

Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben



Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die angeblich „klassische“ Zubereitung – gemäß einiger Kollegen und anderer Köche – mit Erbsensuppe. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g geschälte, grüne Erbsen
- 1 Schweineohr, vorher im Gemüsesud gegart
- $\frac{1}{2}$ Steckrübe
- 4–5 Zweige Liebstöckl
- 4 Tassen vom Gemüsesud, in dem das Schweineohr gekocht wurde
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

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



Erbsen mit Steckrüben, Liebstöckl und Gewürzen

Die Erbsen in einen großen Topf geben. Den Gemüsesud und das Wasser hinzugeben. Die halbe, geschälte und in grobe Stücke geschnittene Steckrübe hinzugeben. Dann den kleingeschnittenem Liebstöckl. Schließlich kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie alles zwei Stunden bei geringer Hitze mit zugedecktem Topf köcheln.

Die Erbsen quellen dabei auf und setzen sich am Boden des Topfes ab. Die Steckrübenstücke schwimmen jedoch oben. Nehmen Sie nach der Garzeit die Steckrübenstücke mit einem Schöpflöffel heraus. Pürieren Sie die gekochten Erbsen in der Brühe mit einem Pürierstab fein, so dass es eine pürierte Suppe ergibt.

Geben Sie die Steckrübenstücke wieder hinein. Schneiden Sie das Schweineohr quer in zwei Hälften und dann längs in dünne Streifen. Geben Sie sie in die Suppe hinein und erhitzen die Suppe. Nochmals abschmecken, bei Bedarf eventuell mit einem halben Brühwürfel für eine Gemüsebrühe nachwürzen.

Übrigens, wenn Sie es gern etwas schärfer möchten: Die Erbsensuppe kann gut 1–2 Chilischoten an Schärfe vertragen. Diese sollten Sie aber von Anfang an mitköcheln.

In großen Suppentellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratenes Schweineohr mit Sauerkraut und Rührei mit Speck



Gebratenes Schweineohr (links vorne), Sauerkraut (hinten) und Rührei mit Speck (rechts vorne), mit Schnittlauch garniert

Diesmal habe ich das zuvor im Gemüsesud gekochte Schweineohr kleingeschnitten und in Butter angebraten. Dazu Sauerkraut –

in ein wenig trockenem Weißwein gegart – und Rührei mit in Butter gebratenem Speck. Das Gericht ist etwas fett, es bietet sich also an, nach dem Verzehr einen kleinen, eisgekühlten Korn oder Schnaps für die Verdauung zu genießen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Schweineohr, zuvor in Gemüsesud gekocht
- 2 Eier
- 75 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 150 g Sauerkraut (aus dem Glas)
- etwas trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und braten ihn in einer kleinen Pfanne in Butter schön kross an. Herausnehmen und warmstellen. Scheiden Sie das gekochte Schweineohr einmal quer in zwei Hälften und dann längs in kleine Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und geben die Butter, in der Sie den Speck gebraten haben, hinzu.

Braten Sie das kleingeschnittene Schweineohr in der Pfanne für 10–15 Minuten bei ständigem Wenden braun und kross an. Das Schweineohr zeigt ähnliche Eigenschaften beim Braten in der Butter wie Pansen, der auch zu den Innereien gehört. Es wird mit zunehmendem Anbraten schön kross und knusprig, aber geliert auch ein wenig in der Pfanne und bildet Flüssigkeit.

Parallel dazu verquirlen Sie zwei Eier in einer Schüssel, salzen und pfeffern sie und braten sie in einer zweiten Pfanne. Auf einem Teller anrichten und den gebratenen Speck darüber geben. Die gebratenen Schweineohrstücke ebenfalls auf dem Teller anrichten und alles warmstellen. Nun noch das Sauerkraut in der Pfanne in der Butter erhitzen, ein wenig

Weißwein hinzugeben und für einige Minuten köcheln. Ebenfalls auf dem Teller anrichten. Schnittlauch klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Frittierte Schweineohren



Rohe Schweineohren

Von meinem Schlachter brachte ich dieses Mal sechs Schweineohren mit. Die Ohren sind ziemlich groß, größer als eine Handfläche mit den Fingern dazu. Ich habe sie zunächst in einem Gemüsesud mit viel Suppengemüse gekocht. Das Schweineohr besteht eigentlich – wie wir es von unseren Ohren her kennen – aus Knorpel, das mit einer Hautschicht umgeben ist. Durch das lange Köcheln im Sud ist dann aber auch der Knorpel essbar.

Der Gemüsesud, der nach dem Köcheln übrig bleibt, nachdem man die Ohren und das mitgeköchelte Gemüse entfernt hat, hat einen großen Vorteil: Der Gemüsefond geliert sehr schnell und bildet

durch die mitgekochten Schweineohren in kaltem Zustand festen Aspik. Also, in warmem Zustand noch mit einem Brühwürfel ein wenig unterstützt und mehr Geschmack gegeben und dann mit Aspik in der Gefriertruhe für die weitere Verwendung für Saucen einfrieren.



Schweineohren in einem Gemüsesud gekocht und zerkleinert

Mein erster Versuch war der, ein Schweineohr kleingeschnitten in der Friteuse zu fritieren. Das bot sich als erstes an. Also, ein Schweineohr aus dem Sud nehmen, in kleinere Stücke schneiden, das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Schweineohrstücke im siedenden Fett ca. 5 Minuten frittieren.

Die Friteuse hat ein einfaches Wirkprinzip: Je weniger Geräusche das siedende Fett macht, desto mehr Wasser ist aus dem Fritiergut entwichen, desto mehr ist es gegart und desto eher ist man am Ende des Fritierprozesses.



Frittierte Schweineohrenstücke

Von dem großen Schweineohr blieben am Ende nur einige knusprig und kross frittierte Stücke über, die man einfach „so weghauen“ konnte. Ich schlage vor, diese Zubereitung für Partys zu verwenden, wenn man Krosses zum Knabbern braucht. Dazu eignet es sich sehr gut.

**Adventsexperiment:
Schweinebraten in
Weihnachtsplätzchen mariniert**



Mit Weihnachtsplätzchen marinierten Schweinebraten mit Eierspätzle, viel Sauce und mit Schnittlauch garniert

Endlich wieder ein Gericht ganz nach dem „Nudelheissundhos“-Motto: Fleisch mit Pasta und viiiiiiel Sauce! Aber beginnen wir von vorne: Ich saß vor den beiden Tüten mit Weihnachtsplätzchen, die mir meine Mutter – wie immer seit 30 Jahren zur Adventszeit – geschickt hatte. Mir schmecken diese Plätzchen seit einigen Jahren nicht mehr, weil es immer die gleichen Plätzchen sind. Mancher bezeichnet das als Tradition, ich bezeichne das als fehlende Kreativität und Inspiration, Neues auf den Weg zu bringen.

Also, was kann man mit Weihnachtsplätzchen noch machen, als sie an einem Adventssonntag zu essen? Ich dachte mir: Mit ihnen kochen! Die erste Idee, die ich hatte, war, einige der Plätzchen in einem Mörser zu zerkleinern, einen Braten damit zu panieren, ihn in Butter anzubraten und dann eine Sauce zuzubereiten.

Dann sagte mir jedoch ein Nachbar, dem ich diese Idee unterbreitete und der ausgebildeter Koch ist, dass dies problematisch werden könne. Die Weihnachtsplätzchen und die

darin verwendeten Gewürze wie Zimt, Vanille, Koriander usw. in der Panade könnten beim Anbraten leicht schwarz werden und diese Bitterstoffe dann in die Sauce übergehen. Das erschien mir einleuchtend. Er schlug stattdessen vor, die zerkleinerten Weihnachtsplätzchen in Olivenöl zu geben, den Braten darin für mehrere Stunden zu marinieren und so die Geschmacksstoffe auf den Braten zu übertragen. Gesagt, getan, so habe ich es dann auch gemacht. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 600 g Karbonadenlachs (oder ein anderer Schweine- oder auch Kalbsbraten)
- 8–10 Weihnachtsplätzchen
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 5 cl Weinbrand (über 30 % Volumenalkohol)
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 2 EL von der Weihnachtsplätzchenmarinade
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter
- 400 g Eierspätzle

Marinierzeit: 24 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.

Verwenden Sie verschiedene Weihnachtsplätzchen wie Buttergebäck, Spritzgebäck, Anisplätzchen, Zimttaler, Lebkuchen oder ähnliches, jedoch kein reines Marzipangebäck oder Plätzchen mit viel geschlagenem Eiweiß, weil sich

letztere nicht zum Zerkleinern im Mörser und für eine Marinade eignen. Zerkleinern Sie die Plätzchen in einem Mörser, geben alles in einen Gefrierbeutel, geben eine ordentliche Menge Olivenöl hinzu und dann den Braten. Verschließen Sie den Gefrierbeutel, kneten den Beutel mit dem Braten und der Marinade mehrere Minuten ordentlich durch und legen ihn über Nacht in den Kühlschrank.

Schälen Sie Zwiebel und Knoblauchzehen und schneiden sie ebenso wie die Lauchzwiebeln klein. Braten Sie sie einem großen Topf mit Butter an. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu. Alles ein wenig köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Alles aus dem Topf nehmen und warmstellen. Geben Sie erneut Butter in den Topf, nehmen den Braten aus der Marinade, würzen ihn von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander und braten ihn von beiden Seiten mehrere Minuten an. Die Marinade aufbewahren. Nachdem Sie den Braten von beiden Seiten angebraten haben, geben sie das Gemüse wieder hinzu. Dann den Weinbrand. Flambieren Sie alles, bis der Alkohol des Weinbrands verbrannt ist.

Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie den Gemüsefond hinzu und schließlich noch die Sahne. Geben Sie auch noch 2 EL der Marinade mit den gemahlenen Weihnachtsplätzchen dazu. Lassen Sie alles im Topf mit Deckel darauf etwa 30 Minuten köcheln, bis der Braten à point gegart ist und die Sauce sich gebunden hat. 15 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie noch die Pasta zu. Mangels echter, frischer, italienischer Pasta musste ich diesmal zu schwäbischen Eierspätzle greifen, aber auch diese taten ihren Dienst.

Den Braten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Spätzle darauf anrichten, mit viiiiiiel Sauce übergießen und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Fazit? Adventsexperiment missglückt, weil fast nichts von dem Aroma der Weihnachtsplätzchen in den Braten oder die Sauce übergegangen ist – bis auf eine gewisse Süße in der Sauce.

Erfolg, weil es dennoch einen Braten mit hervorragender Sauce und Pasta ergeben hat.

Die Geschichte geht weiter ...

... denn ich habe gerade bei meinem Schlachter 8,5 kg frisches Fleisch und Knochen abgeholt – für schlappe € 23,- insgesamt, also gerade mal € 3,- pro Kilogramm. Darunter waren ein halbes Kuheuter, Kalbslunge, Schweinepfoten, Schweineohren und Kalbsknochen. Also, zieht Euch warm an und macht Euch bereit für neue Rezepte, die manche doch eher als „Schweinkram“ einstufen ... *lach* ;-)

Bulgur mit Hackfleisch in Wermut-Curry-Sahne-Sauce



Bulgur mit Hackfleisch in Wermut-Curry-Sahne-Sauce, mit frischen Minzblättern angerichtet

Mit Wermut kochen bedeutet immer: Es wird eine süße Sauce. Da ändern auch das scharfe Currypulver oder die sauren Kapern und der Balsamicoessig nichts daran. Sie wirken höchstens ein wenig ausgleichend. Es bleibt aber dabei, die Sauce bleibt süß. Darauf sollten Sie sich einstellen. Das Interessante dabei ist, dass der Alkohol des Wermuts verkocht, die Süße aber bleibt. Somit sind solche Gerichte mit Wermut auch ideale Zubereitungen für Kinder, die gern Süßes mögen. Denn der Alkohol der Spirituose ist nach dem Kochen verflogen. Keine Gefahr mehr. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Rinder- und Schweinehackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- eine kleine Portion getrocknete Shiitake-Pilze
- 2 frische Lorbeerblätter

- 200 ml Wermut (z.B. weißer Martini)
 - 200 ml Gemüsefond
 - 100 ml Sahne
 - $\frac{1}{2}$ Brühwürfel für ca. 250 ml Flüssigkeit
 - 30 g Kapern
 - 1 EL Crema di Balsamico bianco
 - 3 $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Pulver
 - 0,1 g natureller (nicht gemahlener) Safran
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
- 2 Tassen Bulgur

Einweichzeit: 1 Std. | **Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Zuerst legen Sie die getrockneten Shiitakepilze für eine Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Schälen Sie die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Karotte. Zwiebeln und Knoblauch schneiden Sie in kleine Stücke. Die Karotte raspeln Sie durch ein Reibebrett klein. Geben Sie Butter in einen Topf und das Gemüse hinzu. Dann noch das Hackfleisch und die Lorbeerblätter. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit zugedecktem Topf ca. 10 Minuten köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen.

Mit dem Wermut ablöschen, den Gemüsefond hinzugeben, dann die Sahne und nochmals mit dem halben Brühwürfel würzen. Die Kapern, den Balsamicoessig, das Currypulver und den Safran hinzugeben. Alles gute 1–1 $\frac{1}{2}$ Stunden bei kleiner Hitze ohne Deckel köcheln und reduzieren lassen. 20 Minuten vor Ende Garzeit setzen Sie zwei Tassen Bulgur mit 8 Tassen Wasser in einem Topf auf, lassen das Wasser kurz aufkochen und den Bulgur noch 20 Minuten darin ziehen.

Richten Sie den Bulgur in tiefen Tellern an, geben Sie von der Hackfleischsauce darauf und garnieren alles noch mit viel frischer Minze.

Schweinekrustenbraten in Sherry-Kräuter-Sahne-Sauce



Schweinekrustenbraten mit Speckscheiben und Kartoffeln in Sherry-Kräuter-Sahne-Sauce

Dieser Schweinebraten mit schöner Kruste gelingt in dieser Sauce mit Sherry, Sahne und vielen frischen Kräutern sehr gut. Je nach persönlichem Geschmack können Sie bei den Kräutern für die Sauce variieren, etwas mehr oder weniger Minze oder eben Melisse nehmen. Oder ganz andere Kräuter verwenden, die Sie gerade frisch vorrätig haben, wie Thymian, Majoran, Estragon oder Petersilie. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 600 g Schweinekrustenbraten, in einer dicken Scheibe
- 1 Scheibe Edamer
- 6–8 Blätter frischer Salbei

- 3 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- 1 $\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 3 Zahnstocher zum Zusammenheften

- 2 Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- Butter
- 100 ml trockener Sherry
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- viele frische Kräuter: Rosmarin, Schnittlauch, Liebstöckel, Minze, Melisse, Lorbeer
- 6 Wacholderbeeren
- frischer Muskat
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl

- 300–400 g Kartoffeln

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

Schneiden Sie die dicke Scheibe des Schweinekrustenbratens längs in der Mitte auf, als wenn Sie ihn für ein Cordon Bleu füllen wollten. Dann nehmen Sie die Scheibe Edamer, falten sie in der Mitte und belegen sie im Inneren mit den Salbeiblättern. Die gefaltete Käsescheibe schieben Sie dann in den aufgeschnittenen Schweinebraten. Dann würzen Sie den Braten von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Nun nehmen Sie drei Scheiben geräucherten Bauchspeck und bestreichen sie jeweils mit einem halben Teelöffel scharfem Senf. Dann umhüllen Sie den Schweinekrustenbraten mit den drei Speckscheiben und befestigen diese mit jeweils einem Zahnstocher durch den Braten hindurch.



Schweinekrustenbraten mit Käse und Salbei gefüllt und mit Speckscheiben umhüllt

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter. Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Stücke. Erhitzen sie in einem großen Topf Butter und braten Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen darin an. Alles etwas köcheln und ein wenig braun werden lassen. Dann geben sie den Sherry, die Sahne und den Gemüsefond hinzu. Geben Sie ebenfalls die frischen Kräuter und die Wacholderbeeren hinzu und würzen alles mit frischer Muskatnuss. Lassen Sie alles ein wenig reduzieren.



Viele frische Kräuter für die Sauce ...

Dann geben Sie den Schweinekrustenbraten in die Sauce hinzu. Auch wenn die Sauce den Braten nicht ganz bedeckt, lassen Sie ihn bei abgedecktem Topf einfach ca. 1 Stunde köcheln. Wobei Sie den Braten nach 30 Minuten einmal umdrehen, damit er von beiden Seiten in der Sauce gegart wurde.



Schweinekrustenbraten im Topf in der Kräutersauce

Setzen Sie ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln auf und garen sie. Da ich fast immer Biokartoffeln kaufe, bereite ich diese mit Schale zu und schäle sie nicht vor der Zubereitung. Sie werden auch mit Schale serviert.

Vor dem Servieren dicken Sie die Kräutersauce noch mit etwa 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl ein, damit sie ein wenig sämiger wird. Nehmen Sie dann zum Zubereiten den Schweinekrustenbraten aus der Kräutersauce heraus und halbieren ihn für zwei Personen. Richten Sie jeweils einen Teil auf einem Teller an, geben die gegarten, eventuell zerkleinerten Kartoffeln hinzu und übergießen alles mit viel Kräutersauce. Übrigens, wenn sie vom Braten noch etwas übrig haben, auch am darauffolgenden Tag ist er mit frischer Tagliatelle rosso und viel Kräutersauce überaus schmackhaft.



Auch am darauffolgenden Tag mit frischer Tagliatelle rosso eine schöne zweite Portion

Scharfe Papardelle



Papardelle mit scharfer Hackfleischsauce

Bei dieser Pasta mit Hackfleischsauce entschied ich mich bewusst für die halbe Bih Jolokia Schote, weil ich es einmal wieder sehr scharf haben wollte, so dass beim Essen richtig der Mund brennt. Der Orangensaft mildert die Schärfe etwas. Wenn Sie es noch abgemilderter haben möchten, geben Sie zum Schluss noch etwas Honig in die Sauce. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bih Jolokia Schote

- 2 große Zweige frischer Rosmarin
 - 2 frische Lorbeerblätter
 - 1 EL Tomatenmark
 - 100 ml Madeira
 - 100 ml Portwein
 - 250 ml Rinderfond
 - 2 Orangen (Saft)
 - Salz
 - Olivenöl
- 300 g frische Papardelle

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

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen ebenfalls schälen, dann mit einer Gabel zerdrücken, etwas grobes Meersalz dazu geben und zerdrücken und vermischen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen darin anbraten. Lassen Sie alles mit Deckel auf dem Topf ca. 10 Minuten garen und Flüssigkeit ziehen, wobei Sie alles desöfteren umrühren. Dann geben Sie das Tomatenmark hinzu. Dieses nur bräunen und nicht anbrennen lassen und dabei alles kräftig umrühren. Geben Sie die Kräuter im Ganzen hinzu. Löschen Sie mit dem Madeira ab. Lassen Sie diesen ca. 10 Minuten bei hoher Hitze reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr in der Hackfleischmischung ist. Dann gießen Sie mit dem Portwein ab und reduzieren diesen ebenfalls in dieser Weise. Schließlich geben sie die Tomatenstücke, den Orangensaft und den Rinderfond dazu und würzen alles mit Salz. Nun ca. 1 Stunde köcheln und reduzieren lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Papardelle zu. Servieren Sie die Papardelle in tiefen Nudeltellern, geben reichlich von der scharfen Hackfleischmischung hinzu und garnieren alles mit ein wenig Rosmarinspitzen.

Weihnachten kann kommen ...

Heute habe ich meinen neuen, gebrauchten Gefrierschrank in Betrieb genommen. Ein Kunde meines türkischen Lebensmittelhändlers wollte ihn abgeben und ich konnte ihn für einen Obulus bekommen, mein Lebensmittelhändler hat ihn mir dann sogar bis nach Hause gebracht. ;-)

Er hat die Größe eines normalen Kühlschranks und vier große Schubfächer, um viele Lebensmittel aufzunehmen. Gehe ich vom Inhaltsvolumen eines normalen Kühlschranks aus, dürfte der Gefrierschrank etwa 100 l haben. Mein bisheriger Kühlschrank wird nun einfach auf den Gefrierschrank darauf gestellt, so das ich eine ca. 1,80 m hohe Kühl-Gefrier-„Kombination“ habe. Ich kann mir also sparen, was ich vor einigen Wochen vorhatte, mir eine Kühl-Gefrier-Kombination in einem Gerät mit ca. 50 l Gefriervolumen für immerhin ca. € 300,- zu kaufen. Und das Gefrierfach meines Kühlschranks werde ich jetzt vermutlich nicht mehr brauchen.

Nun kann für die Adventszeit, Weihnachten und die Feiertage eingekauft werden. Rind, Schwein, Huhn, Lamm, aber auch ein paar Spezialitäten wie Wild, Fisch und Meeresfrüchte. Und natürlich nicht zu vergessen: Pommes. ;-) Los geht's!

Beim Essen bin ich Chinese ...

... denn alles, was älter als ein Tag ist, ist mir suspekt. Das können sogar die Überreste einer leckeren Sauce sein, die ich in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahre. Aber – am

nächsten Tag ist sie eben schon einen Tag alt. Und dann nochmal zubereiten oder aufwärmen?

Die Chinesen sind bekannt dafür, dass sie nur ganz frische Zutaten zubereiten. Und dies einmal am Tag. Die chinesische Hausfrau – ich übertreibe dies jetzt idealtypisch – geht einmal am Tag frische Zutaten auf dem Lebensmittelmarkt um die Ecke einkaufen und bereitet diese am gleichen Tag zu. Alles andere kommt in die Tonne. Nichts wird für den/die kommenden Tag(e) aufbewahrt. Dafür spricht ja auch schon die frische Zubereitung im Wok mit Pfannenrühren, bei dem die kleingeschnittenen Zutaten nur ganz kurz im Öl oder der jeweiligen Sauce gegart werden.

Chinesen können einem deutschen Gericht mit einem 4-stündigen Garen eines Fleischstücks im Bräter im Backofen gar nichts abgewinnen. „Schweinkram“, würden sie in Chinesisch sagen.

Das Schlimmste für Chinesen ist lange gereifter europäischer Käse. Was monate- oder jahrelang gereift ist, das kann man nicht essen! Das ist nicht „frisch“! Wenn ein Mitarbeiter der Firma, die den französischen Roquefort herstellt, diesen einem Chinesen anpreisen würde, würde dieser sagen, „was für ein ‚Schweinkram‘!“ Ich selbst kenne den Herstellungsort von Roquefort und habe die dortigen Höhlen vor ca. 30 Jahren besichtigt. Aber ein Käse, der mehrere Jahre in dunklen Höhlen bei Kälte, Feuchtigkeit und Schimmelbildung reift, ist für einen Chinesen mehr als suspekt. Und somit nicht genießbar.

Aber keine Regel ohne Ausnahme: Das einzige langfristig zubereitete Produkt bei den Chinesen sind 1000-jährigen Eier. Diese werden über Monate in die Erde eingegraben, fermentieren dort und werden danach verspeist. Ich hatte leider noch nicht die Gelegenheit, diese Eier zu essen, so dass ich hier nichts darüber sagen kann. Aber es ist das Einzige, was Chinesen langfristig zubereiten. Alles andere ist nur frisch! Und das ist auch mein Wahlspruch beim Kochen und Zubereiten!

Auch dieses Gericht braucht kein eigenes Rezept ...



Zwei mit Salz und Pfeffer gewürzte und in Öl gegarte Entrecôtes mit zwei gegarten Peperoni

Diesmal bin ich ohne Vorbestellung oder einen Plan zum Schlachter meines Discounters gegangen und fragte ihn, ob er etwas Spezielles im Sortiment oder Angebot habe. Dies hatte er jedoch nicht, so dass ich mir dann einige Minuten die Auslagen in seiner Fleischtheke anschaute. Etwas Besonderes fand ich nicht, was sich vielleicht in der Adventszeit oder vor den Feiertagen noch ändern kann. Ich kaufte dann zumindest zwei sehr schöne Entrecôtes – Bestandteil dieses „Rezepts“ –, mit kräftiger Fettmarmorierung, einen Schweinekrustenbraten für morgen, geräucherte Speckscheiben zum Einwickeln von Fleisch und zum Garen und noch ein wenig Rinderhackfleisch – das kann man tiefgefroren immer gebrauchen oder verwenden.



Zwei leckere Entrecôtes mit kräftiger Fettmarmorierung, die den Geschmack des Fleisches unterstützt

Kein Rezept! Keine Angaben zu Zutaten, Mengenangaben oder zur Zubereitung. Das schaffen Sie selbst, sozusagen aus da Lameng – Redewendung aus meiner Heimat Kurpfalz (von französisch *la main* – die Hand). Nur soviel dazu: Nur Entrecotes gewürzt in die heiße Pfanne mit Olivenöl geben, dazu zwei Peperonis. Alles von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten, servieren, fertig!

Na, geht Kochen noch schneller und unkomplizierter?

**Entenschenkel in scharfer
Orangensauce auf**

Basmatireis



Entenschenkel mit Orangenscheiben in scharfer Orangensenfsauce, garniert mit Basilikum und Kräuterbutter

Ein außergewöhnliches Gericht, weil es so unterschiedliche Geschmacksrichtungen wie scharf, süß, sauer, würzig und pikant zusammenführt und dazu auch noch gut schmeckt. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 2 Entenschenkel mit Rückenstück, ca. 800 g
- 1 große rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 frische rote Chilischoten
- 1 Stück Ingerwurzel
- 1 Tomate
- 100 ml trockener Sherry
- 200 ml Geflügelfond
- Saft einer Orange

- Saft einer halben Zitrone
- 100 ml Sahne
- 1 TL Hoisinsauce
- 3–4 EL scharfer Senf
- 2 mittelgroße Orangen
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Butter
- Kräuterbutter
- 4–5 Zweige frisches Basilikum
- 1 Tasse Basmatireis

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

Als erstes setzen Sie einen Topf mit Wasser auf, das Sie erhitzen. Ritzen Sie die Tomate an mehreren Stellen ein und geben sie einige Minuten in das kochende Wasser, um sie zu blanchieren. Dann nehmen Sie sie heraus, ziehen die Haut ab, schneiden den Strunk heraus und zerschneiden sie in ganz kleine Würfel. Das erhitzte Wasser können Sie noch zur Zubereitung des Basmatireis verwenden.

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden Sie in dünne Streifen. Schälen Sie die Ingwerwurzel und schneiden sie ebenfalls wie die Chilischoten in kleine Stücke. Pressen Sie eine Orange und eine halbe Zitrone aus und geben den Saft in eine kleine Schüssel.



Die schönen Entenschenkel mit Rückenteil vor ...

Die Entenschenkel mit dem Rückenteil teilen Sie mit einem kräftigen Hackmesser am Gelenk in jeweils zwei Teile, so dass Sie vier Fleischstücke vorliegen haben. Würzen Sie sie mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer und massieren die Gewürze in das Fleisch ein. Erhitzen Sie eine große Portion Butter in einer großen Pfanne und braten die Entenstücke auf beiden Seiten für jeweils 3–4 Minuten an. Dann die Ententeile herausnehmen und warm stellen.



... und nach Einsatz des Hackmessers

In der in der Pfanne verbliebenen Butter braten Sie Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer und Chilischoten an. Dabei kräftig die Röststoffe, die vom Anbraten der Ententeile verblieben sind, vom Boden der Pfanne lösen. Das Gemüse ein wenig braun werden lassen. Mit dem Sherry ablöschen, dann den Gemüsefond hinzugeben und den Saft von Orange und Zitrone. Ein wenig köcheln lassen.

Schließlich geben Sie die Sahne, die Hoisinsauce und den scharfen Senf hinzu. Hoisinsauce bekommen Sie in jedem Asiashop, es ist eine traditionelle asiatische Sauce, die zur Zubereitung von Ente verwendet wird. Sie ist sehr sämig, also gebunden, hat würzige und scharfe Bestandteile wie Sojasauce und Chilischoten, aber auch viele süße Inhaltsstoffe, so dass sie sehr ausgeglichen und harmonisierend wirkt. Verrühren Sie alle Saucenbestandteile in der Pfanne. Eventuell geben Sie noch 100 ml Wasser hinzu, wenn die Sauce jetzt schon zu kräftig schmeckt.

Legen die Ententeile wieder in die Sauce. Dann lassen Sie alles bei geringer Hitze ohne Deckel auf der Pfanne etwa 45

Minuten köcheln und reduzieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit schälen Sie zwei Orangen großzügig, so dass auch das Weiße der Schale entfernt wird und Sie nur noch Fruchtfleisch vorliegen haben. Schneiden Sie die beiden Orangen dann in dünne Scheiben und geben sie in die köchelnde Sauce hinzu.

Dann bereiten Sie noch den Basmatireis zu.

Richten Sie den Basmatireis auf großen Tellern an, geben Sie für jede Person einen Entenschenkel und ein -rückenteil dazu. Dann verteilen Sie noch die mitgegarten Orangenscheiben auf dem Gericht, übergießen alles großzügig mit der Orangensenfsauce und garnieren das Gericht noch mit einigen frischen Basilikumblättern. Und dann geben Sie noch einige dünne Scheiben Kräuterbutter auf de Ententeile.

Abwandlungen des Gerichts, die mir beim Kochen einfielen, die ich aber nicht umgesetzt habe, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

- Für noch stärkeren Senfgeschmack geben Sie noch zwei Esslöffel Senf hinzu.
 - Verfeinern können Sie das Gericht auch noch mit Mandelstiften, Pinienkernen oder ähnlichen Nüssen, die sich dafür eignen. Zum Gericht passen Nüsse sehr gut. Sie können sie in Butter bräunen und dann in der Sauce mitköcheln oder aber erst später beim Anrichten auf das Gericht geben.
 - Und wenn Sie es wirklich (!) scharf haben wollen und Ihnen drei Chilischoten nicht ausreichen, dann nehmen Sie statt dessen eine halbe, getrocknete Schote Bih Jolokia. Aber aufgepasst, das ist dann richtig scharf!
-

Kalbszungengeschnetztes in Currysauce mit Mandelstiften auf Basmatireis



Kalbszungengeschnetztes mit Currysauce auf Basmatireis mit Basilikumblättern garniert

Dieses wunderbare Kalbszungengeschnetztes in Currysauce ist schnell zubereitet und braucht aufgrund der verwendeten Zutaten nicht länger geköchelt oder reduziert werden. Zutaten hinzugeben, aufkochen, fertig. Sie müssen nur die Kalbszunge vorher in einem Gemüsesud zwei Stunden kochen, damit sie das gegarte Fleisch verwenden können. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 350 g gekochte Kalbszunge
- 2 weiße Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Mandeln

- 100 ml Sahne
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 100 ml Gemüsefond
 - 2 TL Hot Madras Curry Pulver
 - 1 TL thailändische gelbe Currypaste
 - $\frac{1}{2}$ TL thailändische rote Currypaste
 - Salz
 - Pfeffer
 - Koriander
 - mehrere frische Basilikumblätter
 - Butter
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 40 Min.

Entfernen Sie von der zuvor in einem Gemüsesud gegarten Zunge die obere Haut, sie ist schwer zu garen und zu verzehren.

Schneiden Sie die Zunge a) in dünne Scheiben, b) die Scheiben quer in zwei Hälften und diese c) in dünne Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten das Kalbszungengeschnetzelte darin kräftig an. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Das Geschnetzelte 5–10 Minuten kräftig braun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In der gleichen Pfanne erneut ein Stück Butter erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Röststoffe mit einem Schaber immer gut aus der Pfanne lösen. Das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und ebenfalls warm stellen.

Die Mandeln der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Wiederum eine Portion Butter in der Pfanne erhitzen und die Hälfte der längsgeschnittenen Mandeln für ein paar Minuten braun anbraten. Herausnehmen und zu dem Geschnetzelten und dem Gemüse legen.



In Butter angebratenes Kalbszungengeschnetzeltes, Zwiebeln und Knoblauch und Mandelstifte

Das Geschnetzelte, Gemüse und die Mandeln in der Pfanne in Butter erhitzen. Mit der Sahne ablöschen. Dann den Weisswein hinzugeben. Sollten Sie vor kurzem die Kalbszunge in einem Gemüsesud gegart haben und von der Gemüsebrühe noch übrig haben, dann geben Sie zwei Schöpflöffel der Brühe hinzu. Ansonsten nehmen Sie einen fertigen Gemüsefond.

Das Currypulver bzw. die -pasten hinzugeben. Sie sind in jedem Asia-Shop erhältlich – vor Ort oder online. Das Hot Madras Curry Pulver ist zwingend notwendig. Wenn Sie die thailändischen Currypasten nicht vorrätig haben, können Sie auch einfach mit einem oder mehreren thailändischen Chilischoten abhelfen.

Das Fleisch, Gemüse, Pulver bzw. die Pasten und Sahne, Weisswein und Fond geben so viel Geschmack, dass das Ganze gar nicht mehr geköchelt und reduziert werden muss, sondern eigentlich sofort fertig angerichtet werden kann.



Kalbsgeschnetzeltes in der Pfanne mit Sahne, Weisswein und Fond

Bereiten Sie parallel zur Zubereitung des Geschnetzelten den Basmatireis zu.

Richten Sie den Basmatireis auf einem großen Teller an, geben von dem Geschnetzelten hinzu und gießen von der Sauce darüber. Dann garnieren Sie alles mit der zweiten Hälfte der längsgeschnittenen Mandeln und vielen Basilikumblättern.

Kalbszunge mit Gemüse in Brühe



Kalbszunge in Brühe

Dieses Mal ist die Zubereitung der Kalbszunge gut gelungen. Ich habe sie 2 Stunden in einem Gemüsesud gekocht, in Scheiben geschnitten und mit dem Gemüse in der Brühe in einem tiefen Suppenteller angerichtet. Das Fleisch ist butterweich geworden. Das Rezept ist für eine Person. Wenn Sie die doppelte Menge an Kalbszunge garen, reicht das Gemüse und die Gemüsebrühe auch für zwei Personen.

Zutaten:

- 350 g Kalbszunge
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Stange Meerrettich
- 1 Peperoni
- $\frac{1}{4}$ Steckrübe
- 1 großes Stück Knollensellerie
- 2 Stängel Staudensellerie

- mehrere Zweige frisches Liebstöckel
- 2–3 Zweige frische Minze
- 2–3 Zweige frische Melisse
- 2 Zweige Rosmarin
- Schnittlauch
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

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

Erhitzen Sie den Gemüsefond in einem großen Topf. Wenn er kocht, legen Sie die Kalbszunge am Stück hinein und darauf das geschälte und in grobe Stücke zerschnittene Gemüse. Geben Sie die Küchenkräuter im Ganzen dazu. Dann salzen und pfeffern Sie den Gemüsesud. Seien Sie mit dem Pfeffer vorsichtig, der Sud wird durch die hinzugefügte Peperoni und den Meerrettich nach dem Garen sowieso etwas scharf. Dann bei zugedecktem Topf bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen. Nach dem Köcheln nochmals abschmecken.

Die ganzen Küchenkräuter aus dem Sud nehmen. Die Kalbszunge herausnehmen und mit einem großen Messer in dünne Scheiben schneiden. Da die Oberfläche der Zunge auch durch das Garen nicht sehr weich wird, sondern zäh, spröde und sehr schwer zu kauen ist, „schälen“ Sie manuell die obere Zungenschicht von den Scheiben ab.

Geben Sie einige der Gemüsestücke in einen tiefen Suppenteller, legen Sie die Zungenscheiben dazu und füllen den Teller mit Gemüsebrühe auf. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch und einigen Melisseblättern garnieren.

Kalbszunge asiatisch



Chinapfanne mit Kalbszunge auf Chinanudeln mit Bambussprossen und Mungobohnensprossen

Dies ist – zugegebenerweise – mein erstes Gericht mit Kalbszunge. Ich habe mich schon darauf gefreut. Die Chinapfanne war perfekt, die Sauce sehr rund und schmackhaft, die frischen Kräuter wie Minze und Melisse passten ebenfalls sehr gut dazu – nur die nur kurzgebratenen Kalbszungenscheibchen waren nicht optimal. Sie können Sie nur genießen, wenn Sie kräftige Backenzähne haben. ;-) Fazit meines ersten Versuchs: Zunge eignet sich weniger für's Kurzbraten – auch wenn andere Kollegen das Gegenteil sagen –, ich plädiere für das Schmoren in einem Gemüsesud. Und danach das weitere Zubereiten in vielfältigen Variationen.

Zutaten:

- 350 g frische Kalbszunge
- 100 g Mungobohnensprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 100 g Bambussprossen (frisch oder aus dem Glas)

- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g schnellkochende chinesische Nudeln
- vietnamesische Fischsauce
- Teriyaki-Sauce
- einige Zweige frische Minze
- einige Zweige frische Melisse
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Wenn Sie eine ganze Kalbszunge zur Verfügung haben, verwenden Sie ein Drittel der Zunge, den in diesem Foto gezeigten linken Teil der Zunge und nicht den dicken rechten Teil, zu dem noch ein großes Stück Muskel gehört, mit dem die Zunge im Gaumen befestigt ist. Schneiden Sie das Drittel Zunge in dünne Scheiben.



Eine prächtige, 1 kg schwere, rohe Kalbszunge

Die Scheiben zeigen deutlich rotes Muskelfleisch und erinnerten mich eigentlich fast an dunkelrote Thunfischstücke, wie man sie vom Sushi kennt. Ich ließ es mir nicht nehmen und probierte eine halbe dieser Kalbszungenscheibchen roh mit Salz und Pfeffer. Das Fleisch schmeckt gut und kräftig, aber schon hier zeigte sich, was ich nach Fertigstellung des Gerichts nochmals merkte: Es ist definitiv Fleisch zum Schmoren, man isst es roh nicht so leicht wie Fleisch zum Kurzbraten wie Filet, Rumpsteak oder italienisches Carpaccio, sondern man muss kräftige Zähne zum Verzehr haben.



Die in Scheiben aufgeschnittene Kalbszunge, reines Muskelfleisch

Bereiten Sie die Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Erhitzen Sie dann reichlich Sesamöl in einem Wok. Geben Sie die Zungenscheiben hinein und braten Sie sie kurz an. Dann salzen und pfeffern Sie das Fleisch und geben eine Prise Zucker hinzu. Geben Sie dann die in achteil Stücken geschnittenen Zwiebeln und die grob gewürfelten Knoblauchzehen hinzu. Dann einen großen Schuss vietnamesische Fischsauce und Teriyakisauce hinzugeben. Lassen Sie alles ein wenig köcheln. Dann mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Geben Sie

Mungobohnensprossen und Bambussprossen hinzu. Alles ein paar Minuten kräftig köcheln lassen. Geben Sie die Chinanudeln hinzu und erhitzen Sie alles nochmal.



Kalbszungenscheibchen und Zutaten im Wok

Richten Sie die Chinapfanne in tiefen Tellern an und geben Sie zum Abrunden des Gerichts frische, kleingeschnittene Minze und Melisse darüber. Chinapfannen isst man traditionsgemäß mit Stäbchen, also sagen Sie Goodbye zu Gabel und Löffel!

Ein Wort an die Vegetarier ... oder doch an die Fleischliebhaber?

Ein Rind, ein Kalb oder ein Schwein bietet doch so viele verschiedene Fleischarten, die für so viele unterschiedliche

Gerichte verwendet werden können. Ich esse vielleicht einmal im Jahr Rinder- oder Schweinefilet. Einige Male mehr ein schönes Rumpsteak. Aber es muss nicht immer das Fleisch zum Kurzbraten in Form von Steaks sein. Da bieten diese Tiere doch so viel mehr. Hackfleisch, Fleisch für Gulasch, Ragout oder Geschnetzeltes, Bratenfleisch oder Fleisch zum Schmoren. Die letzten Wochen habe ich viel Erfahrung sammeln können mit Fleisch, das vorwiegend zum Schmoren geeignet ist und mit dem ich so viele neue, mir bisher unbekannte und sehr schmackhafte Gerichte zubereitet habe. Wo fange ich an? Bäckchen, Brust, Querrippe, Beinscheiben, Zunge, Niere, Leber, Pansen, Bries (beim Kalb), Herz, Hirn, Wadenfleisch, sogar Schweineschnuten und -pfoten oder Hühnerfüße sind verwertbar. Also, seid kreativ, probiert Neues aus und packt es an! ;-)