, weil er meistens kein original Parmesankäse ist, sondern irgend ein anderer Käse, der dazu gemahlen wird. italienische Köche lehnen die Verwendung dieses Käses generell ab. Bei den Kartoffelröstis bietet er sich jedoch geradezu an, da er gut mit der Mischung verrührt werden kann und die Röstis kräftig würzt. Also geben Sie noch den Parmesankäse hinzu und vermengen alles.

Reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne kräftig erhitzen. Von der Kartoffelmasse hinzugeben, so dass es etwa vier Röstis ergibt. Bei hoher Hitze ca. 5-10 Min. anbraten. Dann sollte die Masse der einzelnen Röstis gebunden sein und Sie können sie wenden. Dann die Hitze fast ganz herunterdrehen und die Röstis ca. 20-30 Min. von jeder Seite leicht braun und kross braten. Dabei einige Male wenden. Die lange Gardauer ist notwendig, weil die Röstis bei zu hoher Temperatur zu schnell schwarz anbrennen, also lieber lange, aber bei geringer Temperatur Braten.

Danach die Röstis herausnehmen, auf einem Teller anrichten, nochmals salzen, noch mit etwas geriebenem Parmesan würzen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. Dann die zweite Portion der Röstis in der Pfanne anbraten.

Kräuter-Semmelknödel mit Pilzragout



Semmelknödel mit Pilzragout

Ein vegetarisches Gericht mit selbst zubereiteten Knödeln und Pilzen. Für eine Person – ohne Fleischzugabe kann man da schon mal sechs Knödel wegessen.

Zutaten:

Für die Semmelknödel:

3 Brötchen vom Vortag
 $\frac{1}{2}$ TL frisch gemahlenes Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 rote Zwiebel
2 Eier
150 ml Milch
3 Stängel frische Petersilie
4 große Blätter frischer Salbei
1 großer Zweig frischer Rosmarin
mehrere Zweige frischer Thymian
Butter

Für das Pilzragout:

10 g getrocknete Shiitake-Pilze

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4-5 Stängel frische Petersilie
1 Lorbeerblatt
6 Wacholderbeeren
350 ml Gemüsefond
150 ml trockener Weißwein
100 ml Crème fraîche
2 TL Worcestershire-Sauce
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz
Pfeffer
Butter

Zubereitungszeit: ca. 3 Stdn.

Als erstes weichen Sie die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit viel Wasser ein. Die Pilze sollen etwa 2 Stdn. einweichen.



Eingeweichte Shiitake- und Mu-Err-Pilze

Dann bereiten Sie die Knödelmasse zu. Schneiden Sie die Brötchen – sie müssen nicht unbedingt vom Vortag sein, wenn es nicht anders geht, können Sie auch frische Brötchen vom Abend nehmen – in dünne Scheiben und halbieren Sie die Scheiben. Geben Sie sie in eine Schüssel, salzen und pfeffern sie und geben Sie die Milch hinzu. Dann lassen Sie alles etwa 20 Min. einweichen.

Um dem Begriff „Kräuter-Semmelknödel“ auch die wahre Ehre zu erteilen, verwenden Sie die aufgelisteten vier Kräuter, schneiden sie klein und mischen sie unter die Knödelmasse. Zerkleinern Sie die Zwiebel und braten sie in Butter an. Mischen Sie sie ebenfalls unter die Masse. Dann geben Sie noch die Eier hinzu und verrühren alles kräftig.



Die Semmelknödelzutaten – Brötchen, Milch, angebratene Zwiebeln, Kräuter und Eier

Sie müssen vermutlich zum Abschluss noch mehrere EL Mehl zu der Semmelknödelmasse hinzugeben, damit die sie besser bindet und nicht zu flüssig ist, denn sonst bleiben die Knödel im siedenden Wasser nicht fest zusammen, sondern lösen sich langsam in ihre Bestandteile auf. Die Semmelködelmasse soll

also durchaus auch sehr kompakt sein.



Die gemischte Semmelknödelmasse

Erhitzen Sie in einem großen Topf Wasser, das Sie salzen, und formen Sie aus der Masse 5–6 Knödel, die sie in das kochende Wasser geben. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Knödel nur noch ca. 20–30 Min. ziehen lassen.

Nehmen Sie die Pilze aus dem Einweichwasser. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Braten Sie alles zusammen in einer Pfanne in Butter an, bis alles ein wenig Farbe bekommen hat. Löschen Sie alles mit dem Weißwein, dem Gemüsefond und der Crème fraîche ab. Geben Sie das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzu. Dann noch die Worcestershire-Sauce und den Zucker. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab und lassen es dann für ca. 30 min. ohne Deckel bei geringer Hitze köcheln und reduzieren. 5 Min. vor dem Ende des Garens die Petersilie kleinschneiden und die Hälfte davon zu dem Pilzragout hinzugeben und weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren nehmen Sie das Lorbeerblatt heraus, und achten Sie beim Essen auf die Wacholderbeeren, die sind per se nicht essbar, weil sie nur dem Würzen dienen.

Die fertig gegarten Semmelknödel aus dem Garwasser heben, auf einem tiefen Teller anrichten, das Pilzragout darüber geben und mit der restlichen kleingehackten Petersilie garnieren.

Schweinekrustenbraten mit Kartoffeln und Pfifferlingrahmsauce



Angerichteter Schweinekrustenbraten mit Kartoffeln und Pfifferlingrahmsauce

Dies ist ein Braten, wie ich ihn auf meine eigene „klassische Art“ mindestens einmal im Monat zubereite. Im Bräter im Backofen und mit ganzen Gewürzen im Gewürzsäckchen, die in der Sauce mitköcheln. Das Rezept ist für zwei Personen.



500 g Schweinekrustenbraten mit Speckschwarte, in Rautenform eingeritzt

Zutaten:

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 Spitzpaprika
- 5 Knoblauchzehen
- 1 rote thailändische Chilischote
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- mehrere Zweige frischer Thymian
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$ Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 2 kleine Zimtstangen

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Nelken
- 20 g Palmzucker
- 1 großer Schuss Weinbrand
- 400 ml Gemüsefond
- 250 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Butter
- 250 g frische Pfifferlinge
- 100–150 ml Crème fraîche (30 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 6–8 mittelgroße Kartoffel

Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Stn.

Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie jeweils in zwei Hälften. Die Lauchzwiebeln schneiden in in zwei gleich große Stücke. Die Spitzpaprika, Knoblauchzehen und die Chilischote lassen Sie ganz. Das Gemüse köchelt nur in der Sauce im Bräter mit, um dem Fleisch und der Sauce Geschmack zu verleihen.

Geben Sie den ganzen Koriander, die Kardamomkapseln, den Sternanis, die Lorbeerblätter, die Zimtstangen, die Wacholderbeeren, die Pimentkörner und die Nelken in ein Gewürzsäckchen.



Gewürzsäckchen mit Koriander, Kardamom, Sternanis, Lorbeer, Zimt, Wacholderbeeren, Piment und Nelken

Wenn Sie den Palmzucker schon lose gekauft haben, können Sie ihn direkt so verwenden. Ansonsten müssen Sie ihn, wenn er am Stück ist, z.B. mit einer Muskatreibe fein reiben. Würzen Sie den Schweinekrustenbraten auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver. Erhitzen Sie Butter im Bräter und braten Sie den Braten auf beiden Seiten darin an. Wenn der Braten genügend angebräunt ist, geben Sie den Palmzucker hinzu. Der Zucker caramelisiert in der Butter und gibt der Sauce ihre braune Farbe. Den Zucker mit dem Kochlöffel kräftig in der Butter verrühren.

Löschen Sie den Braten mit einem großen Schuss Weinbrand ab und flambieren sie alles. Vorsicht, mir hätte es auf diese Weise fast das Gewürzboard abgefackelt, weil die Flammen aus dem Bräter doch sehr hoch steigen. Nach 30 Sek. ist der Alkohol verbrannt und der Geschmack des Weinbrand bleibt in der Sauce zurück. Nun mit dem Gemüsefond und dem trockenen Weißwein ablöschen.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C auf. Geben Sie nun das

Gemüse, die frischen Kräuter und das Gemüsesäckchen in die Sauce. Stellen Sie den Bräter mit Deckel in den Backofen. Es braucht 10 Min., bis sich die Zutaten und die Sauce auf diese Temperatur erhitzen. Stellen Sie nach diesen 10 Min., wenn die Sauce köchelt, die Temperatur auf 160 °C und garen Sie das Fleisch dann 40 Min.

Während des Garens können Sie die Kartoffeln zubereiten, die bei 10–12 Stück ca. 30 Min. brauchen. Ich kaufe meistens Biokartoffeln, bereite sie mit Schale zu und schneide sie auch auf den Teller mit Schale in Scheiben. Die Pfifferlinge verwenden Sie im Ganzen für die Sauce. Die Pilzrahmsauce können Sie erst zubereiten, wenn der Schweinekrustenbraten gegart ist, da Sie die Sauce vom Braten benötigen. Wenn der Schweinekrustenbraten gegart ist, nehmen Sie das Gewürzsäckchen und das Gemüse aus der Sauce, gießen diese in eine Schüssel ab und halten den Braten warm. Und die gegarten Kartoffeln ebenfalls.



Der rosé gegarte Schweinekrustenbraten nach dem Anschneiden

Braten Sie die Pfifferlinge in einem Topf in Butter an. Lassen

Sie sie ein wenig köcheln und würzen sie dann mit Salz und Pfeffer. Löschen Sie dann mit der Hälfte der Sauce, die sie vom Braten haben, ab. Dann 100–150 ml Crème fraîche hinzugeben und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze bei offenem Topf reduzieren lassen.

Servieren Sie auf je einem großen Teller die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, dann den ebenfalls in Scheiben geschnittenen Schweinekrustenbraten und darüber die Pilzrahmsauce. Das Ganze garnieren Sie ein wenig mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Kalbsleber im Speckmantel



Kalbsleber im Speckmantel mit Fettuccine und Sauce

Die Kalbsleber habe ich bei bei meinem Schlachter an der Frischfleischtheke des Discounters bestellt und abgeholt. Eine prächtige, 1 kg schwerer Kalbsleber. Für dieses Gericht

brauchte ich nur 500 g, also habe ich sie längs in der Hälfte durchgeschnitten und einen Teil eingefroren. Die Kalbsleber sieht so prächtig aus, dass ich natürlich auch ein kleines Stückchen mit Salz roh probiert habe. Das ist lecker! Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kalbsleber
- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Dattel-Cherry-Tomaten
- 1 großer, frischer Champignon
- 6 cl Weinbrand
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Worcestershire-Sauce
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Balsamico di Modena
- 8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- scharfer Senf
- 6 Blätter frischer Salbei
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Butter

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



Das Gemüse für die Kalbslebersauce

Schneiden Sie die Schalotten in dünne Ringe, den Champignon in dünne Streifen, die Tomaten in zwei Hälften und die Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in kleine Stücke. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten Sie das Gemüse darin an, bis es ein wenig Farbe bekommt.



Die flüssigen Zutaten für die Kalbslebersauce

Löschen Sie mit dem Weinbrand ab und flambieren Sie das Ganze. Der Weinbrand brennt nur ca. 30 Sekunden, dann ist der Alkohol verbrannt und der Weinbrandgeschmack bleibt zurück in der Sauce. Dann mit dem Kalbsfond und dem Weißwein ablöschen. Geben Sie die Worcestershire-Sauce, die Sojasauce, den Honig und einen Schuss Balsamicoessig hinzu. Alles verrühren und bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen.



Die prächtige, frische Kalbsleber, 1 kg schwer

Wenn Sie eine 1 kg schwere Kalbsleber gekauft und längs in zwei Hälften geteilt haben, schneiden Sie diese nochmals längs in zwei dicke Stränge à 250 g. Würzen Sie die beiden Stränge auf beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Nehmen Sie vier Bauchspeckscheiben und bestreichen sie mit Senf. Eigentlich soll die Leber, also die beiden Längsstränge, mit vier Bauchspeckscheiben jeweils quer umhüllt werden. Aufgrund der weichen Konsistenz des Lebergewebes ist dies jedoch etwas schwierig durchzuführen.



Die Kalbsleber, mit Speck ummantelt und mit frischen Kräutern in der Auflaufform

Ich entschied mich daher dazu, jeweils zwei mit Senf bestrichene Bauchspeckscheiben längs nebeneinander auf die Stränge zu legen. Natürlich kommen noch direkt auf die beiden Leberstränge vorher jeweils drei große Salbeiblätter. Dann legen Sie nochmals jeweils zwei bestrichene Bauchspeckscheiben direkt in die Auflaufform nebeneinander, auf die die Leberstränge gelegt werden – insgesamt also, wie oben auf den Lebersträngen, vier Bauchspeckscheiben. So wird eine Ummantelung der Leber weitestgehend gewährleistet. Das Ganze wird mit Zahnholzstöchern fixiert. Geben Sie dazwischen einen großen, frischen Rosmarinzweig.



Die Kalbsleber mit Speck, Kräutern und Sauce in der Auflaufform, bevor sie in den Backofen kommt

Das Ganze übergießen Sie mit der zuvor zubereiteten und gegarten Sauce, soweit sie die Auflaufform aufnimmt. Den Rest der Sauce können Sie aufbewahren, wenn die Sauce in der Auflaufform später nicht ausreicht und sie noch für die Pasta verwenden wollen. Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 180 °C. Schieben Sie die Auflaufform mit der Leber und der Sauce auf mittlerer Höhe hinein. Die Sauce und die Leber wird ca. 10–15 Min. benötigen, bis sie die Hitze des Backofens annimmt und die Sauce zu köcheln beginnt. Wenn sie kocht, reduzieren Sie die Hitze auf 160 °C und lassen das Ganze 10–15 Min. im Backofen garen, so dass die Leber danach innen noch leicht rosé ist.

Leider werden beim Garvorgang im Backofen die äußersten Teile des Bauchspecks und auch des in der Sauce gegarten Gemüses leicht gebräunt oder angebrannt, so dass beim fertigen Gericht auch einige dunkle Anteile vorhanden sind. Dies lässt sich leider nicht vermeiden, es sei denn, man würde die ummantelte Leber nach der Hälfte der Garzeit wenden, was aber wegen der

Speckscheiben auch wieder sehr schwierig und umständlich durchzuführen wäre.

Während der Garzeit im Backofen bereiten Sie die frischen Fettuccine nach Anleitung zu. Servieren Sie die Pasta mit der ummantelten Leber und der Sauce auf großen Tellern.

Pasta mit Tomatensauce



Fettuccine mit Tomatensauce

Ich hatte noch vier Tomaten im Kühlschrank, die aber schon einige Flecken aufwiesen und demnächst nicht mehr genießbar gewesen wären. Und auch meine Basilikumpflanze sah nicht mehr so gut aus und hätte nur noch ein paar Tage überlebt. Also sah ich mich gezwungen, eine Art Resteverwertung zu machen und diese Zutaten noch zu verwerten. Ich entschied mich natürlich für eine Tomatensauce für Pasta. Das Rezept ist für zwei Personen mit zwei unterschiedlichen Pastazubereitungen.

Es gibt Menschen, die Tomatensauce entweder so zubereiten, dass sie die Tomaten vor dem Zerkleinern blanchieren und dann enthäuten. Oder solche, die Tomaten nach dem Garen und Köcheln mit allen Zutaten mit dem Mixstab auch noch pürieren, um eine feine, ausgewogen pürierte Mischung zu erhalten.

Ich wähle gern die Hardcore-Variante: Alle Tomaten mit Schale einmal längs in Scheiben schneiden, dann quer in dünne Streifen und schließlich nochmals quer in kleine Stücke – vorher natürlich die grünen Strunke entfernen. Dann kommen alle Zutaten hinzu und die Sauce wird mit grobem Inhalt einfach nur 1–2 Std. geköchelt.

Zutaten:

- 4 Tomaten
 - 150 g Dattel-Cherry-Tomaten
 - 3 Schalotten
 - 6 Knoblauchzehen
 - 1 Lauchzwiebel
 - 1 Zweig Rosmarin
 - mehrere Zweige Thymian
 - 6 große Blätter Salbei
 - 10-15 Blätter Basilikum
 - Gemüsefond oder ein halber Brühwürfel
 - scharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
 - Parmesankäse
 - frische Petersilie
-
- 200 g frische Fettuccine
 - 200 g frische Tortellini, gefüllt mit Ricotta und Spinat

Zubereitungszeit: ca. 1 ½–2 Std.

Schalotten in feine Streifen, die Lauchzwiebel in kleine Stücke und die Knoblauchzehen kleinschneiden. Die Tomaten wie

oben beschrieben zubereiten – wenn Sie keine Dattel-Cherry-Tomaten haben, können Sie auch zwei weitere normale Tomaten dazu nehmen. Erhitzen Sie die Butter in einem kleinen Topf und dünsten Sie die Schalotten, die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen an, bis sie etwas Farbe gezogen haben. Würzen Sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Geben Sie die Tomaten hinzu und dann den Rosmarin, Thymian, Salbei und das Basilikum. Sie können die Kräuter vorher klein schneiden und dann in der Sauce belassen oder im Ganzen hinzugeben und nach dem Köcheln herausnehmen. Verrühren Sie alles miteinander.

Sie können nun mit etwas Gemüsefond ablöschen, um Würze hinzuzugeben, damit verwässern Sie die Sauce aber auch und müssen sie noch länger reduzieren lassen. Ausnahmsweise kann man sich hier auch mit einer fertigen Brühe behelfen. Gekörnte Brühe als Brühpulver verwende ich ungern – ob als Rinder- oder vegetarisch als Gemüsebrühe –, ich bevorzuge bei so etwas Brühwürfel. Damit würzen Sie die Sauce. Nun lassen Sie die Sauce bei kleiner Hitze bei zugedecktem Topf ca. 1,5–2 Stdn. köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren.



Tortellini mit Tomatensauce

Kurz vor Ende des Köchelns die beiden Pastasorten in separaten Töpfen zubereiten. Die Sauce nochmals abschmecken. Die beiden Pastasorten einzeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit dem klein geschnittenen und mit den Fingern zerbrochenen Parmesan und der kleingeschnittenen Petersilie garnieren.

Hähnchenbrustfilets mit mediterranen Kräutern



Hähnchenbrustfilets mit mediterranen Kräutern, Speckscheiben, Gemüse und Pilzknödeln in einer Weißwein-Sahne-Sauce

Hier habe ich weder auf ein bestehendes Rezept zurückgegriffen noch ein solches verändert oder verfeinert, sondern meiner kulinarischen Kreativität freien Lauf gelassen. Ich hatte drei

Hähnchenbrustfilets aufgetaut, beim Discounter viele frische Kräuterpflanzen für die Küche gekauft und schnell entwickelte sich die Idee einer mediterranen Zubereitung mit Kräutern, Scheiben von durchwachsenem Speck und einer Weißwein-Sahne-Sauce. Also musste ich nochmals einkaufen gehen. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 3 große Hähnchenbrustfilets
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- scharfer Senf
- 6 große frische Salbeiblätter
- 3 große frische Zweige Rosmarin
- viele Zweige frischer Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- scharfes Paprikapulver
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 2 Schalotten
- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Hühnerfond
- 1 halbe Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- frisch geriebener Muskat

- 12 Dattel-Cherry-Tomaten
- 2 großer, frischer Champignon
- 2 kleine Lauchzwiebel
- Butter
- Parmesan
- frischer Schnittlauch

- 6 Pilzknödel

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



Die Füllung der Hähnchenbrustfilets – Speckscheibe, frische Kräuter und Knoblauchscheiben

Würzen Sie die Filets mit frisch gemahlenem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver. Massieren Sie die Gewürze mit den Fingern ein wenig in das Fleisch ein. Schneiden Sie die drei Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Schneiden Sie dann die drei Hähnchenbrustfilets quer der Länge nach auf, so dass Sie sie wieder zusammenklappen können. Legen Sie in jedes Hähnchenbrustfilet der Länge nach eine Scheibe Speck.



Ich selbst habe beim Füllen der Filets vergessen, die Speckscheiben mit scharfem Speck zu würzen. Ich habe es dann außen bei den Speckscheiben, mit denen die Filets umwickelt werden, nachgeholt. Sie können also alternativ die Speckscheiben innen oder diejenigen außen mit Senf einstreichen. Legen Sie je zwei große Salbeiblätter in die Filets, dann einen großen Zweig Rosmarin und viele kleine Zweige Thymian. Dann legen Sie darauf noch die Scheiben von je einer Knoblauchzehe.



Schlagen Sie die Filets wieder zusammen und umwickeln Sie sie jeweils quer mit einer weiteren Speckscheibe. Die Filets mit der Speckscheibe durchstechen Sie jeweils mit einem hölzernen Zahnstocher, damit sie zusammenhalten. Legen Sie die Filets in eine kleine Auflaufform, die Platz genug für sie bietet und auch noch ca. 300 ml Sauce aufnehmen kann.



Die gefüllten Hähnchenfilets in der Auflaufform vor dem Garen im Backofen

Schneiden Sie die Schalotten in dünne Streifen. Schaben Sie von der halben Biozitronen die Schale ab und pressen Sie den Saft aus. Braten Sie die Schalottenringe in einer Pfanne in Butter an. Wenn sie ein wenig Farbe bekommen haben, löschen Sie mit der Sahne, dem Weißwein und dem Hühnerfond ab. Gewürzt wird nur mit einer Prise frischem Muskat, denn die Speckscheiben bringen beim Garen genug Würze mit sich. Geben Sie noch die Zitronenschale und den -saft hinzu. Lassen Sie die Sauce ein klein wenig köcheln und gießen sie dann über die Filets in der Auflaufform. Wenn nicht die ganze Sauce in die Auflaufform passt, halten Sie den restlichen Teil zurück, denn es kann sein, dass die Sauce im Backofen zu sehr reduziert und zu würzig wird. Sie können dann mit dem Rest der Sauce diese ein wenig verlängern und abmildern.



Die Hähnchenfilets in der Auflaufform mit der zubereiteten Sauce

Erhitzen Sie den Backofen auf 180 °C. Geben Sie die Auflaufform mit den Filets und der Sauce hinein und garen Sie sie 30 Min. lang. Nach 20 Min. können Sie eventuell die Filets wenden, weil sonst die obere Seite mit dem Speck und den Schalottenringen zu braun wird.

Die Pilzknödel können Sie selbst zubereiten, aber ich habe einfach auf ein Angebot meines Discounters zurückgegriffen und sie fertig gekauft. Beachten sie allerdings, dass sie eine relativ lange Zubereitungszeit haben können. Die gekauften Pilzknödel mussten zwar nur 2 Min. in kochendem Wasser garen, aber immerhin noch 25 Min. ziehen. Bereiten Sie sie also rechtzeitig zu.

Schneiden Sie die Miniotomaten in zwei Hälften, die Champignons in dünne Streifen und die Lauchzwiebel in kleine Stücke. Garen Sie alles zusammen für 2–3 Min. in einer kleinen Pfanne in Butter. Das Gemüse soll nur kurz gegart werden, aber nicht zu sehr zerfallen.

Nach dem Garen der Filets im Backofen nehmen Sie diese heraus, schmecken die Sauce ab, würzen eventuell nochmal nach oder verlängern sie mit dem aufgehobenen, nochmals erhitzten Rest der Sauce. Schneiden Sie die Pilzködel in Scheiben, richten Sie sie auf einem Teller an und geben Sie pro Person 1 $\frac{1}{2}$ Filets darauf. Dann verteilen Sie das in Butter gegarte Gemüse darüber und einen Großteil der Sauce. Schließlich garnieren Sie alles noch mit etwas kleingeschnittenem und zerbrochenem Parmesankäse und kleingeschnittenem Schnittlauch.

Weineempfehlung



Pinot Grigio aus Venedig

Mein Lebensmittelhändler hatte doch heute wirklich eine Besonderheit und Kuriosität in seinem Weinregal stehen: Einen Pinot Grigio aus Venedig von 1992 (!).

Vermutlich hatte er die Erlaubnis – auch wenn es bizarr klingt –, den Keller einer verstorbenen Kundin zu räumen und dortige gefundene Besonderheiten in seinen Sortimentsbestand im Laden zu übernehmen. Denn es befand sich ebenso ganz neu ein Müller-Turgau vom Kaiserstuhl von 1989 (!) nun in seinem Angebot. Ich argumentierte sofort, diese 23 Jahre alte Weinkuriosität Kunden aus der ehemaligen DDR anzubieten, denn zu dieser Zeit hatte die DDR ja noch existiert – auch wenn der Wein damals in der BRD in Südwestdeutschland abgefüllt worden ist. Ein weinseliger Abend in alten Erinnerungen wäre somit sicherlich

vorprogrammiert.

Den Pinot Grigio habe ich mir ziemlich schnell reserviert. Es bewahrheitete sich aber dennoch der alte Ausspruch von Weinkennern: Weißwein sollte man jung und spritzig trinken, Rotweine dagegen nehmen mit dem Alter immer mehr an Gehalt zu.

Ich habe bei diesem Wein die alte Vorgehensweise wieder entdeckt, den Korken – kein Schraubverschluss! – abzuschnüffeln. Er roch würzig, leicht süßlich und pikant. Der Wein im großen Weinglas roch ansprechend und vollmundig. Jedoch wurden die Erwartungen, ein Wein nehme in 20 Jahren an Qualität, Reife und Geschmack zu, in diesem Fall weitestgehend enttäuscht. Ein Rotwein mit diesem Alter hätte sicherlich noch schmackhafter und erdiger geschmeckt als junger Rotwein. Diese Entwicklung hatte dieser 20 Jahre alte Weißwein aber nicht. Er schmeckte gut, würzig und gehaltvoll. Aber nicht außergewöhnlich. Es war kein großer Unterschied zu schmecken, als wenn man einen Pinot Grigio von 2010 trinkt. Vielleicht nur ein wenig kräftiger. Das war aber auch alles.

Die alten Weißheiten haben sich also wieder bewahrheitet. Und der Wein war leider nur normal trinkbar und rangierte eher „unter ferner liefen“.

Küchenkräuter

Die Minze auf meinem Fensterbrett blüht ... ;-))



Blühende Minze