

Schweinekrustenbraten in dunkler Weißbier-Sauce



Braten mit Kruste, Kartoffeln und Sauce

Ein kulinarischer Nord-Süd-Dialog. Schweinebraten mit dunkler Weißbier-Sauce mit Franziskaner Weißbier. Dies mit rein norddeutschen Zutaten zuzubereiten ist schwierig, ich kenne kein norddeutsches dunkles oder Schwarzbier. Da käme nur Köstritzer in Frage, aber das ist nicht nord-, sondern ostdeutsch. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 3 Kalbsknochen, gern auch 1–2 Markknochen
- 1 große Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- frisches Kraut vom Knollensellerie

- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 2 EL Tomatenmark
- 4–5 Zweige frischer Majoran
- 2 frische Lorbeerblätter

- 0,5 l dunkles Weißbier
- 250 ml Gemüsefond

- reichlich Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Olivenöl

- 500 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 2 Stdn.

Würzen Sie den Schweinebraten und die Knochen mit Salz, Pfeffer und Kümmel von allen Seiten. Schälen Sie Karotte, Zwiebeln und Knoblauchzehen. Schneiden Sie das Gemüse in grobe Stücke. Es ist nur Geschmacksträger für die Sauce und wird nur mitgekocht.

Ein größerer Schweinebraten von 1–1,5 kg sollte in einem Bräter im Backofen bei ca. 220 °C für 1–2 Stdn. zubereitet werden, dieser kleine Schweinebraten mit 500 g kann in einem großen Topf auf dem Herd gegart werden.

Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf. Braten Sie den Braten und die Knochen von allen Seiten gut an, den Braten jedoch nicht auf der Schwarte. Der Braten und die Knochen sollen nicht anbrennen, aber sehr braun werden und viele braune Röststoffe im Topf hinterlassen. Nehmen Sie den Braten und die Knochen danach wieder heraus.

Geben Sie das Gemüse hinein. Braten Sie es ebenfalls kräftig

an. Nicht anbrennen lassen, aber das Gemüse soll ebenfalls viele Röststoffe hinterlassen, die Sie mit dem Kochlöffel ab und zu vom Topfboden lösen. Nehmen Sie dann das Gemüse ebenfalls wieder heraus.

Wenn fast kein Öl oder keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, geben Sie ein wenig Öl hinein. Geben Sie nun den Zucker in den Topf und lassen ihn ein wenig karamellisieren. Dann das Tomatenmark. Das Tomatenmark soll ebenfalls kräftig braun anbraten, aber nicht schwarz verbrennen. Immer gut mit dem Kochlöffel dabei rühren. Dann mit einem Drittel des dunklen Weißbiers ablöschen. Es bildet sich sofort eine dunkelbraune, dickflüssige und sämige Sauce.

Nun geben Sie den Braten, die Knochen, das Gemüse und die Kräuter im Ganzen hinzu und löschen mit einem weiteren Drittel des Biers ab. Dann geben Sie noch den Gemüsefond hinzu und lassen alles ohne Deckel bei geringer Hitze 1 Stunde köcheln und reduzieren. Wenn die Sauce nach 1 Stunde noch nicht den gewünschten Geschmack hat, geben Sie noch etwas Bier hinzu und lassen alles nochmals 30–60 Minuten reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken brauchen Sie nicht, die Röststoffe, die Gewürze, das Bier und der Fond bringen genügend Geschmacksstoffe für die Sauce mit.

Kurz vor Ende der Garzeit schälen Sie die Kartoffeln und lassen sie in kochendem Wasser 20 Minuten kochen. Nehmen Sie den Braten heraus, schneiden ihn in Scheiben und richten ihn auf zwei Tellern an. Geben Sie die Kartoffeln hinzu. Sieben Sie die Sauce durch ein großes Küchensieb, so das nur die reine, dunkelbraune Sauce übrigbleibt. Geben Sie genügend von der Sauce über den Braten und die Kartoffeln.

Da von der leckeren Sauce vermutlich noch übrigbleibt, können Sie diese portionsweise einfrieren und für andere Fleischgerichte verwenden.

Zieht Euch warm an ...

... nicht nur wegen des kalten Herbstwetters. In den kommenden Novemberwochen erwartet Euch das eine oder andere ungewohnte Gericht. Denn ich hatte beim Schlachter meines Discounters Fleisch vorbestellt und habe es heute abgeholt. Mit 65,- € war ich dabei. Dafür erhielt ich eine große, ca. 7 kg schwere Tüte mit acht verschiedenen Fleischstücken, vorwiegend Innereien. Darunter sind Rinderbäckchen (Joues de Boeuf), Kalbsniere, Kalbszunge, aber auch Rinderquerrippe und Rinderbrust. Und mit den frischen Kalbsknochen werde ich eine Sauce herstellen. Leider bekam ich keinen Kalbsbrägen (Kalbshirn) und die Schweineschnauzen und -pfoten für das norddeutsche Gericht Snuden un Poden, aber ich habe noch andere Bezugsquellen, bei denen ich das bekomme.

Marinierte Putenoberkeule mit Pfifferlingen und Gemüse



Putenoberkeule mit Gemüse in Sauce

Bei dieser frischen, großen Putenoberkeule entschied ich mich zum einen für eine asiatisch orientierte Marinade, zum anderen zum Ausbeinen der Keule, so dass dann ein Braten vorliegt, der nach dem Garen in zwei gleichgroße Teile zertrennt werden kann. Zubereitet habe ich die Keule dann klassisch mit Pfifferlingen und viel Gemüse in einer Bratensauce. Die Pfifferlinge und das Gemüse können dann als Beilage serviert werden. Das Rezept ist für 2 Personen.

Zutaten:

- 1 frische Putenoberkeule, ca. 1,3 kg

Marinade:

Die verwendeten Saucen bekommen Sie im Asia-Shop oder in der Feinkost-Abteilung Ihres Discounters.

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (Walnussgröße)
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 2 EL Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kreuzkümmel
- türkischer Pul biber
- Bratenwürze (oder selbst zusammengestellt: Paprika, Piment, Pfeffer, Curcuma, Knoblauch, Lorbeerblätter, Nelken, Salbei, Sellerie, Senf, Sesam)
- 2 TL Sambal brandal
- 2 EL Chicken Marinade Teriyaki
- $\frac{1}{2}$ TL Black Bean Garlic Sauce
- 1 TL Austern-Sauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 2 TL Honig

Gemüse:

- 100 g frische Pfifferlinge
- 2 große Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 grüne Pepperoni
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleines Stück Meerrettich
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 3 Zweige frisches Kraut vom Knollensellerie
- 1 l Hühnerfond
- Olivenöl

Vorbereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Std. | **Marinierzeit:** 24 Std. |
Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Std.



Putenoberkeule ...

Für das Entbeinen der Putenoberkeule habe ich zwar ein Ausbeinmesser, aber ich habe mein neues Hackmesser von [butch.de](https://www.butch.de) verwendet, das extrem scharf ist und das Ausbeinmesser bei der Schärfe in Längen schlägt. Das Hackmesser ist ca. 15 cm lang, sehr schwer und liegt sehr gut in der Hand. Also sollte man auch auf die eigenen Finger achten. Man kann mit dem Hackmesser aufgrund seiner Schwere auch problemlos Knochen oder Gelenke spalten, dies war hier aber nicht notwendig. Mit dem Hackmesser schneidet man den großen Knochen der Putenoberkeule extrem einfach und sauber aus dem Bratenfleisch heraus. Es ist beeindruckend, wie einfach das geht.



... entbeint ...

Das Hackmesser ist aber nicht nur zum Ausbeinen, Zerteilen von Knochen oder später auch zum Zerschneiden und Portionieren der großen Bratenfleischstücke geeignet. Ich habe das Hackmesser auch aufgrund seiner sehr breiten Klinge zum Zerdrücken der Knoblauchzehen und, nach vorherigem Zerkleinern, ebenfalls Zerdrücken des Ingwers verwendet. Das klappt problemlos.

Entbeinen Sie die Putenoberkeule.

Zerdrücken Sie die geschälten Knoblauchzehen mit dem Hackmesser. Geben Sie grobes Meersalz darauf und zerdrücken und vermischen beides mit einer Gabel, bis von den Knoblauchzehen nur noch kleine Stückchen vorhanden sind. Da der frische Ingwer sehr faserig ist, schneiden Sie ihn zuerst in kleine Stücke. Diese zerdrücken Sie ebenfalls mit dem Hackmesser. Schneiden Sie die Chilischote in kleine Stücke.



... und Marinade ...

Geben Sie für die Marinade zuerst das Olivenöl in eine kleine Schüssel, dann die kleingedrückten bzw. -geschnittenen Gemüsestücke. Dann noch die Gewürze. Und schließlich noch die Saucen und den Honig. Verrühren Sie alles kräftig.



... und fertig mariniert für 24 Stunden im Plastikbeutel

im Kühlschrank

Geben Sie die entbeinte Putenoberkeule in einen großen Gefrierbeutel und füllen Sie die Marinade darauf. Den Gefrierbeutel gut verschließen und dann die Marinade im Beutel kräftig für 5 Minuten in das Bratenfleisch einkneten. Lassen Sie das Fleisch über Nacht in der Marinade im Kühlschrank marinieren.



Das Gemüse für den Braten und die Sauce

Schälen Sie Kartoffeln, Karotten, Zwiebel und Knollensellerie. Die Kartoffeln verwenden Sie im Ganzen, alles andere schneiden Sie in grobe, mundgerechte Stücke. Erhitzen Sie Olivenöl in einem Bräter. Nehmen Sie das Bratenfleisch aus der Marinade und braten Sie es in dem heißen Olivenöl zuerst für ca. 2–3 Minuten auf der Fleischseite an. Dann wenden Sie es auf die Hautseite, geben auch schon die Pfifferlinge hinzu und braten es auf dieser Seite ebenfalls 2–3 Minuten an. Geben Sie schließlich die restlichen Gemüsestücke und auch das Selleriekraut hinzu. Löschen Sie alles mit dem Hühnerfond ab.



Der Putenbraten mit dem Gemüse im Hühnerfond im Bräter

Erhitzen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft und schieben Sie den Bräter auf mittlerer Schiene in den Backofen. Der Bräter

bzw. sein Inhalt brauchen etwa 10 Minuten, bis sie die Temperatur des Backofens annehmen. Dann schalten Sie den Backofen auf 160 °C herunter und lassen alles 1 Stunde köcheln.

Nehmen Sie den Bräter aus dem Backofen heraus. Sie werden vermutlich die Sauce gar nicht nachwürzen müssen, weil sie durch den Hühnerfond, den marinierten Braten und das Gemüse genügend Geschmack entwickelt hat. Auch beim Portionieren des Bratens zeigen sich wieder die Vorzüge des Hackmessers von [butch.de](https://www.butch.de), mit dem sich der Braten zuerst in zwei Teile und dann ganz leicht in portionsgerechte Scheiben schneiden lässt. Richten Sie die Bratenscheiben auf einem Teller an, geben Sie verschiedene Gemüsestücke und jeweils eine Kartoffel dazu und übergießen alles mit viel Sauce. Wenn Sie möchten, können Sie noch kleingeschnittenes Selleriekraut darüber verteilen, aber das Gericht ist so schmackhaft, dass ich diesmal darauf verzichtet habe.

Triangoloni mit scharfer Hackfleisch-Tomaten-Sauce



Pasta mit scharfer Hackfleisch-Tomaten-Sauce

Dies ist ein Rezept zur Resteverwertung, ein wenig aufgehübscht. Und zu allererst eine Warnung: Bereiten Sie das Gericht nur zu, wenn Sie Schärfe vertragen. Und zwar wirkliche Schärfe. Dieses Gericht ist nur für „scharfe Hunde“.

Von dem Entenschlegel-Gericht war noch eine ganze Menge hervorragende Tomatensauce übrig. Ich habe sie ein wenig erweitert, indem ich Hackfleisch in Öl angebraten, die restliche Tomatensauce hinzugegeben, alles mit Rinderfond abgelöscht und eine halbe, getrocknete Bih-Jolokia-Schote hinzugegeben habe und alles nochmals 1 Stunde bei geringer Hitze habe köcheln lassen. Der Übersicht halber führe ich nochmals alle Zutaten für Sauce auf, damit Sie das Gericht auch direkt zubereiten können, ohne auf die Resteverwertung der übrig gebliebenen Sauce zurückgreifen zu müssen.

Ich wollte diese Resteverwertung scharf haben. Wirklich sehr scharf. Und entschied mich, für die neue Sauce ein halbe, getrocknete Bih-Jolokia-Schote zu verwenden, die laut Guinnessbuch der Rekorde schärfste Chilischote der Welt mit über 1 Million Scoreville – das ist die Maßeinheit für den

Schärfegrad. Extreme Schärfe wird vom Gehirn im Mundbereich als erstes als Verbrennung registriert, nicht als eine Gewürz- oder Geschmacksvariante. Bei dem Probieren der ersten Löffeln der Sauce werden Sie also kräftig husten, bis Sie sich – hoffentlich – an die extreme Schärfe gewöhnt haben. Danach wird trotzdem jeder Bissen des Essens brennen – aber das wollte ich bei dieser Sauce so, indem ich mich für diese Chilischote entschied.



Bih-Jolokia-Chilischoten © Gannon anjo at en.wikipedia

Hohe Schärfe hat Vorteile. Das Capsaicin – also der Inhaltsstoff von Chilischoten, der für die Schärfe

verantwortlich ist – wirkt desinfizierend und unterstützt Ihr Immunsystem. Es putzt Magen und Darm kräftig durch und vernichtet viele schädlichen Keime. Und es fördert die Durchblutung und senkt den Blutdruck, ähnlich wie Knoblauch.

Allerdings spürt man den Genuss von sehr scharfen Speisen auch immer zweimal, wie Liselotte Pulver in einem Film schon in den 50er Jahren so treffend formulierte:

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

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

Außerdem geht das Capsaicin auch in den Urin über. In meinem Bekanntenkreis kursiert daher die Formulierung, dass man nach dem Genuss von sehr viel Schärfe am kommenden Morgen „Rasierklingen pinkelt“, es brennt also ungemein, ist aber nicht krankhaft oder schädlich, sondern eher desinfizierend – und ich rede hier nicht von etwas gemahlenem Pfeffer, sondern von wirklich scharfen Chilischoten im Essen. Darauf sollten Sie auch vorbereitet sein.

Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Fleischtomate
- $\frac{1}{2}$ Dose Tomaten, in Würfel kleingeschnitten in Sauce, 200 g
- $\frac{1}{2}$ Karotte
- 3 Zweige frische Petersilie
- 2 Zweige frischer Rosmarin

- 1 Zweig frischer Salbei
- Frischer oder $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran
- Frischer oder $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
- 750 ml Hühnerfond (oder notfalls 750 ml Wasser mit 1–2 Brühwürfel)
- 50 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ TL Pul biber
- $\frac{1}{2}$ TL süßes Paprikapulver
- Eine Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Bih-Jolokia-Schote
- Salz
- Pfeffer
- Traubenkernöl
- 400 g Triangoloni mit gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit: 2 Stdn.

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie klein, ebenso die Lauchzwiebel. Schneiden Sie die Fleischtomate in kleine Würfel und die Petersilienzweige klein. Schälen Sie die Karotte und reiben sie auf einer groben Küchenreibe in grobe Stücke.

Erhitzen Sie das Traubenkernöl in einem Topf, geben das Hackfleisch hinzu und braten es mehrere Minuten kräftig an. Geben Sie dann die Zwiebel-, Knoblauchzehen- und Lauchzwiebelstückchen hinein und lassen alles weiter garen. Dann geben Sie die frische Tomate und die Tomaten aus der Dose hinzu. Und die frischen Kräuter. Sollten Sie das eine oder andere Kraut nicht frisch vorliegen haben, verwenden Sie einfach getrocknete, gerebelte Kräuter. Schließlich geben Sie noch die Gewürze und die halbe Bih-Jolokia-Schote hinzu. Löschen Sie alles mit dem Hühnerfond oder dem Wasser mit einem Brühwürfel ab, geben noch die Sahne hinzu und lassen alles

etwa 2 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Wenn Sie zu würzig ist, verlängern Sie sie mit ein wenig Wasser oder auch Sahne.

Bereiten Sie kurz vor der Fertigstellung der Sauce die Pasta nach Anleitung zu. Richten Sie sie auf großen Tellern an und geben die scharfe Hackleisch-Tomaten-Sauce darüber.

Entenschlegel in Tomatensauce mit Basmatireis



Das fertige Gericht

Gebratene Entenschlegel mit Rückenteil in einer leckeren Tomatensauce in Basmatireis. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 2 Entenschlegel mit Rückenteil
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Fleischtomate
- 1 Dose Tomaten, in Würfel kleingeschnitten in Sauce, 400 g
- 1 Karotte
- 5 Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Zweig frischer Salbei
- Mehrere Zweige frischer oder 1 TL getrockneter Majoran
- Mehrere Zweige frischer oder 1 TL getrockneter Oregano
- 500 ml Hühnerfond (oder notfalls 500 ml Wasser mit einem Brühwürfel)
- 100 ml Sahne
- 1 TL Pul biber
- 1 TL süßes Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Traubenkernöl

Zubereitungszeit: 2 Stdn.



Mit einem Hackmesser von Butch.de am Gelenk getrennte Ententeile

Die beiden Entenschlegel am Gelenk der Schlegel mit dem Rückenteil mit einem kräftigen Messer durchtrennen. Alle vier Teile mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen. Die Gewürze mit der Handfläche in das Fleisch einmassieren. Etwa ein halbe Stunde einwirken lassen.



Das kleingeschnittene Gemüse für die Sauce

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie klein, ebenso die Lauchzwiebel. Schneiden Sie die Fleischtomate in kleine Würfel und die Petersilienzweige klein. Schälen Sie die Karotte und reiben sie auf einer groben Küchenreibe in grobe Stücke.



Die kurz angebratenen Ententeile

Erhitzen Sie das Traubenkernöl in einer Pfanne und braten Sie die Ententeile jeweils ca. 2–3 Minuten von allen Seiten scharf an. Nehmen Sie sie heraus und stellen sie warm.



Türkisches Pul biber

Dann geben Sie die Zwiebel-, Knoblauchzehen- und Lauchzwiebelstückchen in das Öl und braten alles gut an. Dann die frische Tomate und die Tomaten aus der Dose hinzugeben. Und die frischen Kräuter. Sollten Sie das eine oder andere Kraut nicht frisch vorliegen haben, verwenden Sie einfach getrocknete, gerebelte Kräuter. Schließlich geben Sie noch die Gewürze hinzu. Löschen Sie alles mit dem Hühnerfond oder dem Wasser mit einem Brühwürfel ab, geben noch die Sahne hinzu und lassen alles etwa 1 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.



Ententeile in der Tomatensauce

Legen Sie dann die Ententeile in die Sauce und garen sie 30 Minuten mit dem Deckel auf der Pfanne.

Bereiten Sie dann 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Basmatireis zu.

Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Wenn die Sauce aufgrund des Pul biber zu scharf sein sollte, reduzieren Sie die Schärfe mit weiteren 100 ml Sahne in der Sauce und lassen sie noch einige Minuten köcheln.

Richten Sie die Ententeile auf einem großen Teller an, geben Sie den Basmatireis hinzu und Tomatensauce darüber. Garnieren Sie alles mit kleingeschnittener Petersilie.

Zwiebelsuppe – klassisch



Zwiebelsuppe mit Toastbrot und Eigelb, mit Käse überbacken

Das „Frische-Diktat“ ließ mich mal wieder ein neues Rezept ausprobieren, obwohl ich noch gekochten Pansen im Kühlschrank hatte, der eigentlich verbraucht werden musste. Ich entschied mich für eine frische Zwiebelsuppe, bei der ich auch noch ein zweites Mal die Bouillon Pur von Knorr ausprobieren konnte. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser
- 1 $\frac{1}{2}$ Portionen Bouillon Pur Huhn
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Eigelb
- 50 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler, mind. 40 % Fett)
- 3 Zweige frische Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen, schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und die Knoblauchzehen in Scheiben. Erhitzen Sie eine Portion Butter in einem Topf und schwitzen Sie die Zwiebelringe und die Knoblauchscheiben an. Dünsten Sie alles bei geringer Hitze bei zugedektem Topf 10 Minuten. Geben Sie den halben Liter Wasser hinzu, die 1 $\frac{1}{2}$ Portionen [Knorr Bouillon Pur Huhn](#) hinzu und würzen mit Salz und Pfeffer. Die Hühner Bouillon kann wieder nicht überzeugen. Eigentlich sollte eine Portion für 500 ml Wasser reichen, aber es benötigt mindestens 1 $\frac{1}{2}$ Portionen, um zumindest etwas Geschmack in die Suppe zu bringen. Außerdem ist der Geschmack nicht überzeugend, manche andere Bouillon bringt da mehr Geschmack in eine Suppe oder Sauce. Lassen Sie alles zusammen nochmals 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Geben Sie die Suppe in einen tiefen Suppenteller. Würzen Sie mit einer Prise frisch gemahlener Muskatnuss. Legen Sie die Scheibe frisches Toastbrot in die Mitte der Suppe und tauchen sie ein wenig ein. Verteilen Sie das verrührte Eigelb darüber. Ich habe den Fehler gemacht, das Eigelb ganz darauf zu geben, nur – das Eigelb stockt natürlich beim anschließenden Grillen

und ist nicht mehr flüssig. :-(Geben Sie den geriebenen Käse auf die Suppe bzw. das Toastbrot und schieben Sie die Suppe für 10 Minuten in der Mikrowelle oder im Backofen unter den Grill, damit der Käse verläuft und leicht anbräunt. Mit kleingeschnittener Petersilie garnieren und servieren.

Triangoloni mit Shiitake-Pilzen in Champagnersauce



Triangoloni mit Shiitake und

Champagnersauce

Irgendwo musste ich ja den restlichen Champagne respektive Sekt verwerten. Ich wählte frische Pasta mit einer süß-scharfen Sauce mit Champagner, Fond und Creme fraiche.

Bei der Sauce habe ich einen kleinen, privaten Produkttest durchgeführt, ohne nun vom Hersteller gegen Honorar beauftragt worden zu sein. Aber mein Lebensmittelhändler hatte zum ersten Mal die „Bouillon pur“ von der Fa. Knorr im Sortiment, für die ja gerade in der Fernsehwerbung heftig geworben wird. Das ist diese konzentrierte, geleeartige Bouillon in einem kleinen Döschen, die in Suppen und Saucen zur Geschmacksverstärkung verwendet werden. Also dachte ich mir, nimm sie mit und teste sie einmal in einer Sauce, ob sie wirklich so gut oder eben nicht ist.

Die verwendete Pasta können Sie natürlich selbst frisch zubereiten, aber ich mache mir nicht so gern die Mühe, Pasta selbst frisch zuzubereiten, noch dazu mit einer aufwändigen Füllung. Ich greife da lieber zu fertiger, aber dennoch frischer Pasta meines Discounters. Meine Wahl fiel diesmal auf die Triangoloni mit Steinpilzen und Trüffel. Sie können auch eine andere frische Pasta dazu verwenden. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- Eine kleine Portion getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 2 getrocknete Datteln
- 5 Rosinen
- 200 ml Champagner
- 100 ml Creme fraiche
- 250 ml Wasser

- 1 Döschen Rinder-Bouillon pur
 - 1 Zweig frischer Rosmarin
 - 4 Blätter frischer Salbei
 - 1 TL Crema di Balsamico Bianco
 - 50 g Mozzarella
 - 5 Zweige frische Petersilie
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 500 g Triangolini

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

Legen Sie die getrockneten Shiitake-Pilze vor der Zubereitung des Gerichts für eine Stunde in eine Schüssel Wasser ein. Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Ebenso die Chilischote und die Datteln. Geben Sie eine Portion Butter in einen Topf und braten alles zusammen, auch mit den Rosinen, an. Geben Sie den Champagner – respektive Sekt, wenn Sie zu einer preisgünstigeren Lösung gegriffen haben – dazu und lassen alles fast vollständig reduzieren. Schneiden Sie die Röschen von drei Zweigen Petersilie klein. Geben Sie die Pilze einschließlich des Einweichwassers hinzu, die Kräuter im Ganzen und die kleingeschnittene Petersilie. Dann das Wasser, die Rinder-Bouillon und die Creme fraiche. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und geben Sie noch den Essig hinzu. Lassen Sie alles für ca. 30 Minuten reduzieren.

Das Döschen [Knorr Bouillon Pur Rind](#) erfüllt nicht meine Erwartungen. Obwohl man es in 500 ml Wasser geben soll und ich nur 250 ml verwendet habe, bringt es dennoch nicht den ganz richtigen Geschmack hinein. Die Sauce hätte auch noch 15–30 Minuten länger reduzieren können, um mehr Geschmack zu bekommen. Es ist sicherlich eine elegante Lösung, um eine Bratensauce zu erstellen oder eine andere Sauce zu würzen, als wenn man eine Packung mit braunem Bratensaucen-Pulver verwendet. Aber gegen die klassischen Methoden mit selbst

hergestelltem oder gekauftem Fond kann es sich nicht behaupten. Es ist einfach eine Notlösung – wenn nichts anderes mehr in der Küche vorrätig ist.

10 Minuten vor dem Ende des Reduzierens bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Geben Sie die Pasta auf große Teller, dann die Sauce mit den Pilzen darauf, dann zerbröckeln Sie den Mozzarella auf der Pasta und garnieren noch mit kleingeschnittener Petersilie. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Übrigens, den letzten Rest des Champagners respektive Sekts habe ich nun zum Gericht als Getränk im Sektglas entsorgt! :-)

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



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 Gemüsefond 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 Gemüsefond 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 Gemüfefond mehr. Und auch keine alternativ zu verwendenden Brühwürfel für eine Gemüsebrühe. Es war Wochenende. Und um 22.30 Uhr konnte ich keine Nachbarn um Gemüfefond 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 $\frac{1}{2}$ Stdn.



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 Std.

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 Röstis 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.