# 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 gaz 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
½ 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 Worchestershire-Sauce
½ 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 Worchestershire-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 lasssen. 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 „klasssische 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
• ½ 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 ½ 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 ½ TL Worchestershire-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 ½ 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 Worchestershire-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 dei 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 Zahnholzstochern 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 Stdn. 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 Stdn.

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 ½ Stdn.



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 Biozitrone die Schale ab und pressen Sie den Saft aus. Braten Sie die Schalottenringe in einer Pfanne in Buttter 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 Minitomaten 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 Sacue 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 ½ 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.

---

# Weinempfehlung



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

---

# Kalbsherzgeschnetzeltes mit Pilzmischung auf Pappardelle



Kalbsherzschnetzeltes mit Pilzsauce auf Pappardelle mit Kräutern und Parmesan

Der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters hat mir nach Vorbestellung ein halbes Kalbsherz geliefert, ca. 1 kg. Ein ganzes Kalbsherz wiegt etwa 1,6–1,8 kg und ist unterschiedlich groß, je nach Größe und Alter des Kalbes. Das Rezept ist für zwei Personen.



Das frische, halbe (?) Kalbsherz

Viele Menschen mögen Fotos von rohem Fleisch nicht besonders, aber ich zeige diese dennoch gern, um zu zeigen, welches Produkt der Schlachter geliefert hat, welche Qualität und Konsistenz das Fleisch hat und wie man es somit am besten zubereiten sollte.



Aufgeschnittenes und in Streifen geschnittenes Kalbsherz

Herz ist ein edles Stück Muskelfleisch, von der Art und Konsistenz her ähnlich wie Filet, jedoch sehr viel kräftiger, denn es ist der kräftigste Muskel im Körper. Beim Zuschneiden des Fleisches konnte ich nicht anders und probierte ein kleines Stück roh mit Salz, es schmeckt lecker! Befreien Sie das viertel Herz von allem Fett, von Sehnen, Strängen und eventuell auch Knorpelteilen.



Geschnetzeltes Kalbsherz

Schneiden Sie es in etwa 4 mm dicke Scheiben und diese Scheiben in 4 mm dünne Streifen, die ca. 5–6 cm lang sein sollen.

• 500 g Kalbsherz
• 100 g Schalotten (etwa 4 Stück)
• 3 Knoblauchzehen
• 4 Lauchzwiebeln
• 50 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Champignons und Herbsttrompeten oder eine ähnliche Pilzmischung)

- 200 ml Sahne
- 60 ml Cognac. mind. 35 % Vol.alc.
- 100 ml Rinderfond
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Traubenkernöl
- frischer Schnittlauch
- frischer Thymian
- Parmesan

- 500 g frische Pappardelle

Weichen Sie als erstes die getrocknete Pilzmischung für 1–2 Stdn. in einer Schüssel mit Wasser ein. Schneiden Sie die Schalotten längs in zwei Hälften und dann in schmale Ringe. Schneiden Sie ebenfalls die Knoblauchzehen in Scheiben. Die Lauchzwiebeln schneiden Sie in ca. 1–2 cm lange Stücke.



Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch

Wenn die Pilze eingeweicht sind, Butter in einer Pfanne

erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Herbsttrompeten haben schon im frischen Zustand eine leicht dunkle, gräuliche Farbe. Getrocknet, eingeweicht und angebraten sind sie jedoch sehr dunkel bis schwarz, also für ein Gericht nicht sonderlich ansehnlich. Die Steinpilze jedoch sind ansehbar und weißlich bis dunkelbraun. Die Pilze geben der Sauce auf alle Fälle eine sehr geschmackvolle Note. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig garen. Dann geben Sie die Schalottenringe und Knoblauchscheiben hinzu. Etwas garen lassen. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Der Cognac brennt nur ca. 1 Min., dann ist der Alkohol verbrannt und nur noch der Cognacgeschmack in der Sauce. Mit dem Rinderfond, dem Weißwein und der Hälfte der Sahne ablöschen und ohne Deckel reduzieren lassen.

Geben Sie die zweite Hälfte der Sahne in eine schmale, hohe Rührschüssel und schlagen Sie sie mit einem Mixgerät steif. Sie können auch einen Stabmixer verwenden, nur sollten Sie aufpassen, dass Sie die Sahne nicht zu lange schlagen, da sie sonst zu Butter wird.

Nehmen Sie die Pilze und das Gemüse mit der Cognacsauce aus der Pfanne, geben Sie es in eine Schüssel und stellen es warm. Würzen Sie das Kalbsherzgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer. Geben Sie Traubenkernöl in die Pfanne und braten Sie das Kalbsherzgeschnetzelte darin an. Nur ca. 1 Min. anbraten, bis es etwas Farbe bekommen hat. Dann geben Sie die Pilz-/Gemüsemischung mit der Sauce hinzu und die geschlagene Sahne. Alles gut verrühren, nochmals abschmecken und ein wenig köcheln lassen.



Frische italienische Pappardelle

Parallel dazu bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Die Lauchzwiebeln geben Sie separat in ein kleine Pfanne mit Butter, braten sie dort ein wenig an und würzen sie mit Salz und Pfeffer.

Geben Sie die Pappardelle in tiefe Nudelteller. Darauf das Kalbsgeschnetzelte mit der Pilzsauce. Schließlich noch die Lauchzwiebelstücke. Das Ganze garnieren Sie mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch und Thymian und drapieren es mit einigen dünnen Parmesanscheiben.

---

# Auswirkungen des Foodbloggens

Seit einem halben Jahr blogge ich auf diesem Blog zum Thema Essen. Ich habe verschiedene andere Tätigkeiten im Internet zum Thema Essen zusammengezogen, u.a. eine eigene Usergroup bei Yahoo, aber auch andere Aktivitäten auf drei eigenen

Domains, die ich nun gekündigt habe.

Nun stelle ich fest, das dieses Foodbloggen auch auf Auswirkungen auf meinen eigenen Lebensstil und mein Essverhalten hat. Die weitestgehende Einschränkung nur auf asiatische Gerichte mit meinen berühmten Chinapfannen im Wok habe ich überwunden und mich vielen anderen Essrichtungen und Küchen geöffnet. Sehr zur Verwunderung meines türkischen Lebensmittelhändlers bereite ich nun auch türkische Gerichte mit Bulgur zu.

Außerdem stelle ich positiv fest, dass ich nun durch die Erweiterung meines kulinarischen Spektrums noch mehr Abstand nehme von z.B. Tütensaucen oder Konservendosen bei meinem Lebensmittelhändler, auch wenn ich manchmal keine Lust auf aufwändiges Kochen und Zubereiten habe. Denn nach dem „Genuss“ von Eintöpfen in Konservendosen schmerzt mir immer mein Magen, weil ich es nicht gut verdauen kann. Und wenn ich nun vor Tütensaucen für einen Auflauf stehe, denke ich zu allererst daran, mir Sahne und Gewürze zu kaufen und den Auflauf mit frischen Zutaten selbst herzustellen.

Um es zusammenzufassen: Ich habe mein kulinarisches Spektrum erweitert und erteile vielen – nicht allen – Fastfoodgerichten eine Absage.

---

# Chicken Yassa



Chicken Yassa in Senf-Honig-Chili-Zitronensauce mit Duftreis und Lauchzwiebelringen und Parmesankäsescheiben

Chicken Yassa ist eine westafrikanische Spezialität, bei der er sich um Huhn in würzig-cremiger Zitronensauce handelt. Die Mischung der Sauce aus scharfem Senf, Honig, Chilisauce und Zitrone machen das Gericht sehr schmackhaft, bei einem ersten Genuss aber auch ein wenig gewöhnungsbedürftig für westeuropäische Mägen. Es wird vorwiegend in der senegambischen Küche und entweder mit Geflügel, Fleisch oder Fisch zubereitet und in der Regel mit Reis serviert. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 sehr große Gemüsezwiebel
- 2 Möhren
- 4–5 EL Olivenöl

- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL Sriracha (thailändische, scharfe Chilisauce)

• Salz

• 600 ml Hühnerfond
• 2 Tasse Wasser

• 2 Tassen thailändischer Duftreis

• 4 Knoblauchzehen
• 20 g frischer Ingwer
• 2 EL scharfer Senf
• 3 EL Honig
• 1 EL Mehl
• 1 Bio-Zitrone
• 1 Lauchzwiebel

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Schneiden Sie die Gemüsezwiebel in große Streifen und braten sie in Öl in einer großen Pfanne an. Sie sollen Farbe ziehen und ein wenig braun anbraten. Dann zerteilen Sie die vier Hähnchenschenkel am Gelenk zwischen dem Unter- und dem Oberschenkel, so dass Sie insgesamt acht Teile haben. Nehmen Sie die Gemüsezwiebelstreifen aus der Pfanne heraus und braten Sie die Hühnchenteile im übrig gebliebenen Öl scharf an. Noch nicht würzen. Geben Sie dann die Gemüsezwiebelstreifen wieder hinzu, dann den Hühnerfond, das Wasser, die Chilisauce und die Lorbeerblätter und würzen alles mit Salz. Alles in der Pfanne ohne Deckel bei kleiner Hitze schmoren. Schälen Sie auch sogleich die Möhren und schneiden sie in dünne Scheiben. Geben Sie sie nach 10 Min. Garzeit zu den Hühnchenteilen hinzu  und garen sie mit in der Sauce.

Hacken Sie Knoblauch und Ingwer klein, geben Sie beides in eine Schüssel und den Senf, den Honig und das Mehl hinzu. Die Zitronenschale der Bio-Zitrone reiben sie ab, pressen dann die Zitrone aus und geben Schale und Saft in die Mischung hinzu. Alles gut miteinander verrmischen.

10 Min. vor Ende der Garzeit der Hühnchenteile garen Sie den

Duftreis nach Anleitung. Und 5 Min. vor Ende der Garzeit gben Sie die Zitronen-Senf-Honig-Würzmischung in die Sauce hinzu, vermischen sie und lassen alles aufkochen. Schneiden Sie die Lauchzwiebel in kleine Ringe. Richten Sie die Hühnchenteile mit der Sauce und dem Reis auf einem Teller an und überstreuen sie mit den Lauchzwiebelringen. Um dem Ganzen dann noch einen leicht italienischen Touch zu geben, streuen Sie dünne Scheiben von Parmesankäse über das Gericht.

Die Sauce schmeckt ungewohnt, ist aber sehr schmackhaft und delikat und überragt zusammen mit dem Reis fast noch die Hühnchenteile, die eher mild gegart sind, weil sie ja vor dem Anbraten nicht extra gewürzt wurden. Ein ausgewogenes, harmonisches Gericht.

---

# Gefüllte Weißkohlblätter



Angerichtete Weißkohlblätter, gefüllt mit Hackfleisch und Bulgur, auf Reis

Nun habe ich mich endlich einem großen Weißkohl gewidmet, der schon einige Wochen im Kühlschrank vor sich hindümpelte. Weisskohlkoepfe können so etwas ab und sind hart im Nehmen. Ich habe die äußersten, leicht trockenen Blätter entfernt und dann vier große, frische und knackige Blätter für die gefüllten Weißkohlblätter gewählt. Das Rezept ist für zwei Personen.

Für die Füllung nehmen Sie Rinderhackfleisch, feinen Bulgur oder Couscous und Zwiebeln und Knoblauch. Das Gemüse schneiden sie klein und vermischen dann alles in einer großen Schüssel. Geben Sie alle Gewürze hinzu und verrühren Sie alles kräftig. Es würde sich zwar anbieten, noch 1–2 Eier zu der Masse hinzuzugeben, um sie zu binden. Ich bin jedoch bei den ursprünglichen, rohen Zutaten geblieben. Aus diesem Grund brauchen die gefüllten Weißkohlblätter auch mindestens 60 Min. Garzeit in einer Brühe, denn einerseits müssen die Weißkohlblätter gegart werden, andererseits aber auch das rohe Hackfleisch und das Gemüse. Außerdem gart in dieser Zeit der Bulgur/Couscous und zieht auch eine Menge Flüssigkeit aus der Brühe.



Gefüllte Weißkohlblätter in der Pfanne im Gemüsefond

**Zutaten:**

- 4 große Weißkohlblätter

**Zutaten für die Füllung:**

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL feines Bulgur oder Couscous
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 1 EL Senf
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Harissa
- ½ TL Ras el Hanout
- Scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 500 ml Gemüsefond
- ½ TL dunkle Sojasauce
- 1–2 TL Teriyakisauce

- ½ TL Hoisinsauce
- 1 Tasse thailändischer Duftreis

Geben Sie in die vier großen Weisskohlblätter jeweils ein Viertel der Füllung. Wenn Sie eine Küchenschnur zur Verfügung haben, binden Sie jeweils ein Blatt damit zusammen. Sie können aber auch einfache Zahnstocher nehmen, um die Rouladen zusammenzustecken.

Erhitzen Sie in einer großen Pfanne einen halben Liter Gemüsefond. Legen Sie die vier gefüllten Weißkohlblätter hinein, setzen Sie den Deckel auf die Pfanne und lassen Sie die Weißkohlblätter bei ganz kleiner Hitze 60 Min. köcheln. Nach dem Garen geben Sie die asiatischen Saucen in den Fond, um eine dunkle Sauce zu erstellen, die Sie auf die Weißkohlblätter und den Reis geben können.

Garen Sie den Reis, den Sie zu den Weißkohlblättern servieren. Richten Sie gefüllten Weißkohlblätter und den Reis auf einem Teller an, übergießen Sie alles mit ein wenig Sauce und garnieren es mit frischem Schnittlauch.

---

# Marinierte Putenoberkeule mit Bandnudeln



Marinierte Putenoberkeule, in der Pfanne scharf angebraten

Dieses Mal habe ich eine 1,5 kg schwere Putenoberkeule mit Knochen für die Niedrigtemperatur-Garmethode ausgewählt. Sie wurde erst mariniert, dann angebraten und schließlich für 5 Stdn. bei 80 °C in den Backofen geschoben. Dazu separat eine dunkle Sauce zubereitet und Bandnudeln dazu serviert. Das Rezept ist für vier Personen.

**Zutaten:**

• 1,5 kg Putenoberkeule

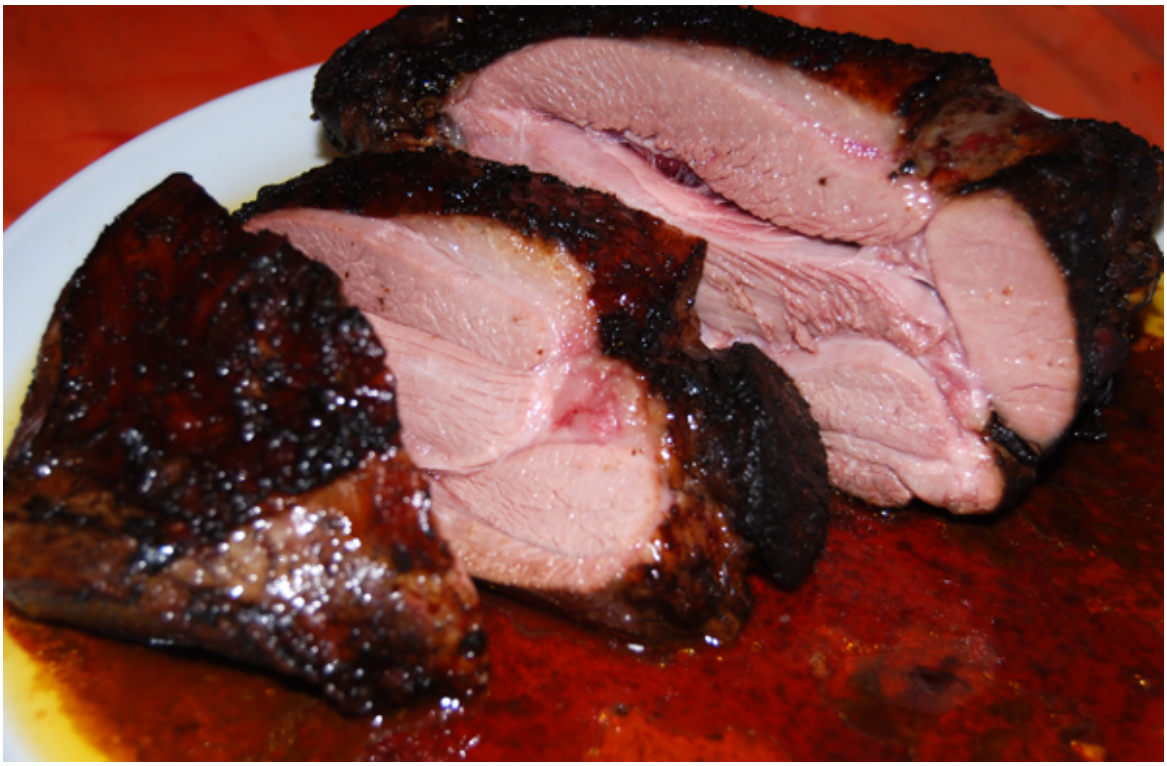
Geben Sie die Curry-Paste, die Worchestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu. Verschließen Sie den Gefrierbeutel und kneten Sie das Fleisch mit der Marinade kräftig durch. Für zwei Stunden in den Kühlschrank legen.

**Zutaten für die Marinade:**

- 2 EL Vindaloo Curry Paste
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 4 EL Olivenöl

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Putenoberkeule von allen Seiten jeweils ca. 1–2 Min. an. Stören Sie sich nicht daran, wenn die Putenoberkeule durch das Anbraten außen relativ dunkel wird. Die Marinade, besonders die Currypaste, enthält einige Bestandteile, die das Anbraten relativ dunkel werden lässt. Das schmälert aber in keinster Weise den Geschmack des Fleischs nach dem Garen im Backofen.

Heizen Sie den Backofen auf 80 °C Umluft auf. Geben Sie die angebratene Putenoberkeule in einer Auflaufform oder auf einer hitzebeständigen Platte für 5 Stdn. in den Backofen.



Die gegarte, aufgeschnittene Putenoberkeule – rosarot gegart und butterweich

Etwa 1 Std. vor Ende der Garzeit können Sie die Sauce separat zubereiten. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke. Braten Sie alles in einem kleinen Topf in Butter an. Geben Sie den losen Palmzucker hinzu, der ein wenig karamelisiert und später

der Sauce die dunkle Farbe geben wird. Die Süße des Palmzuckers wird durch die Schärfe der Chilischote ein wenig aufgehoben und neutralisiert.

Dann geben Sie den Weißwein, den Hühnerfond, das Wasser und die Bohnen-, Worchestershire- und Soja-Sauce hinzu. Würzen Sie alles noch mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Sauce mindestens 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce nochmals ab und würzen eventuell nochmals nach. Mit dem Mehl dicken Sie die Sauce ein wenig ein. Achtung: Immer nur ganz wenig Mehl mit dem Schneebesen in der Sauce verrühren, sonst verklumpt das Mehl.

**Zutaten für die Sauce:**
- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 TL loser Palmzucker
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 EL schwarze Bohnensauce
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 ½ EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter



Die angerichtete Putenoberkeule, aufgeschnitten, mit Bandnudeln und dunkler Sauce

Schließlich bereiten Sie noch 10 Min. vor Ende der Garzeit der Putenoberkeule die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Servieren Sie die Pasta auf einem Teller, dazu die aufgeschnittene Keule und darüber die dunkle Sauce. Alles noch mit ein wenig geschnittenem Schnittlauch garnieren.

**Zutaten für Pasta:**

- 500 g Bandnudeln oder Tagliatelle

---

# Kalbsbries auf dreierlei Art



Kalbsbries lauwarm in Scheiben auf Brötchen – links mit einem Schuss Worchestershire-Sauce, rechts mit Kräutern (Schnittlauch, Thymian und Petersilie)

Kalbsbries ist ein sehr edles und schmackhaftes Stück Fleisch. Eines der besten Fleischstücke in der Küche überhaupt. Das Kalbsbries ist die Wachstums- oder auch Thymusdrüse des Kalbes, die junge Tiere zur Milchverwertung benötigen. Sie bildet sich mit zunehmendem Alter zurück. Je jünger das Kalb, umso größer diie Drüse. Bei einer Kuh oder einem Stier ist die Drüse vor dem Erwachsenenalter zurückgebildet. Erwachsene Rinder haben somit kein Bries mehr.

Als Drüse ist sie vergleichbar mit der größten Drüse im Körper von Säugetieren, der Leber. Sie besteht somit nicht aus Muskelfleisch, sondern hat als Drüse eine ganz eigene Fleischkonsistenz. Das Bries eines Milchkalbes ist somit je zarter und größer, desto jünger das Tier ist.



Rohes Kalbsbries

Es ist nach dem Wässern hellweiß, schmeckt nach dem Garen aber nicht wie Hühnerfleisch, sondern am ehesten erinnert es an einen genau à point gegarten Kalbsbraten. Aber das Bries hat einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Ich kenne nichts, was leckerer schmeckt.

Die Zubereitung des Bries ist aber aufwändig und wird in sechs Schritte unterteilt.

**Zutaten:**
• 1 kg Kalbsbries

Für jede der drei Zubereitungen ist es notwendig, das Kalbsbries gemäß dieser fünf Vorbereitungschritte zu bearbeiten und dann im Gemüsesud zu garen. Dann stehen Ihnen die drei Zubereitungs- bzw. Servierarten offen.

**Vorbereitung I:** Kauf

Kaufen Sie Kalbsbries bei Ihrem Schlachter vor Ort. Sie

erhalten dort die beste und frischeste Qualität.

**Vorbereitung II:** Wässern

Wässern Sie das Kalbsbries vor der Zubereitung ca. 5–6 Stdn. in kaltem Wasser. Erneuern Sie das Wasser mehrmals. Das Kalbsbries wird dadurch schön weiß.

**Vorbereitung III:** Blanchieren

Nach dem Wässern bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen. Das Wasser soll gut gesalzen sein, weil ein späteres Nachsalzen auf das Bries keine Auswirkung hat. Blanchieren Sie das Kalbsbries ca. 4–5 Min. lang in dem kochenden Wasser. Nehmen Sie es heraus und schrecken Sie es in kaltem Wasser ab.

**Vorbereitung IV:** Reinigen

Entfernen Sie danach die vorhandenen Häute und reinigen Sie das Bries von allen faserigen, fetten und knorpeligen Partien.

**Vorbereitung V:** Pressen

Legen Sie das Bries für 1–2 Stdn. zwischen zwei Schneidebrettchen und beschweren es mit einem Topf mit mindestens 2 l Wasser. Das Bries wird dadurch flach gepresst und kann so leicht in Scheiben geschnitten werden. Das Pressen ist notwendig, damit die Fasern des Bries zerreißen, die sonst beim Braten das Fleisch zusammenziehen würden.

**Vorbereitungszeit:** 6–8 Stdn.

**Zutaten für auf Gemüsesud gegart:**
- 125 g Speck
- Butter

- 2 große Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frische Schweineschwarte

• 2 Zweige frischer Rosmarin
• 2 Zweige frischer Oregano
• 3 Zweige frische Minze

• Salz
• Pfeffer
• 750 ml Kalbsfond

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zuerst garen Sie das Kalbsbries in einem Gemüsesud. Den Speck in kleine Streifen und die Zwiebeln, Karotten und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Die Schweineschwarten in kleine Würfelchen schneiden; sie lassen die Brühe beim Kochen leicht gelieren. Alles zusammen in einem großen Topf mit viel Butter anbraten und köcheln lassen. Das vorbereitete Kalbsbries dazu geben, dann die Kräuterzweige. Mit dem Kalbsfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ca. 30 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach das Bries herausnehmen. Den Speck-Gemüse-Sud können Sie noch für eine Gemüsesuppe oder eine Sauce verwenden.

**Variante I: Zutaten für in Scheiben auf Weißbrot/Brötchen**
• 4 in Butter geröstete Weißbrotscheiben oder 2 Brötchen

Braten Sie die Weißbrotscheiben in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten an. Dann schneiden Sie das Bries in Scheiben und geben die Briesscheiben auf die gerösteten Weissbrotscheiben oder Brötchen. Begießen Sie sie noch mit ein wenig Sauce. Schließlich noch ein Schuss Worchestershire-Sauce und/oder frische, kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Thymian darauf geben.

**Variante II: Zutaten für in Scheiben geschnitten und angebraten**
• Mehl
• Salz
• Pfeffer
• Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



In Mehl gewendetes, gebratenes Kalbsbries

Sollten Sie von dem Kalbsbries noch etwas übrig haben: Legen Sie es in den Kühlschrank. Am kommenden Tag schneiden Sie es in dicke Scheiben, wenden es einfach in Mehl, braten es in einer Pfanne mit Butter an und bereiten es mit Salz und Pfeffer wie ein Schnitzel zu. Das Bries hat dann einen zarten, feinen Geschmack wie weißes Kalbfleisch.

**Variante III: Zutaten für in der Friteuse frittiert**

- Frisches Fritierfett
- Salz
- Pfeffer
- eventuell Pasta oder Feldsalat

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



Frittiertes Kalbsbries

Nun hatte ich am Wochenende gerade meine Friteuse ausgepackt, um Pommes Frites herzustellen. Da dachte ich mir: Quick and dirty – warum nicht das vorbereitete, gegarte Kalbsbries in die Friteuse werfen? Gesagt, getan. Ein einzelnes Teil des Bries dauert bei 185 °C ca. 6 Min., dann ist es kross gebraten. Und ich sage: Lecker. Es gibt nichts feineres und zarteres als ein Kalbsbries.

Wenn Sie es einfach so als schnelles Häppchen essen wollen, dann „hauen“ Sie das Kalbsbries einfach so weg. Ansonsten bietet sich an, eine kleine Menge an frischem Gemüse ebenfalls zu fritieren – Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Koblauch oder Pepperoni – und dazu zu reichen. Oder eine kleine Portion frische Pasta mit Olivenöl, frisch gemahlenem Salz, Pfeffer, Koriander und Parmesan dazuzugeben. Oder noch einfacher: Ein schöner Feldsalat mit weißem Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

# Tagliolini nero mit Meeresfrüchten in Weißwein-Sahne-Sauce



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit iPad3

Diesmal habe ich mich für schwarze Pasta entschieden – schwarz, weil sie mit Tintenfischtinte produziert wird. Sie riecht auch leicht nach Fisch und Meeresfrüchten, so dass sie auch nur damit serviert werden sollte. Das Rezept ist für zwei Personen.

Ich habe dieses Blogposting dafür verwendet, einen kleinen medialen Versuch zu unternehmen. Ich habe das Posting z.T. auf meinem iPad geschrieben und z.T. auf meinem Bürorechner. Eines der Fotos (oben) habe ich mit der Kamera des iPad

fotografiert, das zweite (unten) mit meiner Nikon-Spiegelreflexkamera, allerdings mit Blitz.

**Zutaten für die Sauce:**

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 ½ Ingwerknollen
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fisch- oder Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 EL thailändische Fischsauce
- 1 großer Schuss Crema di Balsamico bianco
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 5-6 Zweige frischer Thymian
- 3-4 Zweige frische Minze
- 2 Lorbeerblätter
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Zweig frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Wasser

Bereiten Sie zuerst die Sauce zu, in die Sie zum Schluss die Meeresfrüchte geben, die noch ein wenig mitgekocht werden. Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Ein wenig glasig dünsten und Farbe ziehen lassen. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Den Fisch- oder Gemüsefond, die Sahne, die Fischsauce  und den Schuss Weißweinessig hinzugeben. Dann die frischen Kräuter, die Lorbeerblätter und die Chilischote jeweils im Ganzen hinzugeben. Die Chilischote im Ganzen hinzugegeben gibt der Sauce nur wenig Schärfe, sondern nur ein wenig Geschmack. Sie soll nach Zubereitung der Sauce auch mit den frischen Kräutern und den Lorbeerblättern wieder herausgenommen werden. Etwa 100 ml Wasser noch hinzugeben. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Sauce bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen. Danach nochmals abschmecken.

Frische Meeresfrüchte zu bekommen, ist manchmal schwierig. Gerade frische Muscheln, frische Tintenfische oder auch frische Garnelen sind schwierig zu bekommen, müssen manchmal Tage zuvor bei einer Frischfischtheke eines Discounters bestellt werden und kosten dann entsprechend auch sehr viel. Aus diesem Grund können Sie für dieses Gericht einfach eine Tiefkühlpackung Meeresfrüchte verwenden, die leicht zu bekommen und preiswert ist und womit das Gericht dennoch sehr gut gelingt.



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit DSLR Nikon D40x

**Zutaten Meeresfrüchte:**

250 g Meeresfrüchte

Geben Sie, nachdem die Sauce reduziert und fertig ist, die vorher aufgetauten Meeresfrüchte in die Sauce und kochen Sie

sie noch ca. 10 Min. mit.

**Zutaten Pasta:**

250 g Tagliolini nero

Dann bereiten Sie die Pasta zu, die meistens nicht mehr als 5 Min. braucht, wenn es sich um frische Pasta handelt. Die Pasta auf tiefen Tellern anrichten, die Meeresfrüchte und die Sauce darüber geben, nochmals mit Salz abschmecken und frische gehackte Petersilie darüberstreuen.

---

# Marinierte Lammkeule mit Fettuccine



Lammkeule mit Fettuccine verde in dunkler Sauce

Lange geplant, jetzt endlich ausgeführt: Lammkeule  mit der

Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Die Lammkeule mit ca. 1 kg Gewicht und einem Knochen brauchte 4 ½–5 Stdn. im Backofen bei 80 °C. Danach war sie butterweich und zart. Ich habe sie zuerst über Nacht mariniert. Das Rezept ist für 3 Personen.

**Zutaten:**
• 1 Lammkeule, ca. 1 kg
• Olivenöl

**Zutaten für die Marinade:**
• 4 TL Sambal Manis
• 2 EL Olivenöl
• 2 gepresste Knoblauchzehen

Sambal Manis bekommen Sie in jedem Asia-Shop oder Asia-Onlineshop. Es ist eine, ursprünglich aus Indonesien stammende, Würzsauce auf Chilibasis. Es ist mit dem Sambal Oelek verwandt, das Sie sicherlich aus den gängigen Chinarestaurants kennen. Sambal Manis ist aber ein würziges, süßes und mildes Sambal, das auch süße Sojasauce und Sirup enthält und somit eine ausgewogene Mischung aus süßen und scharfen Bestandteilen ist.

Die Lammkeule mit der Marinade von allen Seiten einstreichen, in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade hinzugeben und den Gefrierbeutel verschließen. Die Lammkeule im Gefrierbeutel in der Marinade nochmals durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag die Lammkeule aus der Marinade nehmen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten kräftig und knusprig anbraten. Dann geben Sie die Lammkeule auf einer Auflaufform, hitzebeständigen Platte oder auch einem Backofenblech in den mit Umluft auf 80 °C vorheizten Backofen. 4 ½–5 Stdn. darin garen lassen.



Gegarte Lammkeule direkt aus dem Backofen

Etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammkeule können Sie die Sauce zubereiten. Für die Sauce habe ich mal ganz tief in meine Trickkiste gegriffen. Ich dachte mir, zu solch einem dunklen, kräftigen, aber dennoch butterweichen, zarten Fleisch gehören viele dunkle Zutaten. Es bietet sich natürlich an, für die Sauce gleich rote Zwiebeln zu verwenden, diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig. Dann passten natürlich Rotwein, dunkle Sojasauce, dunkle Worchestershire-Sauce und fast schwarze Chilipaste dazu. Zurückgehalten habe ich mich dann mit frischem Ingwer, der meiner Ansicht nach der Sauce eine zu deutliche Ausrichtung gegeben hätte. Auch den Crema di Balsamico rosso habe ich weggelassen, denn die Worchestershire-Sauce bringt schon genügend Säure mit sich.

**Zutaten für die Sauce:**

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

• 1 TL Honig
• 200 ml trockener Rotwein
• 200 ml Gemüsefond (notfalls auch ein Fond aus einem Brühwürfel)
• 1 TL dunkle Sojasauce
• 1 TL Worchestershire-Sauce
• 1 TL thailändische Chilipaste mit Sojaöl
• 2 Lorbeerblätter
• Salz
• Pfeffer
• Butter

Das Gemüse kleinschneiden, in Butter anbraten und ein wenig köcheln lassen. Den Honig hinzugeben und karamelisieren lassen. Dann mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze einige Minuten kochen lassen. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce, die Worchestershire-Sauce und die Chilipaste hinzugeben. Dann noch die Lorbeerblätter. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt können Sie noch etwas Wasser hinzugeben. Dann lassen Sie die Sauce bei ganz kleiner Hitze ca. 20–30 Min. bei offenem Topf köcheln und reduzieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce noch nicht würzig genug, einfach nochmals 5–10 Min. weiterreduzieren lassen.



Aufgeschnittene Lammkeule

Etwa 10 Min. vor der Ende der Garzeit der Lammkeule – wenn die Sauce fertig ist –, die Pasta zubereiten. Ich habe mich diesmal für frische, grüne Fettuccine entschieden, die mit Spinat und Basilikum hergestellt wird. Ich wollte zwar eigentlich ein neues Produkt zubereiten, das ich vorher noch nie gekauft hatte, nämlich schwarze Pasta. Das Schwarze in der Farbe kommt von der in der Produktion verwendeten Tintenfischtinte. Glücklicherweise habe ich mich damit dann aber doch zurückgehalten – auch wenn es optisch zu dunklem Fleisch mit dunkler Sauce sehr gut gepasst hätte –, denn die schwarze Pasta passt vom Geruch her eigentlich nur zu Fisch oder Meeresfrüchten.

**Zutaten für Pasta:**
• 375 g Fettuccine verde

Sie können zu diesem Gericht aber auch Reis, Knödel oder Kartoffeln zubereiten.



Angerichtete Lammkeule mit Pasta und dunkler Sauce