

# Gefüllte Champignons in zweierlei Art



Gefüllte Champignons mit Käse überbacken

Diese Gericht ist leider nicht so geworden, wie ich es erwartet hatte. Es war geschmacklich sehr gut, nur die „Optik“ des fertigen Gerichts ließ ein wenig zu wünschen übrig. Aber ich poste es hier dennoch gern.

## Zutaten:

- 500 g frische, große Champignons
- 250 g Rinderhackfleisch
- 3  $\frac{1}{2}$  EL feines Bulgur oder Couscous
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  l Rinderfond

## Gewürzmischung I:

- 1 gehäufter TL Harissa
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel

- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz

### **Gewürzmischung II:**

- 1 gehäufte TL Ras el Hanout
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz
  
- 100 g gemahlener Gouda oder Emmentaler
- 200 ml Rinderfond

Kaufen Sie wirklich große Champignons. Entfernen Sie einfach nur die Stiele, die Champignons haben, wenn sie groß genug sind, dann innen genug Platz, um gefüllt zu werden. Lassen Sie den Rinderfond in einem kleinen Topf köcheln und geben Sie das Bulgur hinein. Dann nehmen Sie ihn vom Herd und lassen ihn ca. 10. Min. ziehen. Danach sieben Sie den Bulgur aus dem Siedewasser. Pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse. Mischen Sie das Rinderhackfleisch mit dem Knoblauch und dem Bulgur.

Dann teilen Sie die Mischung und geben sie in zwei kleine Schüsseln. Gemäß Gewürzmischung I und II würzen Sie die beiden Zutatenmischungen mit den unterschiedlichen Gewürzen.



Die gefüllten und mit geriebenem Käse überstreuten Champignons in der Auflaufform

Füllen sie dann die großen Champignons mit einem kleinen Löffel mit den Füllungen. Setzen Sie dann etwa 12–14 Champignons in eine große Auflaufform. Geben Sie auf jeden gefüllten Champignons eine kleine Portion geriebenen Käse darauf, womit er überbacken wird. Dann geben Sie den Rinderfond in die Auflaufform hinzu, in dem die Champignons garen sollen.

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 180 °C. Geben Sie die Auflaufform mit den Champignons für 30 Min. in den Backofen. Das Ergebnis überrascht zum Einen vom Geruch. Das Gericht riecht nach Weihnachten, womit sicherlich die beiden Gewürzmischungen Ras el Hanout und Harissa zu tun haben, denn beide enthalten solche Weihnachtsgewürze wie Sternanis, Kardamon, Koriander und Nelken. Das Andere ist die Optik, die Champignons nehmen im Backofen leider eine sehr unansehnliche dunkelbraune Farbe an, ganz im Gegensatz zu ihrer ursprünglichen Farbe. Der Geschmack des Gerichts ist jedoch sehr gut.



Füllung aus Rinderhackfleisch, feinem Bulgur und Knoblauch mit überbackenem Käse

Und es zeigt sich, dass die Mischung aus Hackfleisch und grobem oder feinen Bulgur mit entsprechenden Gewürzen eine gute und überzeugende Wahl für zukünftige Füllungen oder Gerichte ist.

---

# Crème caramel (Flan)



Crème caramel

Eine Crème caramel als Dessert ist ein Klassiker der französischen Küche. Wird in Frankreich nach einem mehrgängigen Menü eine Crème caramel serviert, schmeckt jeder, warum Gott in Frankreich lebt. Sie ist der krönende Abschluss eines guten Menüs. Und ihre Zubereitung ist wirklich einfach. Auch in der spanischen Küche ist dieses Dessert sehr bekannt, dort heißt es Flan.

## Zutaten:

- 2 ½ EL (130 g) Zucker
- 2 Eier
- 2 Eigelbe
- 1 Vanilleschote

- 400 ml Vollmilch
- 100 ml süße Sahne

Für den Karamell: 90 g Zucker

**Zubereitungszeit:** 60 Min. | **Ruhezeit:** Über Nacht

Lassen Sie den Zucker und 50 ml Wasser kochen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert. Geben Sie den flüssigen Karamell sofort in kleine ofenfeste Förmchen mit jeweils ca. 100 ml Inhalt. Drehen Sie dabei die Förmchen, sodass der Karamell an den Wänden verteilt wird.

Heizen Sie den Backofen auf 130 °C vor. Schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen Sie das Mark heraus. Kochen Sie Vanillemark und -schote in Vollmilch und Sahne auf. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Mischung 15 Min. ziehen. Geben Sie den Zucker dazu und rühren Sie solange, bis er sich aufgelöst hat. Nehmen Sie die Vanilleschote wieder heraus. Verrühren Sie Eier und Eigelbe und geben Sie die warme Vanillemilch unter Rühren dazu. Die Masse geben Sie in die Förmchen und stellen sie in die Fettpfanne auf mittlerer Schiene des Backofens. In die Fettpfanne geben Sie so viel heißes Wasser, dass die Förmchen 1–2 cm darin stehen.

Lassen Sie die Crème im Ofen etwa 50 Min. poschieren bzw. stocken. Nehmen Sie die Förmchen aus dem Wasserbad heraus und stellen Sie sie über Nacht im Kühlschrank kalt. Dann die Crème direkt auf Portionsteller stürzen; eventuell vorab mit einem Messer rundherum vom Formenrand lösen.

Foto: © [lebensmittelfotos.com](http://lebensmittelfotos.com)

---

# Rinderschmorbraten mit roter Pasta und Cognac-Sahne-Sauce



Der butterweiche, à point gegarte Rinderschmorbraten, der optisch an kaltes Roastbeef erinnert

Ich habe das erste Mal versucht, einen Braten mit der so genannten Niedrigtemperatur-Garmethode zu braten. Sprich: Ihn stundenlang bei einer Temperatur von unter 100° C im Backofen zu garen.

Zunächst versteht man dies nicht. Einen Braten im Backofen garen unter 100° C, bei dem Wasser erst zu kochen beginnt, somit ein Braten gart und eine zubereitete Sauce köchelt und die Geschmacksstoffe der Zutaten annimmt? Ja, aber das ist tatsächlich so. Auch bei Temperaturen unter 100° C gart ein Braten. Er braucht nur länger, ca. 3–5 Stunden, je nach Tierart und Fleischstück.

Ich habe es mit einem Rinderschmorbraten versucht. Zunächst habe ich eine Marinade zubereitet, in der der Braten etwa 2

Stdn. marinierte.

**Zutaten:**

700 g Rinderschmorbraten

**Garzeit nach Marinieren:** 4 Stdn.

**Marinade:**

- 2–3 Zeige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$  Zweig frischer Rosmarin
- Frisch gemahlene Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch gemahlener Koriander
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber (gebrochener, türkischer, scharfer Paprika)
- Frisch gemahlener Muskat
- Frischer, geriebener Ingwer (Größe einer halben Haselnuss)
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Weinbrand
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Rinderfond
- 2 EL Olivenöl

**Marinierzeit:** 2 Stdn.

Hacken Sie die frischen Kräuter klein, geben Sie alle Gewürze hinzu und dann den Honig und die restlichen Zutaten. Verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Dann nehmen Sie einen großen Gefrierbeutel, geben den Rinderschmorbraten hinein, überschütten ihn mit der verrührten Marinade, schließen ihn und kneten alles kräftig durch. Dann 2 Stdn. in den Kühlschrank legen.

Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten jeweils ca. 1–2 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten.

Vorsicht: Aufgrund dessen, dass in der Marinade frische Kräuter und viele Gewürze verwendet werden, kann der Braten dadurch beim Anbraten sehr dunkel werden. Auch der verwendete Honig kann beim scharfen Anbraten leicht karamellisieren, der Braten sieht dann auch sehr dunkel aus.



Der fertig gegarte Rinderschmorbraten, außen dunkelbraun, innen rosarot und à point gegart

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 80° C, warten Sie 10–15 Min., bis er die richtige Temperatur erreicht hat, und geben Sie dann den angebratenen Schmorbraten in einer hitzefesten Auflaufform in den Backofen. Wichtig ist bei der Unterlage nur, dass sie die Hitze im Backofen verträgt, weil der Braten ja nicht durch einen Deckel abgedeckt werden muss, wie wenn er in einem Bräter köchelt. Garen Sie den Schmorbraten bei 80° C 4 Stdn. lang.

Das Niedrigtemperaturgaren hat, obwohl man wirklich butterweiche, zarte Braten garen kann, einen Nachteil: Man kann keine Sauce zum Braten herstellen, weil natürlich die

Sauce bei 80° C im Backofen nicht köchelt. Man muss also die Sauce in einem separaten Topf auf dem Herd zubereiten. Bereiten Sie 1 Std. vor dem Ende des Garens des Bratens die Sauce zu, da sie köcheln und reduzieren muss.

### **Zutaten:**

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frischer Champignon
  
- 0,1 l Cognac
- 1 großer Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 300 ml Rinderfond
- 1 großzügiger Schuss weißer Balsicoessig
- 1 TL Harissagewürz
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 7-8 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 5 Min. | **Garzeit:** 1 Std.

Schneiden Sie die Zwiebel klein, pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse und schneiden Sie den Champignon in dünne Scheiben. Das alles braten Sie in einem kleinen Topf in Butter an, bis es ein wenig Farbe gezogen hat. Dann mit dem Cognac ablöschen. Vergessen Sie die Hinweise, dass man zum Flambieren nur Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von über 45 % verwenden kann, wie Korn oder Wodka. Als ich den Cognac mit 36 % Volumenalkohol hinzugegeben hatte und das Feuerzeug über die Sauce hielt, stach mir eine Stichflamme entgegen. Es geht also auch mit weniger Volumenalkohol. Lassen Sie den Alkohol ca. 30 Sekunden verbrennen und geben Sie dann einen Deckel auf den Topf, um

dies zu stoppen.

Dann löschen Sie mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ab, geben die Sahne, den Rinderfond und einen Schuss weißen Balsamicoessig hinzu. Die frischen Kräuter geben Sie im Ganzen hinzu und dann noch die restlichen Gewürze. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie nun alles bei kleinster Hitze ca. 1 Std. bis zum Ende des Garens des Bratens köcheln und reduzieren.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie frische Pasta zu. Ich hatte diesmal wirklich Glück beim Einkaufen, da ich diesmal besondere Pasta kaufen wollte. Ich entschied mich für frische, gekühlte Pasta der Firma „Rana“ (von Giovanni Rana) aus Italien. Ich habe rote Pasta (mit Tomaten), grüne Pasta (mit Spinat und Basilikum) und schwarze Pasta (mit Tintenfischtinte) gekauft. Als ich die Packung mit der roten Pasta öffnete, kam mir schon ein frischer Geruch von Pasta und frischen, gewürzten Tomaten entgegen. Lecker. Nach 5 Minuten Kochen in Salzwasser haben Sie leckere, frische Pasta vorliegen, die einfach einzigartig schmeckt. Dieses Produkt ist wirklich empfehlenswert.

Richten Sie die Pasta auf einem großen Teller in der Mitte an. Darauf geben Sie drei Scheiben des gegarten Rinderschmorbratens. Das Ganze drapieren Sie mit viel Sauce, da die Pasta dies benötigt.



---

**Dieses Gericht benötigt kein**

# eigenes Rezept ...



Saftig gebratene Rumpsteaks mit gebratenen Spitzpaprika

... sondern nur die entsprechend wenigen Zutaten. Liebe Vegetarier in aller Welt, lasst sofort die Gemüseschälmesser fallen, widmet Euch diesem einfachen, aber schmackhaften Gericht und Ihr werdet nie wieder Gemüse nur allein auf dem Teller servieren, sondern immer auch einen der wesentlichsten Bestandteile, die ein Gericht ausmachen und komplettieren, dazu. Dieses Gericht ohne Rezept ist für eine Person.

Benötigt werden zu diesem Gericht nur:

- ein türkischer Lebensmittelhändler, der frische, türkische Spitzpaprika liefert, und
- ein Schlachter, der an der Frischfleischtheke diese wunderbar dicken, roten und sehr frischen Rumpsteaks mit einem Gewicht von jeweils ca. 280 g abschneidet.

Alles andere ist schnell getan:

10 Spitzpaprika werden in voller Länge in einer Pfanne mit Olivenöl zuerst scharf angebraten und dann bei ganz geringer Hitze bei geschlossener Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 10 Min. gebraten und gegart. Gewürzt werden sie nur mit Salz. Die gebratenen Spitzpaprika lassen sich übrigens auch noch kalt als Antipasti zu anderen Gerichten servieren.

Die beiden Rumpsteaks werden gesalzen und gepfeffert und dann auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. in dem übrig gebliebenen Öl angebraten. Sie sind danach innen noch etwas roh, also „englisch“ zubereitet, was ich so sehr liebe. Tja, und dann? Das halbe Kilo Fleisch und die Spitzpaprika „weghauen“!

Zum Abschluss noch die Krönung, dass man den leckeren Fleischsaft, der beim Zerschneiden der Rumpsteaks austritt, einfach so aus dem Teller wegschlürfen kann.

---

## **Frittierte Eier auf lauwarmem Zucchini-Weißkohl-Salat**



Wohlbekömmlich an warmen Sommertagen und leicht verdaulich ...

Petras Rezept über [frittierte Eier](#) mit Ruccola und Tomaten hatte mich neugierig gemacht und es hat mir in den Fingern gejuckt, dieses Gericht oder ein ähnliches zuzubereiten. Da ich noch nie frittierte Eier zubereitet und zudem noch Eier im Kühlschrank hatte.

Leider – ich hatte ja davon schon berichtet – hatte mich der [Wahn zur Frische](#) wieder gepackt. Denn ich hatte von gestern eigentlich noch eine fertig zubereitete, leckere Pastasauce mit Zwiebeln, Knoblauch, Sahne und Weißwein im Kühlschrank, zu der ich nur noch die Tagliatelle kochen und in die ich nur noch Garnelen und geräucherten Lachs hinzugeben musste. Gestern klappte die Zubereitung des ganzen Gerichts nicht, weil ich zuviel zu arbeiten hatte und bis in die Nacht noch einige Spielfilme schaute ... ;-)) da kam dann das Kochen zu kurz. Aber statt mich an das Pastagericht zu machen, schaute ich doch lieber nach, was für Salate ich noch im Kühlschrank hatte. Ruccola und Tomaten waren es nicht, aber die Zucchini

und der Weißkohl sollten genauso passen. Das Rezept ist für eine Person.

**Zutaten:**

- 2 Eier
- 3 große Blätter Weißkohl
- 1 kleine Zucchini
- 2 kleine Zweige frische Minze
- $\frac{1}{2}$  Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 2–3 EL roter Balsamicoessig
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Schneiden Sie die Weißkohlblätter, auch die festeren Strünke, erst in kleine Streifen, dann in ca. 5 cm lange Stücke. Da der Weißkohl roh für einen Salat ein wenig zu hart und fest ist, geben Sie ihn in einen Topf mit kochendem Wasser und lassen ihn ca. 5 Min. darin leicht garen.

Währenddessen die Zucchini ebenfalls in Streifen schneiden und dann auch in 5 cm lange Stücke. In einer Pfanne mit Olivenöl ebenfalls etwa 5 Min. leicht anbraten. Salzen und pfeffern. Dabei immer wieder wenden, damit die Zucchinistücke nicht zu dunkel werden. Beide Gemüse verwenden Sie nachher noch lauwarm für den Salat.

Die frischen Kräuter mit dem Wiegemesser klein schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Balsamicoessig und das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Gut verrühren.

Währenddessen die Friteuse anschalten und das Fett darin auf 180° C erhitzen. Die beiden Eier separat in jeweils eine

Kaffeetasse geben. Dann die beiden Eier in das siedende Fett geben. Das meiste Eiweiß zerfällt sofort in eine Art spinnenartiges Netz und wird braun gegart. Nur um das Eigelb herum bleibt das Eiweiß ein wenig ganz erhalten und bildet mit diesem zusammen beim Fritieren ein kleine gegarte Kugel. Alles nach 2 Min. herausheben.

Den Weißkohl aus dem heißen Wasser herausheben und auf einem großen Teller anrichten. Die gebratenen Zucchiniestreifen darüber drapieren. Dann das Eiergeflecht darauflegen. Schließlich mit der Salatsauce übergießen.

---

## Labskaus



Das Hamburgische Traditionsgericht

Moin, Moin, jetzt kommt das Rezept für DIE Hamburger

Spezialität. Sie ist schnell und einfach zubereitet, weil sie im Grunde nur aus einem dicken Brei einiger gekochter Zutaten besteht. Das Spiegelei ist in einigen Minuten gebraten. Und die restlichen Zutaten kommen eingelegt aus der Dose oder dem Glas. Das Rezept ist für zwei Personen.

Man kann sich das Rezept sehr leicht merken und auch ohne die Rezeptvorlage schnell kochen. Im Grunde benötigt man nur gepökeltes Rindfleisch, eingelegte Rote Beete und Gewürzgurken, Kartoffeln, Eier und ein paar wenige Gewürze.

Wenn Sie bei Ihrem Schlachter frisches gepökeltes Rindfleisch bekommen, umso besser. Ansonsten können Sie sich mit einer Packung Corned Beef aus der Dose behelfen, das ist im Grund auch nichts anderes. Und wenn Sie keine mehlig kochenden Kartoffeln bekommen haben, sondern nur festkochende, dann kochen Sie diese einfach ein wenig länger, so etwa 30 Min., dann sind sie auch sehr gut durchgekocht.

Der historische Hintergrund zu diesem Seemannsgericht ist recht schnell erzählt und auch leicht nachvollziehbar. Als vor 200–300 Jahren noch die großen Segelschiffe aus Holz über die Weltmeere fuhren, bestanden nur wenige Möglichkeiten der Konservierung von Lebensmitteln auf den Schiffen. Kühlschränke gab es noch nicht und Eis hielt sich über die Wochen auch nicht sehr lange. Also blieben nur die damals bekannten Methoden des Konservierens: Mit Salz pökeln oder sauer einlegen. Diese Lebensmittel hielten sich dann auch über Wochen. Die Zutaten zu Labskaus spiegeln genau dieses Bild von damals lang haltbaren Lebensmitteln dar: a) Kartoffeln waren im Dunkeln immer lange haltbar. b) Gepökeltes Rindfleisch hielt sich ebenso sehr lange. c) Genauso war es mit sauer eingelegten Gurken, Roter Beete und Rollmöpsen. d) Und als einziger Frischelieferant hielten sich die Seeleute einige lebendige Hühner auf ihren Schiffen, die sie mit frischen Eiern versorgten. e) Und die zu verwendenden Gewürze blieben sowieso lange haltbar. Aus diesen verschiedenen, früher als einige der wenigen lange zu konservierenden Zutaten entstand

vermutlich auf den Schiffsreisen der Labskaus und wurde so in die Hansestadt gebracht.

### **Zutaten:**

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
  - 1 l Geflügelfond, notfalls gekörnte Brühe aus einem Brühwürfel
  - $\frac{1}{2}$  Zwiebel
  - 200 g Corned Beef
  - 150 g gekochte rote Bete
  - 150 g Gewürzgurken
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1 Nelke
  - etwas Gurkenwasser (Gewürzgurken-Sud)
  - Butter
  - Salz
  - Pfeffer
  - frisch gemahlener Piment
  - frisch gemahlener Muskat
- 
- 2 Spiegeleier
  - 2 Rollmöpfe
- alternativ: 2 in Öl eingelegte Heringsfilets
- Gewürzgurken
  - Rote Bete

**Zubereitungszeit:** 40–50 Min.

Schälen Sie die Kartoffeln. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit dem kochenden Gemüfefond oder der Brühe weich kochen. Nach dem Garen die Kartoffeln herausheben und das Kartoffelwasser aufheben.

Schneiden Sie die Zwiebel klein und braten Sie sie in einem Topf mit Butter an. Die Zwiebel ein wenig glasig dünsten lassen. Während dessen das gepökelte Rindfleisch (oder Corned Beef) in kleine Stücke schneiden. Ebenso ein Drittel der Roten Beete und der Gewürzgurken klein schneiden. Alles zu dem

gepökelten Rindfleisch hinzugeben. 1 Lorbeerblatt und 1 ganze Nelke hinzugeben. Das Ganze ein wenig anbraten lassen. Mit etwas von dem Kartoffelwasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Danach das Lorbeerblatt und die Nelke wieder herausnehmen.

Stampfen Sie die gegarten Kartoffeln in einem Topf oder einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei. Geben Sie dies zu der Mischung aus Zwiebeln, gepökeltem Rindfleisch, Rote Beete und Gewürzgurke hinzu. Die Mischung ist vermutlich schon ein wenig verkocht und zerfallen, sie können aber alles zusammen, um es noch feiner zu bekommen, nochmals mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Eventuell, wenn die Mischung zu fest ist, mit ein wenig Gewürzgurken- und Kartoffelwasser verfeinern. Kurz vor dem Fertigstellen der Masse braten Sie noch parallel dazu pro Person ein Spiegelei in einer separaten Pfanne. Schmecken Sie dann das Labskaus mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Piment und gemahlenem Muskat ab.

Die Mischung geben Sie großzügig auf flache Teller. Darauf kommt das Spiegelei und traditionell ein Rollmops. In Ermangelung dessen habe ich mich eines in Öl eingelegten Heringsfilets bedient. Ich denke, ein Traditionsgericht wie Labskaus steckt das auch mal weg. Dann wird das Ganze noch mit den restlichen Zweidritteln der Gewürzgurke und Roter Beete drapiert. Vielleicht nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

---

## **Rote Grütze**



## Rote Grütze – hier mit Vanillesauce

Moin, Moin aus Hamburg! Von einem Hamburger – zwar zugereist, für die Bayern: A' Zug'roasta, aber immerhin seit 15 Jahren hier lebend – darf in diesem Foodblog natürlich auch die echte Hamburger Rote Grütze nicht fehlen. Sie passt zu fast allen echt Hamburgischen Gerichten als Dessert.

Und da wir schon einmal bei den echten, authentischen Hamburger Gerichten sind, so viel als Vorankündigung: Demnächst gibt es das Hamburgischste aller Hamburgischen Gerichte – echten, authentischen Labskaus. Ohne Rezeptvorlage kreiert, denn ich weiß aus dem Stehgreif, welche Zutaten und in welcher Menge da hinein gehören. Außerdem gebe ich Ihnen dann auch noch gleich ein paar historische Hinweise zu diesem Gericht. Mal wieder reinschauen in mein Foodblog! ☐

Rote Grütze kann sehr stark variieren: Sollen die Beeren noch fest oder können sie schon verkocht sein? Wird die Rote Grütze

lieber süß oder eher sauer gewünscht? Und je nach der Menge des Vanillepulvers/der Speisestärke ändert sich auch die Festigkeit der Roten Grütze. Das Rezept lässt sich übrigens auch mit Tiefkühlware zubereiten. Und wenn Sie nicht alle im Rezept aufgeführten Beeren zu kaufen bekommen, wählen Sie einfach eine beliebige Beerenmischung. Also auch hier können Sie variieren.

### **Zutaten:**

- 150 g Kirschen
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Brombeeren
- 150 g Johannisbeeren
- 200 g Himbeeren
- 100 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- $\frac{1}{3}$  Stange Zimt
- 200 ml Wasser
- 200 ml trockener Weißwein
- 50 g Vanille-Puddingpulver  
alternativ: 50 g Speisestärke
- etwas Wasser zum Anrühren

**Zubereitungszeit:** 50 Min. / **Kühlzeit:** 1 Std.

Waschen und putzen Sie die Früchte, bei Bedarf entkernen Sie sie auch. Geben Sie das Wasser, den Weißwein, den Zucker, das ausgekratzte Vanillemark und die Vanilleschote in einen Topf und bringen Sie alles zum Kochen. Als Faustregel gilt: auf 1 Kilo Früchte ungefähr 100–125 g Zucker. Dann geben Sie die Hälfte der Früchte hinzu und lassen es kurz köcheln – dabei sollen die Beeren ein wenig verkochen. Nun rühren Sie das Puddingpulver/die Speisestärke mit etwas Wasser an und geben es unter den Fruchtbrei. Dabei gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen, und einmal aufkochen lassen. Faustregel für das Puddingpulver/die Speisestärke: 25 g auf 200 ml Flüssigkeit. Das Puddingpulver/die Speisestärke muss gut

abgebunden haben. Nehmen Sie die Vanilleschote aus dem Fruchtbrei. Nun die restlichen Früchte unterheben und im Kühlschrank abkühlen lassen. Dazu passt entweder eine Vanillesauce, flüssige Sahne, eiskalte Milch oder Vanilleeis.

*Foto: ©Olaf Simons, wikimedia.org*

---

## **Mariniertes Rindfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambusstreifen und Knoblauch**



Chinapfanne mit allen Zutaten und Sauce im Wok

Ni Hao! Eine Chinapfanne. Mal wieder. Eines meiner liebsten Gerichte. Man kann so schön mit Zutaten und Saucen variieren. Mein türkischer Lebensmittelhändler sagt dann immer: „Was kochst Du da wieder für einen Schweinkram, schneidest bestimmt auch chinesische Ohren hinein?“ Natürlich, Mu-Err-Pilze gehören da auch hinein! ;-) Zur Entlastung meines Lebensmittelhändlers muss ich sagen, dass er auf türkische Hausmannskost steht, alles, was er nicht kennt, nicht besonders mag, und den Chinesen nicht traut, weil er nie weiß, was sie in ihre Gerichte alles hineingeschnitten haben. Denn sie essen ja schließlich auch Hunde, Katzen, Affen und Schlangen ...

## **Zutaten:**

- 250 g chinesische Nudeln
- 250 g Rindfleisch
- 5–6 EL Teriyakisauce
- 1 TL Harissa
- 1 TL Honig
  
- 5–6 Lauchwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 6–8 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 80 g Bambusstreifen aus der Dose
  
- Schwarze Bohnensauce (Black Bean Garlic Sauce)
- Dunkle Sojasauce
  
- Sesamöl

**Marinierzeit:** 1 Tag | **Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

Die chinesischen Zutaten wie Pilze, Bambus und Saucen bekommen Sie in einem Asia-Shop. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zuerst müssen Sie das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren. Schneiden Sie dazu das Rindfleisch in relativ kleine Stücke, kleiner, als man es vom deutschen Gulasch gewohnt ist. Dann geben Sie das Rindfleisch in einen Gefrierbeutel und die Teriyakisauce, Harissa und den Honig hinzu. Einfach verschließen und kräftig durchkneten. Dann über Nacht in den Kühlschrank legen.

Legen Sie etwa 1 Stunde vor dem Zubereiten des Gerichts die getrockneten Mu-Err-Pilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen sie quellen.

Da das Zubereiten des chinesischen Gerichts nur einige Minuten braucht, können Sie vorher schon die chinesischen Nudeln zubereiten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln in das kochende Wasser geben. Dann noch ziehen lassen. Ich habe immer Probleme mit den Zubereitungszeiten von diesen chinesischen Schnell-Koch-Nudeln, die angeblich in 4–5 Min. gar sein sollen. Ich muss sie immer ca. 10 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Genauso ergeht es mir bei italienischer Pasta, die manchmal nach dem Verpackungshinweis in 8 Min. gar sein soll, ich lasse sie gleich 12–15 Min. kochen, dann sind sie erst gar und noch al dente!



Zwei Geschwister

Wenn das Fleisch mariniert ist, schneiden Sie die Zwiebel, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen und die Spitzpaprika in grobe Stücke, so dass man sie gut mit Stäbchen fassen kann. Die Chilischote können Sie klein schneiden.



Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Spitzpaprika und Chilischote

Erhitzen Sie Sesamöl in einem Wok. Geben Sie als erstes Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Spitzpaprika und Chilischote hinzu und lassen sie 1–2 Min. garen. Dabei die Zutaten immer mit einem Kochlöffel „pfannenrühren“.



Chinapfanne mit dem Fleisch und den ersten Zutaten

So wird die Zubereitungsart in einem Wok bezeichnet, wenn die Zutaten immer nur kurzfristig mit dem siedenden Öl am Boden des Woks in Berührung kommen und garen, die darüber oder danebenliegenden Teile jedoch nicht. Durch das Pfannenrühren werden die Zutaten immer wieder gut verteilt, kommen mit dem heißen Öl in Berührung und werden so schonend gegart.



Eingeweichte Mu-Err-Pilze und Bambusstreifen

Geben Sie schließlich das Rindfleisch, die abgetropften Mu-Err-Pilze und die Bambusstreifen hinzu und übergießen sie alles mit der restlichen Marinade aus dem Gefrierbeutel. Alles pfannenrühren und einige Minuten köcheln lassen.

Nun können Sie die Sauce noch ein wenig verfeinern, indem Sie 1 TL schwarze Bohnensauce hinzugeben. Und außerdem dunkle Sojasauce. Diese geben Sie in der Menge zu – etwa 1–2 TL –, wie Sie die Sauce nach Ihrem Geschmack würzen wollen. Schließlich noch etwa  $\frac{1}{2}$ –1 Tasse Wasser. Lassen Sie alles aufkochen. Salz und Pfeffer brauchen Sie bei diesem chinesischen Gericht nicht, die Marinade und die Saucen bringen genügend Geschmack mit.

Der Begriff „dunkle“ Sojasauce ist ein wenig irrtürend, weil die dunkle Sojasauce genauso wie die helle Sojasauce von der Farbe her tiefbraun, fast schwarz ist. Der Unterschied besteht nur in der Fermentierung, Herstellung und Verwendung. Die

helle Sojasauce ist etwas leichter und wird meistens nur zum Marinieren oder als Dip für Sushi verwendet. Die dunkle Sojasauce ist dagegen vom Geschmack her schwerer und wird nur zum Kochen verwendet.



Das fertige Gericht

Wenn Sie das Gericht typisch chinesisch anrichten wollen, nehmen Sie kleine Schälchen, geben Sie chinesische Nudeln hinein und Fleisch mit Gemüse und Sauce darauf. Ansonsten richten Sie es einfach in normalen Tellern an. Bitte – wie beim authentischen Essen von italienischen Spaghetti nur (!) mit Gabel – chinesisches Essen nur mit Stäbchen essen. Gabeln oder Löffel sind hier verpönt. Chinesen kennen das nicht.

---

# FrISChe Tortellini mit Tomatensauce



FrISChe Tortellini mit leckerer Tomatensauce

Die gefüllten Tortellini kann man auch selbst zubereiten. Das war mir aber doch zuviel Aufwand und ich griff zu den frischen Tortellini meines Discounters. Das Rezept ist für drei Personen.

## **Zutaten:**

- 400 g frISChe Tortellini
- 5 frISChe Tomaten

- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Pepperoni
  
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Pul biber (gebrochener, türkischer Paprika)
- $\frac{1}{2}$  EL Sriracha-Sauce (thailändische Chilisaucе)
- 50 ml Sahne
- 1 EL Honig
- geriebener Mozzarella

**Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Die Tomatensauce habe ich ungewöhnlich zubereitet. Nicht zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln anbraten, anschwitzen und dann die Tomaten hinzugeben, wie man es eigentlich gewohnt ist und wie man vorgeht. Sondern zuerst fünf kleingeschnittene Tomaten mit ein wenig Butter anbraten. Diese mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Pul biber würzen und  $\frac{1}{2}$  EL Sriracha-Chilisaucе hinzugeben. Dann etwa 1 Std. im zugedeckten Topf köcheln lassen.

Das ergibt zunächst eine schön gebundene Tomatensauce, ohne dass man Tomaten aus der Dose braucht oder die Sauce sogar mit dem Mixstab pürieren muss. Schneiden die Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Ebenfalls die Lauchzwiebeln, Knoblauch, Zwiebeln und Pepperoni. Geben Sie alles zu der Sauce hinzu und lassen alles nochmals 30 Min. köcheln.

Währenddessen bereiten Sie die Tortellini zu. Frische Tortellini brauchen nicht mehr als 5–6 Min., wenn Sie sie in kochendes Salzwasser geben und dann einfach noch ziehen

lassen.

Nach 1-stündigem Köcheln der Sauce ganz wichtig: Einen guten EL Honig dazugeben. Er bindet die Sauce harmonisch. Und wenn Sie Schärfe der Sriracha-Sauce ein wenig mildern wollen, geben Sie noch 50 ml Sahne hinzu. Alles nochmals 5 Min. köcheln lassen. Servieren Sie das Gericht in tiefen Nudeltellern und geben Sie noch geriebenen Mozzarella darüber. Er verläuft innerhalb von einigen Minuten auf der heißen Sauce.

---

## Süßes Bulgurdessert



Einige Zutaten zum Bulgurdessert

Ich habe experimentiert. Die Packung mit Bulgur stand vor mir, sprach mich an und ich dachte die ganze Zeit, da muss man auch ein Dessert daraus zubereiten können. Ein Foto des fertigen

Bulgurdesserts gibt es diesmal nicht, das zubereitete Dessert ist nicht sehr fotogen und sieht wie ein besserer Reisbrei aus ...

### **Zutaten:**

- 2 gehäufte EL Bulgur
- 3 getrocknete Aprikosen
- 3 getrocknete Datteln
- $\frac{1}{2}$  Handvoll Rosinen
- 10 Mandeln
- 4 gehäufte EL türkischer Joghurt, 3,5 %
- 50 ml Sahne
- 1 Prise frischer Muskat
- 1 Prise Zimt
- $\frac{1}{2}$  EL Harissapaste
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Honig

**Einweichzeit:** 3 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Lassen Sie die getrockneten Aprikosen einige Stunden in kaltem Wasser einweichen. Geben Sie dann den Bulgur in eine kleine Schüssel und übergießen Sie ihn mit kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen. Schütten Sie dann das Wasser weg.

Eingeweichte Aprikosen, Datteln und Mandeln kleinschneiden. Geben Sie alles zu dem Bulgur hinzu, ebenso die Rosinen. Dann den Joghurt und die Sahne. Alles kräftig vermischen.

Würzen Sie alles mit einer Prise Muskat, Zimt und dem Kreuzkümmel. Die Harissapaste soll für ein wenig Schärfe im Hintergrund sorgen und die Süße des Honigs kontrastieren. Und wie man bei jeder guten Salatzwürze auch eine Prise Zucker hinzugibt, gibt man auch eine kleine Prise Salz zu einem süßen Dessert, das den Geschmack noch untermauert. Nun geben Sie noch den Honig hinzu. Sie können das Dessert sofort servieren und essen, oder es über Nacht im Kühlschrank ein wenig mehr

Geschmack ziehen lassen und dann erst servieren. Das Dessert ist sicherlich noch „ausbaufähig“, zum Beispiel mehr oder weniger süß, wie Sie es mögen.

---

## Gemüseauflauf



Der mit Mozzarella überbackene Gemüseauflauf mit Spitzpaprika und Zucchini

Nun endlich auch ein Gericht für die „Gemüseguerilla“: Ein vegetarischer Gemüseauflauf. Das Rezept ist für zwei Personen.

### Zutaten:

- 8 kleine, türkische, rote Spitzpaprika
- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 thailändische, rote Chilischote
- 5–6 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Oregano
- $\frac{1}{2}$  Zweig frischer Rosmarin
- trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 TL Harissapaste
- Paprikapulver, süß
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 200 g geriebenen Mozzarella

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min. | **Garzeit:** 30 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Chilischote klein. Dann schneiden Sie die Zucchini in dünne Scheiben und die Spitzpaprika quer zur Längsrichtung in dünne Ringe. Schneiden Sie nun die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Erhitzen Sie Butter in einem großen Topf. Braten Sie Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote an. Nach ein paar Minuten geben Sie Zucchini und Spitzpaprika hinzu. Löschen Sie alles mit einem großen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie Gemüsefond und Sahne hinzu. Schließlich die kleingeschnittenen, frischen Kräuter. Würzen Sie alles mit Harissapaste, Paprika, Salz und Pfeffer und schmecken Sie alles ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, können Sie mit etwas Wasser noch ablöschen. Lassen Sie alles ca. 5–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, so dass das Gemüse aber noch nicht ganz durchgegart ist.



Der überbackene Gemüseauflauf

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Geben Sie die Gemüsemischung in eine Auflaufform. Nun gibt es die „volle Dröhnung“: Geben Sie volle 200 g geriebenen Mozzarella darüber und verteilen Sie ihn. Dann das Ganze für 15 Minuten im Backofen überbacken. Der Mozzarella ist würziger als Gouda und verfeinert alles noch mehr.

---

## **Gefüllte Paprikaschoten**



Gefüllte Paprikaschoten mit Rinderhackfleisch und Bulgur

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter, die es früher für mich und meinen Bruder des Öfteren gekocht hat. Es ist einfach zuzubereiten, sehr schmackhaft und auch nach Belieben abwandelbar. Ich beschreibe Ihnen hier fünf verschiedene Varianten.

Wenn Sie die klassische Variante zubereiten wollen, wählen Sie als Füllung für die Paprikaschoten nur gemischtes Hackfleisch, das Sie zusammen mit klein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen anbraten. Wenn Sie diese Variante etwas abwandeln wollen, verwenden Sie eine Mischung aus Hackfleisch/Zwiebeln/Knoblauch/Gewürzen mit gekochtem Reis oder Bulgur im Verhältnis 1:1. Wenn Sie sich jedoch für eine vegetarische Variante ohne Fleisch entscheiden, dann nehmen Sie für die Füllung nur gekochten Reis oder Bulgur, den Sie

mit klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch nur etwas anbraten und würzen.

Sie können die Füllung, wenn Sie dafür Hackfleisch verwenden, natürlich mit rohem Hackfleisch zubereiten. Oder Sie braten es vorher in einer Pfanne kurz an und verwenden es so als Füllung. Bei Letzterem können Sie sicher sein, dass das Hackfleisch richtig durchgegart ist und die letztendlich gefüllten Paprikaschoten nicht zu lange gegart werden müssen. Bei rohem Hackfleisch benötigen Sie Garzeiten von mind. 40 Min.

Das Rezept ist für vier Personen.

### **Zutaten:**

8 ausgesuchte Paprikaschoten, möglichst grüne, rote und gelbe

### **Variante 1:**

1 kg gemischtes Hackfleisch, 8 Zwiebeln, 8 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### **Variante 2:**

500 g gemischtes Hackfleisch, 300 g Reis, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### **Variante 3:**

500 g gemischtes Hackfleisch, 4 gehäufte EL Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### **Für die Gemüseguerilla:**

### **Variante 4:**

600 g Reis, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsfond

### **Variante 5:**

600 g Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsfond

2 Eier

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen  
4 Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
Butter

**Zubereitungszeit:** 30 Min. | **Garzeit:** 20–50 Min.

Befreien Sie die Paprikaschoten von den Stielansätzen. Schneiden Sie ca. 1 cm unterhalb des oberen Randes der Paprikaschote den ganzen Deckel ab. Sie haben dadurch den Vorteil, dass Sie die Paprikaschoten leicht von den Samenkörnern und den Zwischenwänden befreien, sie nachher leichter füllen und den Deckel nach der Füllung wieder aufsetzen können, sodass die dann gefüllte Paprikaschote optisch fast unberührt aussieht. Für Variante 2 und 3 garen Sie den Reis bzw. den Bulgur in einem separaten Topf. Für alle drei Varianten schneiden Sie die Zwiebeln und den Knoblauch klein und braten dies in Butter leicht an. Dann bei Variante 1 das Hackfleisch dazugeben und kurz mitbraten.

Vermischen Sie, je nach Variante, in einer großen Schüssel das Hackfleisch, die Zwiebeln, den Knoblauch oder den Reis bzw. den Bulgur, die Sie mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Sie können beim Würzen auch variieren, indem Sie frische Küchenkräuter wie Rosmarin, Salbei, Oregano und Thymian verwenden. Essen Sie gern orientalisches, verwenden Sie Gewürzmischungen wie Harissa oder Ras el Hanout. Sogar asiatische Saucen sind hier angebracht, wenn Sie mit ein wenig Sojasauce oder Toban Djan würzen wollen. Bei der vegetarischen Variante 4 und 5 geben Sie allerdings einige Esslöffel Gemüsefond hinzu, um die Reismischung zusätzlich zu würzen. Dann fügen Sie etwas Tomatenmark und zum Schluss die Eier hinzu, um die Mischung zu binden. Mit dieser Mischung füllen Sie die Paprikaschoten. Am Schluss setzen Sie die kreisrund herausgeschnittenen Stielansätze wieder passend auf jede Paprikaschote auf, damit die Paprikaschoten visuell komplett

erscheinen. Sollten Sie von der Mischung nach der Füllung etwas übrig haben, geben Sie diesen Rest einfach zu der unten beschriebenen Tomatensauce dazu, mit der Sie den Topf mit den gefüllten Paprikaschoten zu  $\frac{1}{3}$  auffüllen. Oder: Heben Sie den Rest der Mischung im Kühlschrank auf und bereiten Sie daraus am darauffolgenden Tag einfach Frikadellen zu, die Sie in Butter oder Öl anbraten.

Für die Zubereitung von 8 Paprikaschoten für vier Personen benötigen Sie vermutlich zwei große, recht tiefe Töpfe, in denen Sie jeweils vier gefüllte Paprikaschoten aufrecht platzieren können. Schälen Sie zunächst die vier Tomaten, schneiden Sie sie klein und pürieren Sie diese mit einem Pürierstab in einem kleinen Topf oder einem Rührgefäß. Geben Sie nun Butter in die beiden Töpfe und braten Sie dort zwei klein gehackte Zwiebeln und den Knoblauch an. Dann stellen Sie aufrecht jeweils vier Paprikaschoten in einen Topf. Mit der pürierten Tomatensauce füllen Sie die beiden Töpfe auf, sodass die Paprikaschoten jeweils zu ca.  $\frac{1}{3}$  mit Sauce bedeckt sind. Geben Sie, je nach Sämigkeit der Sauce, noch mindestens eine Tasse Wasser hinzu. Den Topfdeckel draufsetzen und die Paprikaschoten bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Wenn Sie vorher nicht gegartes Hackfleisch, Reis oder Bulgur verwenden, sollten Sie die Paprikaschoten ca. 40–50 Min. garen, um sicher zu sein, dass die Füllung auch wirklich komplett durchgegart ist. Servieren Sie die Paprikaschoten mit gekochtem Reis oder Bulgur, zu dem sie dann die Tomatensauce reichen können. Auf die Schnelle lassen sich die Paprikaschoten natürlich auch ohne Beilage verzehren.

---

# Bulgur-Auflauf



Der servierte Bulgur-Auflauf mit Zucchini und überbackenem Käse

„Endlich kochst Du etwas Vernünftiges und nicht immer Deine Chinapfannen, in denen Du alles Unerdenkliche mitkochst!“, sagte mein türkischer Lebensmittelhändler zu mir, als ich ihm eröffnete, dieses Gericht zubereiten zu wollen. Es geht um einen Bulgur-Auflauf, also (türkische) Hausmannskost. Als er am kommenden Tag nach der Zubereitung davon probierte, sagte er: „Mmmh, schmeckt doch gut!“ Und sein 16-jähriger Sohn probierte ebenfalls und meinte: „Das macht süchtig!“

Das Rezept ist für drei Personen.

## Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Tasse Bulgur
- 1 Fleischtomate
- 1 Zucchini
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Harissa
- viel (!) frische Minze, mindestens 15–16 Zweige
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- $\frac{1}{2}$  Zweig frischer Rosmarin
- roter Crema di Balsamicoessig
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 15 Min. | **Garzeit:** ca. 1 Std.



Einige der Zutaten für den Bulgur-Auflauf – Bulgur, Hackfleisch, Knoblauch, Tomate, Harissa-Gewürz und Minze

Die Zubereitung teilt sich in drei Schritte:

1.) Stellen Sie einen kleinen Topf mit gesalzenem Wasser auf

den Herd und erhitzen Sie dies. Wenn das Wasser kocht, blanchieren Sie erst die Tomate darin. Geben Sie die ganze Tomate, die Sie vorher rundum an mehreren Stellen eingeritzt haben, in das kochende Wasser. Etwa 2–3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen. Nun geben Sie den Bulgur hinein. Einmal aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Den Bulgur ca. 20 Min. ziehen lassen.

2.) Von der blanchierten Tomate die Haut abziehen, den Strunk entfernen und sie in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden. Das Hackfleisch in einem großen Topf in heißem Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und auf niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Dann Tomate und Tomatenmark dazugeben.

Schneiden Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Von der Minze nehmen Sie zunächst nur die Hälfte. Alles zu der Hackfleischmischung geben und unterrühren. Dann mit Salz, Pfeffer, süßem Paprikapulver, einem kleinen Spritzer Balsamicoessig und 1 TL Harissa würzen und abschmecken. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. köcheln.

Nun geben Sie den Bulgur unter und vermischen alles kräftig. Löschen Sie alles mit ein wenig von dem Kochwasser des Bulgur ab, damit die ganze Mischung nicht zu trocken wird. Geben Sie die restliche Minze dazu und verrühren Sie alles. Sie können die ganze Mischung nun abschmecken und bei ganz kleiner Hitze noch 10 Minuten köcheln lassen, da sie dadurch noch mehr Geschmack zieht.



Der mit Käse überbackene Bulgur-Auflauf in der Auflaufform

3.) Schneiden Sie die Zucchini in ganz dünne Scheiben. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) aufheizen. Geben Sie die Hälfte der Bulgurmischung in eine Auflaufform und belegen Sie sie mit den Zucchinischeiben. In die andere Hälfte der Bulgurmischung geben Sie 100 ml Sahne und noch 1 TL Harissa und verrühren alles miteinander. Dann füllen Sie sie auf die Zucchinischeiben. Verteilen Sie noch 50 ml Sahne auf der Auflaufmischung und bestreuen Sie alles mit dem geriebenen Käse. Im Backofen ca. 15 Minuten bei 180° C garen, bis der Käse zerlaufen und ein wenig gebräunt ist. Dann sind auch die Zucchinischeiben im Auflauf durchgegart.

---

# „Arabische“ Frikadellen



Die Frikadellen in der Pfanne

Die Bezeichnung dieses Gerichts habe ich erfunden und ich weiß gar nicht, ob sie auch tatsächlich stimmt. Ich wollte nur auf einfache Weise meine beiden neu erworbenen Gewürzmischungen Ras el Hanout und Harissa ausprobieren, die ich nun endlich in einem Geschäft in meinem Stadtteil erwerben konnte. Auf der Verpackung des Ras el Hanout steht, dass es vorwiegend in Marokko und Nordafrika verwendet wird, also dachte ich, man könne die Frikadellen als „arabische“ bezeichnen. Und da zusätzlich auf beiden Verpackungen noch angegeben wird, dass man beide Gewürze für fast jegliche Fleischzubereitung verwenden kann, dachte ich mir, es einfach mit Rinderhackfleisch und einigen Zutaten für Frikadellen zu probieren.

Die Zubereitung der Frikadellen ist an sich puristisch, weil ich auf jegliche zusätzliche Zutaten wie Chilischoten, Paprikapulver, Pfeffer, Kreuzkümmel, Sternanis oder zusätzliches Gemüse wie Lauchzwiebeln, Pepperoni oder Spitzpaprika verzichtet habe. Nur ganze sechs Zutaten.

## **Zutaten:**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 4 große Knoblauchzehen
- 2 TL Ras el Hanout
- 1 TL Harissa
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- Olivenöl

## **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Stücke. Geben Sie alle Zutaten bis auf das Olivenöl in eine große Schüssel oder einen tiefen Teller. Nun ist Handarbeit angesagt, denn mit einer Gabel oder einem Löffel lassen sich die Zutaten nicht so richtig gut mischen. Kneten und mischen Sie daher alles mit einer Hand kräftig durch. Da nur reines Rinderhackfleisch verwendet wird, können Sie die gemischte Masse sogar roh probieren, ob sie Ihrem Geschmack entspricht. Bei Bedarf nachwürzen. Die Gewürzmischung Harissa enthält zwar Chili und soll der Schärfe des Gerichts dienen, sie ist aber nicht so scharf wie frische Chilischoten und gibt dem Gericht nur einen zusätzlichen Geschmack.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß, bis es siedet, dann geben Sie die aus der Hackfleischmasse mit den Händen erstellten Frikadellen in das Olivenöl und braten sie auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. scharf an. Dann schalten Sie auf ganz kleine Hitze und garen die Frikadellen in der zugedeckten Pfanne noch ca. 10 Min. Die Frikadellen kann man einfach so ohne Beilage wegessen.

---

# Der Wahn zur Frische

An manchen Tagen habe ich ein hervorragendes Gericht zubereitet, einen Putenbraten mit Knödel oder Kartoffeln und Sauce oder Pasta mit einer geschmackvollen Sauce. Manchmal habe ich davon so viel zubereitet, dass eine zweite Portion für den kommenden Tag noch übrig bleibt. Also stelle ich alles in den Kühlschrank. Am kommenden Tag jedoch treibt es mich schon wieder um, etwas Frisches zuzubereiten und etwas Neues zu kreieren, und ich mache mir Gedanken, was ich im Kühlschrank, dem Gefrierfach oder im Küchenschrank alles noch vorhanden habe. Und beginne, ein neues Rezept zu kreieren. Der Drang zu Frische und Kreativität ist dann so groß, dass ich – obwohl ja noch die zweite Portion vom Essen vom Vortag im Kühlschrank wartet – dennoch mit dem Zubereiten und Kochen anfangen. Und dann eben das neue, aber ganz frische Gericht essen. Die zweite Portion bleibt dann im Kühlschrank, und wenn dann noch ein zweiter Tag vergangen ist, ist sie sowieso nicht mehr genießbar und kommt in den Abfalleimer. Das ist bei mir manchmal der Fluch des frisch Zubereitens, Kreierens von Rezepten und täglichen Kochens, der gar nicht so selten bei mir auftritt.

---

## **Penne Rigate mit Salbei und Kapern in Weißwein-Sahne-Sauce**



Pasta mit Salbei und Kapern in viel Sauce mit geriebenem Gouda  
Ein schlotziges Gericht mit viel Sauce.

**Zutaten:**

- 200 g Penne Rigate
- 2 Lauchwiebeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 6 Zweige frischer Salbei
- 40 g eingelegte Kapern
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200–300 ml Gemüsefond
- geriebener Gouda oder Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 20 Min.



Die Sauce mit ganzen Salbeiblättern

Schneiden Sie die Lauchwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Stückchen. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie das Gemüse kräftig an. Währenddessen können Sie schon einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, um die Pasta zu kochen. Löschen Sie das Gemüse mit einem großzügigen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie die Sahne und den Gemüfefond hinzu. Schließlich noch den Salbei, von dem Sie zwar die Stiele entfernen, aber die Blätter ganz lassen und mitkochen. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln und bereiten Sie parallel dazu die Pasta zu. Wenn die Pasta gekocht ist, waschen Sie die Kapern erst in frischem Wasser ab, damit der starke Essiggeschmack ein wenig verschwindet. Dann geben Sie sie in die Sauce und erhitzen sie nur. Sie sollen nicht zu lange mitkochen. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, verlängern Sie sie mit etwas Wasser.

Zum Pastagericht eignet sich natürlich geriebener Parmesan, da die Sauce aber sehr würzig ist, wäre dies vermutlich zu viel des Guten. Ich habe mich daher für geriebenen Gouda entschieden. Richten Sie die Pasta in einem tiefen Nudelteller an. Geben Sie großzügig die Sauce mit den Salbeiblättern und Kapern darüber. Dann kommt der geriebene Gouda darüber. Wenn Sie möchten, können Sie den Gouda auch noch schnell in einer Mikrowelle mit Grill bräunen und das Ganze somit überbacken.