

Gebratener Romanasalat



Frische Romanasalatstauden

Diese Zubereitung ist wieder ein puristisches Gericht, weil Sie nur fünf Zutaten benötigen. Es ist ein frisches und leichtes Gericht für die Sommermonate, das auch für Vegetarier geeignet und schnell fertig gestellt ist. Sie können dieses Gericht auch als Veganer genießen, wenn Sie einfach anstelle der Butter Margarine verwenden. Vermutlich haben Sie Salat auf diese Weise noch nie zubereitet.

Mein Rat: Sie können auf diese Weise auch andere Salatsorten zubereiten und dies einfach einmal ausprobieren. Versuchen Sie es mit einem Eisbergsalat oder auch einem Kopfsalat. Es sind alles schmackhafte Varianten.

Noch ein Rat: Eine weitere Variante ist es, wenn Sie zum Würzen dunkle Soja-Sauce verwenden. Es ist dann zwar ein eher asiatisch anmutendes Gericht. Aber auch dies ist dann für Vegetarier und Veganer geeignet.

Zutaten:

- 2 Mini-Romanasalatköpfe
- Butter
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zubereitungszeit: 10 Min.



Romanasalat in der Pfanne

Zerschneiden Sie die beiden länglichen Romanasalatköpfe der Länge nach in jeweils zwei Hälften. Zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten Sie die Romanasalathälften zuerst auf der aufgeschnittenen Innenseite in der Butter an. Lassen Sie sie ca. 5 Min. bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel in der Pfanne garen. Dann wenden Sie die Hälften und garen sie weitere 5 Min. Sollte die Zeit zum Durchgaren noch nicht reichen, lassen Sie alles nochmals 5 Min. weiterköcheln.



Angerichteter Romanasalat

Geben Sie die Hälften auf einen Teller und würzen Sie sie mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Servieren Sie das Gericht. Guten Appetit!



Tatar



Eine Variante der Zubereitung von Tatar

Bevor ich mich an das Rezept von Kollegin Petra aus dem Foodblog [Der MutAnderer](#) für die rohe Kalbsleber mit Salz und Pfeffer wage, kommt erst einmal dieses Rezept mit einem ungewöhnlichen – weil mit rohem Fleisch –, aber durchaus typisch deutschen Rezept dran. Typisch deswegen, weil man es in den meisten deutschen Restaurants, die auch deutsche Schlachtplatten anbieten, ebenso bekommt.

Dieses Gericht wird aus rohem Rindfleisch zubereitet. Bitte wenden Sie sich aber nicht gleich ab. Es ist ein einfaches und deftiges Gericht, das sie gern einmal im Monat zubereiten können, ohne Gefahr zu laufen, dass Sie Unverdauliches oder Schadstoffhaltiges zu sich nehmen. Meine Mutter hat in meiner Jugend mir und meinem Bruder dieses Gericht einmal im Monat als Abendessen zubereitet. Ich habe es schon damals sehr gern gegessen und esse es nach wie vor in bestimmten Abständen.

Ich habe beim Zubereiten auch schon rohes Rindfleisch vom Rumpsteak oder Filetsteak probiert – einen kleinen Streifen abgeschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, einfach schmackhaft. Schweinefleisch würde ich auf diese Weise nicht probieren, aber bei Rindfleisch ist dies unbedenklich. Die Mitarbeiterin in der Schlachtereier, in der ich Fleisch kaufe, sagte zu mir, sie esse Tatar einmal in der Woche. Die Aufzucht und die Kontrollen beim Schlachten sind mittlerweile so gut, dass hier von einer gewissen Unbedenklichkeit ausgegangen werden kann. Achten sie nur darauf, dass Sie kein normales Rinderhackfleisch kaufen, das nämlich immer noch ca. 20–30 % Fett enthält, sondern Rinderhackfleisch vom Beefsteak, das gerade mal 5–10 % Fett enthält.

Zutaten:

- 250 g rohes Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Senf

- Salz
- Pfeffer
- Paprika

bei Bedarf: 1 Gewürzgurke und 1 kleingeschnittene Chilischote

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nehmen Sie einen großen, tiefen Teller und geben Sie das rohe Rinderhackfleisch hinein. Drücken Sie in die Mitte eine Vertiefung. In die Vertiefung geben Sie die klein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen, wenn Sie mögen, auch die in kleine Würfel geschnittene Gewürzgurke. Dann fügen Sie je nach Geschmack entweder ein ganzes Ei oder nur das Eigelb hinzu – letzteres bindet das Ganze etwas feiner. Danach geben Sie ein wenig Senf hinzu, salzen und pfeffern das Gericht kräftig und würzen es noch mit Paprika, nach Bedarf auch mit der kleingeschnittenen Chilischote. Das Ganze mit einer Gabel im Teller kräftig verkneten, bis eine einigermaßen sämige, gebundene Konsistenz entsteht.

Dann geht es los! Vollkornbrotscheiben buttern, das Tatar darauf verstreichen, bei Bedarf noch mal nachwürzen. Ich verberge hier im Blog eigentlich keine Empfehlungen zu Getränken, die zu den Gerichten gereicht werden sollen. Aber zu diesem Gericht passt einfach nur ein kühles Blondes, also ein schönes Pils. Ein hervorragendes Abendessen! Was will man mehr.

Foto: © lebensmittelfotos.com

Gemüsesuppe



Gemüsesuppe mit Brokkoli und Champignons

Bei diesem Rezept handelt es sich nicht um einen Eintopf mit allerlei Gemüsesorten. Sondern um eine Gemüsesuppe, die sich mit fast allen Gemüsesorten zubereiten lässt. Ich erkläre sie Ihnen stellvertretend für andere Gemüsesorten mit Brokkoli und Champignons. Ein wichtiges Küchenutensil, das Sie zwingend für diese Suppe benötigen, ist ein Pürierstab, mit dem Sie Gemüse pürieren können. So lässt sich in kürzester Zeit eine einfache und sehr schmackhafte Suppe herstellen.

Zutaten:

- 1 Brokkoli
 - 100 g frische Champignons
 - 1 halbe Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 200 ml Gemüsefond
 - 200 ml trockener Weißwein
- zusätzlich: 200 g süße Sahne
- geriebenen Gouda oder Emmentaler
 - Salz

- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schneiden Sie die halbe Zwiebel und die Knoblauchzehe klein. Zerkleinern Sie den Brokkoli in kleine Röschen, auch den Stiel, wenn er nicht zu hart ist. Behalten Sie eines der größeren Röschen, um es später für die Suppe zu verwenden. Geben Sie ein Stück Butter in einen Topf und braten Sie die Zwiebel, Knoblauchzehe und den Brokkoli an. Lassen Sie alles einige Minuten mit zugedecktem Topf garen. Schneiden Sie währenddessen die Champignons in kleine Streifen und geben sie nach einigen Minuten hinzu. Auch hier behalten Sie zwei Champignons zurück, um sie später der Suppe hinzuzufügen. Löschen Sie alles mit Gemüsefond und Weißwein ab. Dann lassen Sie alles bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln.

Sie können für diese Gemüsesuppe auch eine andere Gemüsesorten wählen wie Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Karotten, Blumenkohl oder Spinat. Leider bringen die gegarten Champignons eine relativ dunkle, etwas unansehnliche Farbe in die Suppe mit, was an ihrem Geschmack aber nichts ändert.

Fügen Sie den Brokkoli, die Champignons und die angebratenen Zwiebel- und Knoblauchstückchen in eine schlanke und hohe Pürierschüssel und zerkleinern Sie alles mit dem Pürierstab. Das pürierte Gemüse geben Sie in den Topf zurück, in dem Sie alles angebraten haben. Erhitzen Sie die Gemüsesuppe nochmals. Zusätzlich können Sie nun noch etwas Sahne hinzugeben, um eher eine Gemüsecremesuppe zu bekommen. Einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und Sie haben in wenigen Minuten eine hervorragende Gemüsesuppe zubereitet. Wenn die Gemüsesuppe vom Geschmack her ein wenig zu dünn ist, lassen Sie sie ein wenig reduzieren und einköcheln.

Das zurückbehaltene große Röschen des Brokkoli und die zwei Champignons schneiden Sie klein und braten sie einfach nur in

Butter an. Wenn Sie die Suppe in tiefen Suppentellern anrichten, geben Sie anschließend diese Brokkoli- und Champignonsteile auf die Suppe, dann noch etwas geriebenen Käse und garnieren alles mit etwas frischem Oregano oder Thymian.

Pasta mit Lachs-Sahne-Sauce



Tortellini mit Lachs und Krabben in einer Sauce aus Sahne und Weißwein. Absolut lecker! Es gibt ja viele Gerichte, die man als Hobbykoch kreierte. Manche fallen völlig durch, man kocht sie also nur einmal. Andere sind sozusagen okay und man gibt die Rezepte weiter, aber sie sind nicht wirklich umwerfend.

Dieses Gericht jedoch war heute grandios. Es hat einfach umwerfend geschmeckt und ich werde es sicherlich demnächst wieder zubereiten.

Zutaten:

- 250 g Tortellini, gefüllt mit Ricotta & Spinat (als frische Pasta vom Discounter)
 - 1 Lauchzwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 große Champignonsköpfe
 - 1 großes Röschen eines Brokkoli
 - 200 ml Sahne
 - ein großer Schuss trockener Weißwein (vorzugsweise ein italienischer Soave, Frascati oder Orvieto oder ein französischer Chardonnay)
 - 3–4 Zweige frischer Oregano
 - 5–6 Zweige frischer Thymian
- alternativ oder zusätzlich: frischer Dill
- 50 g frische Krabben oder Garnelen
 - 5–6 Scheiben geräucherter Lachs
 - Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - frisch gemahlener Koriander
 - frisch gemahlene Muskatnuss
 - geriebener Gouda oder Emmentaler
 - Butter

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schneiden Sie die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen klein. Schneiden Sie das Röschen des Brokkoli in viele kleine Röschen. Dann schneiden Sie noch die Champignons in Streifen. Geben Sie Butter in einen Topf und erhitzen Sie sie. Garen Sie alles dort an. Geben Sie den Deckel auf den Topf, damit alles

etwas Wasser zieht.

Dann löschen Sie mit Sahne ab und geben einen kräftigen Schuss trockenen Weißwein hinzu. Alles mit Salz, Pfeffer, Koriander und Muskat abschmecken. Dann geben Sie noch die frischen Kräuterzweige hinzu. Schließlich noch die Krabben oder Garnelen. Lassen Sie das Ganze abgedeckt ca. 30 Min. köcheln.

Während Sie die Sauce zubereiten, garen Sie die Tortellini in einem Topf mit Salzwasser.

Bevor die Sauce ganz fertig ist, geben Sie noch den in feine Streifen geschnittenen Lachs hinzu, so dass dieser nur noch erhitzt, aber nicht gekocht wird. Dann nochmals abschmecken. Servieren Sie die Tortellini in einem großen Nudelteller, darauf geben Sie die Sauce. Abschließend geben Sie noch etwas geriebenen Käse darauf. Und garnieren es noch mit einigen Zweigen frischem Oregano oder Thymian.

Dazu schmeckt vorzüglich der gekühlte Weißwein, mit dem Sie die Sauce abgelöscht haben.

Gebratene Hammelhoden mit Fladenbrot



Gebratene Hoden aus der Pfanne

Mein Kollege Hanswurst hat vor einiger Zeit einige Rezepte zur Zubereitung von Hammelhoden in seinem Foodblog gepostet. Ich war froh, auf diese Rezepte zu stoßen, die er aber auch nur gesammelt und nur zum Teil selbst kreiert hat. Beim Recherchieren nach Rezepten für Hammelhoden stieß ich in jeweiligen Abwandlungen nur auf diese zwei Variationen: entweder kräftig anbraten oder als Ragout mit Pasta. Es ist an der Zeit, eines dieser köstliche Gerichte wieder einmal zu publizieren und an eine breite Öffentlichkeit zu bringen.

Ich bat meinen türkischen Lebensmittelhändler schon vor Monaten, mir Rinder- oder Hammelhoden, möglichst mit zugehörigem Penis, zu besorgen. Bei deutschen Schlachtern bekommt man dies nur sehr schwer. Mein Händler, sonst sehr liebenswürdig und zuvorkommend, drückte sich etwas herum und sagte, er schäme sich, wenn er zu seinem Lieferanten ginge und ihn um „Hoden“ bitte. Da blamiere er sich. Vor einigen Wochen sprach er mich an und sagt, er habe das Ganze nun doch in die Wege geleitet und bekomme am nächsten Tag Hammelhoden geliefert. Das war auch so – eine Packung mit fünf Stück. Für die Rezepte kann man natürlich auch Rinderhoden verwenden, diese werden aber sicherlich größer ausfallen, so dass man davon weniger braucht.



FrISChe Hammelhoden

Hammelhoden sind etwa so groß wie Gänseeier. 2–3 zum Anbraten in der Pfanne mit Beilage reichen für eine Person. Der Geruch der frischen, rohen Hammelhoden erinnert merkwürdigerweise ein wenig an Fisch oder sogar Austern.

Wenn man die Hoden in zwei Hälften oder kleine Stücke schneidet, stellt man sie fest, dass sie in frischem Zustand in etwa wie Leber – natürlich heller – oder Niere aussehen. Kein Wunder, die Hoden sind auch Drüsen wie die Leber im Körper.

Die gebratenen Hammelhoden sehen aufgeschnitten aus wie Kalbsbraten, der à point gegart ist, oder auch Seelachsfilet – also sehr fein und weißlich. Und geschmacklich erinnern sie an Kalbsbries. Dies ist ebenfalls verständlich, weil beides Drüsen sind.

Zu guter Letzt, die Verdaubarkeit dieser neuen, ungewohnten Speisen, für die man auch erst einmal aufgeschlossen sein muss, war gut. Anders als bei manch anderen Speisen, die ich in den letzten Jahren das allererste Mal probiert hatte und mein Magen nach dem Motto rebellierte: „Was bietest Du mir den da für ein Zeug an? Das hatten wir noch nie und ich habe es vorher noch nie verdaut!“, hatte ich keine Beschwerden mit dem Magen. Er hat nichts reklamiert und es anstandslos verarbeitet.

Vorbereitung:



Das Entfernen der Haut und vorhandenen Wülste

Die Hoden sind von einer dünnen Haut umhüllt. Man entfernt diese, indem man die Hoden ein wenig einschneidet und die Haut dann rundherum abzieht. Die Ausbuchtungen der Hoden und größere außenliegende Blutgefäße schneidet man ebenfalls weg.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Hammelhoden
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- Mehl
- 2 cl Raki
- Ras el-Hanout
- Honig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- ChilisaUCE
- $\frac{1}{2}$ Fladenbrot oder ein $\frac{1}{2}$ Ciabatta

alternativ zu Raki und Ras el-Hanout:

- Rotwein
- Kräuterwürze, Garam Masala oder Bratengewürz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Hammelhoden, halbiert,
eingeschnitten und mehliert

Schneiden Sie die Hoden in jeweils zwei Hälften. Dann schneiden Sie die Hälften auf der oberen, gewölbten Seite ein paar Mal ein, damit sie sich beim Braten nicht nach oben wölben. Salzen und pfeffern Sie die Hälften von beiden Seiten und bestreuen Sie sie mit Ras el-Hanout. Ras el-Hanout ist eine marokkanische Gewürzmischung, die viele unterschiedliche Zutaten vereint und im Asia-Shop oder Onlinehandel erhältlich ist. Alternativ können Sie auch Kräuterwürze, eine Currymischung wie Garam Masala oder Bratengewürz verwenden. Anschließend mehlieren Sie die Hälften in reichlich Mehl.

Geben Sie die Butter in eine Pfanne und erhitzen Sie sie. Braten Sie die Hoden auf beiden Seiten kräftig an, dann geben Sie die kleingeschnittene Zwiebel, den kleingeschnittenen Knoblauch und die Kräuter im Ganzen hinzu. Lassen Sie alles bei geringer Hitze 2 Min. weitergaren. Jetzt gießen Sie den Raki darüber und flambieren das Ganze. Alternativ können Sie alles auch mit einem kräftigen Schuss trockenem Rotwein ablöschen und eine Rotweinsauce daraus machen. Nun noch 5 Min. schmoren lassen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Honig abschmecken. Servieren Sie das Ganze auf Tellern und geben Sie noch ein wenig Chilisaucе darüber. Dazu Fladenbrot oder Ciabatta.

© Fotos: [Löffel](#)

Spaghetti Carbonara



Frisch zubereitete Spaghettini Carbonara, mit Sauce und Petersilie im Teller angerichtet

Das eigentliche Spaghetti-Carbonara-Rezept gibt es nicht. Selbst in Italien bereitet man das Gericht in fast jeder Region anders zu: Mit Knoblauch oder ohne, mit oder ohne Zwiebel, mit luftgetrocknetem Schinken wie italienischem Pancetta, mit Speck oder mit gekochtem Schinken, mit echtem italienischem Käse wie Parmesan, Pecorino oder Gran Padano oder anderem und mit Sahne oder ohne.

Dies ist eher ein Rezept, falls Sie nicht gleich alle echten italienischen Zutaten bei Ihrem Lebensmittelhändler oder Discounter um die Ecke finden. Die Originalzutaten sind nämlich manchmal schwierig zu bekommen. Echte italienische Pasta sollte es aber schon sein, beim Schinken oder Speck kann man auch gern – wie es viele aus der Fernsehwerbung kennen – stattdessen auch auf gekochten Schinken zurückgreifen, der echte italienische Käse muss kein Parmesan oder ähnliches

sein, wenn der Supermarkt nur geriebenen Gouda oder Emmentaler hergibt, geht es auch damit. Die Sahne ist bei diesem Rezept eigentlich ein Muss, aber nur Eigelb unterzurühren, um der Sauce Bindung und Farbe zu geben, ist eleganter als ganze Eier zu verwenden.

Und als wichtiger Hinweis: Ich stand am Wochenende im Laden meines Lebensmittelhändlers vor den Saucen aus dem Beutel und dachte mir, dass ich an diesem Tag eigentlich keine große Lust zum langen Kochen hatte, sondern gern schnell und einfach in 10 Min. ein fertiges Gericht haben wollte. Bevor ich jedoch zu der fertigen Beutelsauce für Spaghetti Carbonara griff, schaltete sich mein kulinarischer Verstand ein, weil die letzten Versuche mit einer Beutelsauce vor Bindemitteln nur so strotzten, und sagte mir: „Das kann ich mit frischen Zutaten auch selbst zubereiten!“ Gesagt getan, der Griff zur einfachen, billigen Beutelsauce blieb glücklicherweise aus, ich kaufte alle für das Gericht notwendigen und frischen Zutaten und bereitete dann dieses Gericht zu.

Zutaten:

- 125 g Spaghetti oder Spaghettini
- 50 g gekochten Schinken
- 1 kl. Zwiebel oder Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- Gemüsefond
- 2 Eigelb
- 40 g geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- frisches Basilikum oder Petersilie
- Butter

alternativ: 50 g frische, gepuhlte Krabben

Zubereitungszeit: 20 Min.

Geben Sie die Spaghetti oder Spaghettini in einen Topf mit kochendem Salzwasser und kochen Sie sie entsprechend der Angaben zur Kochzeit. Schneiden Sie den gekochten Schinken, den Sie vermutlich abgepackt in Scheiben kaufen, in kleine, 1x1 cm große Stücke. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Geben Sie 1 EL Butter in einen Topf, erhitzen Sie diese und geben Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen dazu. Lassen Sie alles im zugedecktem Topf eine Weile köcheln, bis alles weichgedünstet ist. Dann geben Sie den Schinken dazu und erhitzen ihn darin. Alternativ bietet sich noch an, frische Krabben zur Sauce dazuzugeben, weil diese mit dem gekochten Schinken und dann der Sahne, dem Eigelb und dem Käse sehr gut harmonieren.

Löschen Sie alles mit der Sahne ab und geben Sie einen Schuss Gemüsefond hinzu. Dann mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen. Vorsicht: Der Schinken bringt schon genügend Würze mit sich, also sehr mässig salzen. Sollte die Sauce zu kräftig sein, einfach mit ein wenig Wasser ablöschen. Ich bin ein Verfechter von viel Sauce an die Pasta, deshalb sollten Sie also großzügig verfahren, mit viel Sahne und Gemüsefond ablöschen und notfalls noch mit Wasser.

Nehmen Sie den Topf vom Herd, damit die Sauce nicht mehr kocht. Geben Sie zwei Eigelbe darunter und verrühren sie in der Sauce. Die Sauce erhält dadurch Bindung und eine schöne, gelbe Farbe. Dann noch den geriebenen Käse dazu geben und ebenfalls unterrühren.

Ich bin kein großer Freund davon, Pasta mit einer Sauce in einer Schüssel zu vermischen und dann anzurichten. Ich gebe lieber die Pasta in große Nudelteller und dann darüber die Sauce. Das Ganze mit kleingeschnittenem Basilikum oder Petersilie noch garnieren.

Puristische Hühnerbrühe



Gegarte Hühnchenteile in der Hühnerbrühe im Bräter

Es geht auch einfach. Mit ganz wenigen Zutaten und ganz minimalistisch. Kollegin [Petra Hammerstein](#) hat das Rezept auf ihrem Blog gepostet, ich habe es nachgekocht und variiert, bin begeistert und poste es nun hier nochmals in meinem Blog.

Für Hühnerbrühe braucht man zwar ein Suppen- oder Brathuhn/hähnchen, aber kein großes Suppengemüse, Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch oder sogar noch kräftige Gewürze wie Sternanis, Koriander, Kardamon oder Lorbeerblätter. Nein, im Grunde bedarf es nur vier Zutaten: Ein Huhn, Wasser, Salz und

Pfeffer.

Zutaten:

1 Brathähnchen

3 l Wasser

1 TL Salz

1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 5 $\frac{1}{2}$ Stdn. respektive 2 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Wenn Sie ein frisches Brathähnchen beim Geflügelschlachter auf Ihrem Wochenmarkt kaufen, nehmen Sie gleich noch zusätzlich 2–3 Mägen und 2–3 Herzen mit. Außerdem: Ein Paar Hühnerfüße! Diese sind zwar meistens schwer zu bekommen, aber sie geben der Hühnerbrühe zum einen eine schöne gelbe Farbe und zum anderen noch mehr Geschmack.

Oder Sie verwenden ein tiefgefrorenes Brathähnchen, das Sie über Nacht auftauen. Gießen Sie bei dem aufgetauten Hähnchen das überschüssige Wasser ab.

Waschen Sie dann das Hähnchen unter fließendem Wasser. Zerteilen Sie es mit einem großen Messer in 6–7 Teile.

Setzen Sie einen Bräter oder einen sehr großen Topf mit 3 l Wasser auf den Herd auf. Achten Sie bei einem Topf darauf, dass er keine Plastikteile hat, weil er dann in den Backofen kommt. Erhitzen Sie das Wasser bis zum Kochen. Parallel dazu erhitzen Sie den Backofen auf 200 °C. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die einzelnen Hähnchenteile und die Innereien wie Herz, Leber, Hals („Kragen“) und Füße hinzu, dann einen gestrichenen TL Salz und 1 TL schwarze Pfefferkörner. Dann stellen Sie den Bräter oder Topf in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene. Der Bräter und die Inhaltsstoffe werden ca. 15 Min. brauchen, bis sie die Temperatur des Backofens angenommen haben und die Brühe anfängt zu köcheln. Wenn sie kocht, drehen Sie den Backofen auf 160 °C herunter, da die Brühe nur leicht köcheln soll. Dann die Zeitschaltuhr auf 5

Stdn. stellen und alles kochen lassen. Schon nach wenigen Minuten wird ein leichter Hühnerbrühegeruch durch die Küche und die ganze Wohnung ziehen. Die Hühnerbrühe reduziert sich während der Garzeit um ca. 50 %, was aber ihr Aroma verbessert. Nach dem Garen werden Sie die Brühe sicherlich mit Salz noch etwas nachwürzen müssen.



Die köstliche, frische Hühnerbrühe mit zerkleinertem Hühnerfleisch in einem großen Suppenteller

Da eine reine Hühnerbrühe ein klein wenig zu fade ist, wenn die Brühe keine Inhalte hat, können Sie entweder nach dem Fertigstellen der Brühe kleine Suppennudeln kochen und hinzugeben. Oder Sie verwenden einfach das Fleisch der Brathähnchenteile, die Sie ausnehmen, das Fleisch kleinschneiden und in die Brühe geben. So haben Sie eine gehaltvolle und sehr schmackhafte Suppe.

Wem die 5 Stdn. Garzeit für eine reine Hühnerbrühe zu lang sind und Energie sparen will, der kann es auch mit einem Dampfkochtopf versuchen. Der fasst in den normalen Größen

nicht so viel Flüssigkeit wie ein Bräter, meistens nur 1–2 l, aber mit ihm reduziert sich die Garzeit auf ca. 2 Stdn. Bei der Garzeitreduzierung gehe ich ausnahmsweise mit meiner Mutter konform, die mir den Dampfkochtopf für solche Gerichte schon seit Jahrzehnten empfiehlt.

Aber eigentlich mag ich Dampfkochtöpfe nicht. Deshalb investiere ich auch gern mehr Zeit und auch Energie, um ein Gericht 5–6 Stdn. auf dem Herd oder im Backofen zuzubereiten. Bei Dampfkochtöpfen hat man keinen Einblick ins Innere. Es ist eine Art „Closed Shop“, wie die in sich geschlossenen Gewerkschaften in England genannt werden. Ich kann weder sehen, ob die Zutaten im Topf schon ausreichend genug gegart sind, noch kann ich sehen, ob sie noch weiter gegart werden müssen. Ich kann zwischendurch nicht abschmecken, ob eine Bratensauce gut oder noch nicht gut gewürzt ist und mit Salz, Pfeffer, Paprika oder anderem nachwürzen. Mir fehlt einfach der öftere Eingriff, wie es ein Bräter mit Glasdeckel oder ein ebensolcher Topf bietet, bei denen ich alle viertel Stunde nachschaue oder den Deckel lüfte, abschmecke und dann entscheide, wie es weitergeht: Noch weiter garen und wie lange? Nachwürzen und mit was? Oder erst einmal fertig garen und dann weiter sehen?

Einen Dampfkochtopf mit beispielsweise einer Hühnerbrühe zu überprüfen, erfordert immer einen ungewöhnlichen hohen Aufwand: Temperatur drastisch senken, den im Inneren des Topfs vorherrschenden Druck langsam senken und entweichen lassen, dann den Topf öffnen, den Inhalt prüfen und dann entscheiden, wie lange dieser bei welcher Temperatur noch gegart werden soll. Also, das ganze Prozedere ist hierbei nicht so optimal, weshalb ich den Dampfkochtopf – wie gesagt – nur äußerst ungern einsetze.

Bei diesem Rezept ist die Vorbereitung des Gerichts mit dem Dampftopf aber ähnlich wie im Bräter: Brat- hähnchen zerteilen, Wasser in den Dampfkochtopf geben und die Hähnchenteile hineinlegen, damit der Topf bis knapp unter die

Topfkante gefüllt ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Der Inhalt des Topfs braucht nach oben zum Deckel ein wenig Freiraum, damit sich Dampf bilden und das Garprinzip – Dampfbildung, erhöhter Innendruck und Temperatur im Topf – funktioniert. Dann bei der geringen Temperaturstufe 2 auf dem Herd, der kleine Dampfkochtopf bleibt dann bei Ringstufe zwei – im Inneren des Dampfkochtopfs ca. 180 °C –, 2 Stdn. köcheln lassen.

Die Zubereitung im Dampfkochtopf liefert aber nur befriedigende Ergebnisse. Für diejenigen, die Energie sparen wollen, sind natürlich 2 Stdn. bei ganz geringer Hitze auf dem Herd gegenüber 5 Stdn. bei 160 °C im Backofen eine große Ersparnis. Nur, die Brühe im Dampfkochtopf zubereitet ist nicht so gut wie diejenige aus dem Bräter. Das hat einen einfachen Grund: Im Bräter reduziert die Brühe in 5 Stdn. auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit, also von 3 l auf 1 ½ l. Damit dickt sie leicht ein und verstärkt den Geschmack. Das kann der Dampfkochtopf nicht leisten, weil bei ihm keinerlei Flüssigkeit entweicht. Meiner Mutter muss ich nach wie vor eine Absage erteilen, dass der Dampfkochtopf doch so toll sei. Ich ziehe den Bräter vor. Ich will schmackhaftes und genussvolles Essen, auch wenn es mehr Aufwand und Energieverbrauch bedeutet.

Weitere Zubereitung nach dem Garen wie beim weiter oben stehenden Kochvorgang mit dem Bräter.

Indisches Gulasch mit Aprikosen



Indisches Gulasch

Ein indisches Gericht, das viel Chili enthält und ziemlich scharf ist. Das Fleisch und die Pilze passen sehr gut zu den Aprikosen und den scharfen Chlilpasten – süß und scharf wirkt dann zusammen harmonisch. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Schweinefleisch
- 200 g Pilze (Stockschwämmchen, Shiitakepilze, Champignons oder Pfifferlinge, frisch oder aus der Dose)
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 8–10 Aprikosenhälften aus der Dose
- 3 EL indische Tikka-Paste (aus dem Asia-Shop)
- 1 EL indische Tandoori-Paste (aus dem Asia-Shop)
- 200 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel klein schneiden. Zusammen mit dem Gulasch und den Pilzen im heißen Öl anbraten. Köcheln lassen, damit sich Flüssigkeit ansammelt. Aprikosenhälften, Tikka- und Tandoori-Paste und das Wasser hinzugeben. 20–30 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Basmatireis.

Verwundert, dass hier keine Chilischoten hinzugefügt werden? Das lässt sich ganz schnell klären, wenn man auf dem Glas der indischen Tandoori-Paste auf die Bestandteile schaut. Hauptbestandteil: 90 % Chili! ;-)

Pfifferlinge-Erdbeeren-Ragout

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte neue Ware besorgt. Ich stand lange Zeit vor seinem Tresen, auf dem er die neueste Ware mit Obst, Gemüse und so weiter aufgefahren hatte. Lange wanderte mein Blick zwischen frischen Pfifferlingen, Chilischoten, Erdbeeren, frischen Champignons und anderen Lebensmitteln umher. Bis mir dann eine Idee kam und ich merkte, dass man da doch ein kreative Kraft walten lassen kann.

Warum Pfifferlinge nur mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten für einen Braten oder ein Pastagericht? Warum sollte das nicht mit süßem Obst auch gehen, in diesem Fall den Erdbeeren? Je länger ich dies überlegte, desto mehr verdichtete sich bei mir eine Zusammenstellung.

Die weißen Champignons waren zu farblos, zu schwach, sie hätten zu wenig Eigengeschmack. Pfifferlinge sind fest, hart, erdig, fast ein wenig nussig und bringen genügend Eigengeschmack mit. Dies kombiniert mit einer Lauchzwiebel, einer einzelnen Zehe Knoblauch, einigen Chilischoten für die Schärfe und vielleicht noch ein ganz klein wenig Speck für die Würze dazu – und dann natürlich die süßen Erdbeeren als Gegenpart. Somit Erdig-Scharf-Würzig-Süß. Das sollte doch als Nachspeise auch schmecken.

Verfeinert werden sollte das Ganze mit ein wenig Honig, ein wenig Crema di Balsamico Rosso und ein wenig Pfeffer und Salz. Diese Zusammenstellung war auch für mich eine ganz neue kulinarische Kreation, denn erstmals sollte ein Obst nicht als Obst, sondern als Lebensmittel fungieren und somit auch in einer bisher nicht bekannten Weise in einem Gericht verarbeitet werden.

Das bringt immer wieder ganz neue Sichtweisen auf die Küche und die Zubereitung mit sich. Denn dann fängt man in diesem Fall plötzlich an, auch mit süßen Zutaten z. B. für Bratensaucen oder Pastazubereitungen zu jonglieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 200 g frische Pfifferlinge
- 200 g frische Erdbeeren
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 frische Chilischoten
- ca. 50 g geräucherter Speck
- Honig
- Crema di Balsamico Rosso
- Pfeffer
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Schneiden Sie die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den geräucherten Speck in kleine Stücke. Ebenso zerteilen Sie die Erbeeren in kleine Stücke. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf ein großes Stück Butter. Darin braten Sie die Pfifferlinge, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den Speck an. Nachdem diese Zutaten angebraten und ein wenig Flüssigkeit gesammelt haben, geben Sie die Erdbeeren dazu. Diese sollen eigentlich nicht angebraten, sondern nur kurz erhitzt werden. Die Erdbeerstücke werden dennoch Flüssigkeit ziehen und das Ganze damit versüßen.

Verteilen Sie das Gericht auf zwei Teller. Geben Sie ein wenig Honig darüber, dann ein wenig des Balsamico-Essigs. Schließlich würzen Sie alles mit ganz wenig frischem Pfeffer und Salz.

Bulgogi



Auf dem Tisch angerichtetes Bulgogi mit Beilagen

Bulgogi ist ein traditionelles **koreanisches** Gericht, das gern an Festtagen verzehrt wird. Es lässt sich mit Rinder- oder Schweinefleisch zubereiten. Das ursprüngliche Gericht wird jedoch mit Rindfleisch gegart.

Asiatische Zubereitungen werden nie – wie es in den westlichen Ländern üblich ist – alleine am Tisch serviert. Vielfach wird gleichzeitig eine Suppe dazu gereicht, verschiedene Gemüsesorten, die in kleinen Schälchen mariniert oder mit Essig und Öl angerichtet sind – Sojabohnen, Mungobohnen- oder Bambussprossen, klein geschnittener Lauch, Spinat, Algen oder Ingwer – oder das berühmte Kimchi. Letzteres ist eine Beilage, die in Korea seit 2000 Jahren bekannt ist.

Für Kimchi werden Chinakohl und Rettich mit einigen Kräutern und einer speziellen, koreanischen Paprikapaste, die nur in Asia-Shops zu bekommen ist, eingelegt. Es entsteht eine scharfe, pikant schmeckende und kalt zu essende Gemüsebeilage,

die zu jedem koreanischen Gericht gereicht wird. Von der Herstellung ist Kimchi mit dem deutschen Sauerkraut zu vergleichen.

Zutaten für Kimchi:

- 1 Chinakohl
- 1 großer, weißer Rettich
- 3 Bund Schnittlauch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 4 EL (koreanisches) Paprikapulver (scharf)
- 6 EL Sambal Oelek
- 2 EL Zucker
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Min. | **Einweichzeit:** 3 Stdn. | **Ruhezeit:** mindestens 3 Tage

Zubereitung:



Kimchi

Chinakohlblätter halbieren und einige der äußeren Blätter beiseite legen. Die restlichen weißen, halbierten Blätter in eine Schüssel legen und mit einer Lake, zubereitet aus 2 l Wasser und 8 EL Salz, übergießen. Für 3 Stdn. einweichen. Den Rettich waschen, in dünne Scheiben und feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreut 10–15 Min. ziehen lassen. Beides nach der Einweichzeit abspülen. Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken. Rettichstreifen mit dem Paprikapulver vermengen. Knoblauch, Ingwer, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker und Sambal Oelek damit vermischen. Zwischen die nochmals halbierten Chinakohlblätter jeweils etwas von der

Rettichmischung füllen und die Blätter somit mit der Rettichmischung stapelweise übereinander in einen Steinguttopf – eine ausreichend große Schüssel, die alle Zutaten fasst, tut es auch – geben. Mit einigen äußeren Kohlblättern abdecken. Genügend Salzwasser – 4–5 EL Salz pro Liter Wasser – darüber gießen, sodass die Chinakohlblätter bedeckt sind. Auf das Ganze einen schweren Gegenstand legen, abdichten und kühl stellen. Mehrere Tage ziehen lassen.

Zutaten für Bulgogi:

- 800 g Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch oder 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Champignons
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Reiswein
- Olivenöl

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

Zubereitung:

Das Fleisch möglichst 1–2 mm dünn im gefrorenen Zustand in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe und die Champignons in dünne Scheiben schneiden, den Lauch fein zerkleinern, dann den Knoblauch klein reiben und zum Fleisch geben. Den Zucker, das Sesamöl, die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben. Alles händisch kräftig vermengen, 1–2 Stdn. in den Kühlschrank geben und durchziehen lassen.

Traditionell wird das marinierte Fleisch auf einem Tischgrill scharf angebraten („Feuerfleisch“) und kurz gegart. Es geht natürlich auch in allen handelsüblichen Pfannen oder im Wok. Gereicht wird es mit gekochtem Reis und den erwähnten Suppen- und Gemüsebeilagen.

Pizza Margherita



Pizza Margherita

Pizza ist neben Pasta sicherlich der erfolgreichste kulinarische Export Italiens. Wobei Italien vermutlich nicht das Ursprungsland der Pizza – also eines gebackenen Teigfladens mit Belag – ist. Vermutlich geht diese Zubereitungsart auf die Griechen zurück. Eine entscheidende Veränderung bei dieser Zubereitungsart ergab sich jedoch im 16. Jahrhundert, als die Tomate ihren Weg aus Amerika nach Europa und damit auf den Boden der Pizza fand. Und der Name der eigentlichen Urpizza, der Pizza Margherita, geht vermutlich auf die italienische Königin Margherita im 19. Jahrhundert zurück, die bei einer Präsentation von verschiedenen Pizzen die Version mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum als Favoriten wählte. Diese Pizza wurde somit zum eigentlichen Klassiker der Pizzen und enthält trotz ihren nur drei Zutaten

– abgesehen von den Gewürzen – alles, was eine Pizza ausmacht. Und: Sie trägt mit den Farben Rot, Weiß und Grün auch die Farben der italienischen Nationalflagge in sich.

Pizzen werden ja heute in jedem größeren Supermarkt oder Discounter angeboten, entweder als küchenfertige gefrorene Variante für gerade ein paar Euro. Oder eben als fertige Backmischung für den eigenen Backofen, mit der man mit zusätzlichen Zutaten als Beläge seine eigene Pizzavariation herstellen kann. Auch jeder Pizzalieferservice liefert Pizzen heutzutage relativ schnell nach Hause, manchmal auch in den abwegigsten Variationen, was die Beläge angeht. Das geht manchmal über die traditionelle italienische Küche weit hinaus und es ist fraglich, ob diese stark belegten Pizzen mit vielen unterschiedlichen Belägen im Geschmack eigentlich noch harmonieren.

Aber es bleibt nach wie vor wie bei jedem selbst zuhause aus frischen Zutaten zubereiteten Gericht: Eine komplett selbstgemachte Pizza kommt ohne industrielle Zusätze aus und schmeckt auch unvergleichlich viel besser.

Zutaten für den Teig:

- 500 g Mehl (ein schwereres Weizenmehl als Typ 405, nämlich z. B. Typ 550)
- 200 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 100 ml Milch

Zubereitung:



Zubereitung des Pizzateigs

Alle Zutaten sollen lauwarm sein – auch Hefe und Wasser –, nur dann entsteht ein harmonischer Teig. Lösen Sie in einer großen Schüssel die Hefe in einem Teil des Wassers auf und verrühren Sie sie. Dann lassen Sie das Ganze einige Minuten stehen. Nun nach und nach die anderen Zutaten hinzufügen. Es entsteht eine weiche, nicht zu klebrige Masse, die Sie dann aus der Schüssel nehmen und 10 Min. auf einem mit Mehl bestäubten großen Backbrett kneten. Den Teig immer wieder viertelweise drehen und kräftig mit den Händen durchkneten. Danach den Teig je nach Menge portionieren und in eine gefettete Schüssel legen. Bei Zimmertemperatur etwa drei Stunden gehen lassen. Sie können ihn in der kalten Jahreszeit auch zugedeckt über der Heizung aufgehen lassen. Rollen sie den Teig dann zu einer Scheibe in der Größe aus, wie Sie die Pizza haben möchten oder Ihr Backblech fasst. Alternativ können Sie auch eine „Backblech“-Pizza machen und den Teig rechteckig füllend auf dem Backblech ausrollen. Der Teig soll insgesamt dünn sein,

nur der Rand darf etwas höher sein.

Die Bilder von Pizzabäckern in Pizzarestaurants, die bei der Zubereitung des Teigs diesen hochwerfen und kreisrund in der Luft drehen, sollten Sie ganz schnell vergessen. Jeder normalsterbliche private Koch, der zuhause eine Pizza zubereitet, ist zu so etwas nicht in der Lage – der Pizzateig würde vermutlich auf dem Fussboden oder der Küchenablage landen. Diese Fertigkeiten und Zubereitungsmöglichkeiten haben nur speziell ausgebildete Pizzabäcker.

Zutaten für den Belag:

- Tomaten
- eventuell Tomatenmark
- Mozzarella
- Salz
- Pfeffer
- frischer Oregano
- Olivenöl
- frisches Basilikum

Zubereitung:



Bestreichen des Pizzateigs

Nehmen sie für die Tomatensauce entweder sehr aromatische, gehäutete, frische Tomaten oder Flaschentomaten aus der Dose, abgetropft – ggf. sogar ausgedrückt – und fein gehackt. Pürieren Sie die Tomaten in einem Mixer klein und schmecken Sie sie mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischem Oregano ab. Die Sauce sollte noch sehr dick sein. Sie können bei Bedarf auch etwas Tomatenmark hinzugeben. Streichen Sie 2–3 Esslöffel der Sauce dünn auf den Pizzaboden und lassen Sie am Rand etwa 3 Zentimeter frei.

Als Normalverbraucher können Sie ruhig die günstige Variante des Mozzarella als Kugel aus Kuhmilch verwenden. Schneiden Sie die Kugel – oder bei mehr Bedarf weitere Kugeln – in kleine Würfel, drücken Sie in einem Sieb aus und lassen Sie im Kühlschrank noch einige Stunden stehen. Dann eine gute Handvoll auf dem Pizzaboden verteilen. Für die Margherita kann man einige Scheiben Mozzarella auch noch kurz vor Ende der Backzeit mit auf die Pizza geben. Einige Tropfen Olivenöl vor dem Backen machen sich auf der Pizza auch gut.

Die Pizza Margherita mit ihren drei Zutaten ist die klassischste und stilvollste Pizza. Sie benötigt nicht mehr an Zutaten, um zu munden. Improvisieren und Experimentieren ist bei einer Pizza immer möglich. Aber es sollte im Rahmen bleiben. Alle Abweichungen sollten nur in den Grenzen guten Geschmacks oder kulinarischer Verantwortlichkeit des Zubereitenden geschehen. Manche überbordenden Beläge auf einer Pizza harmonieren nicht miteinander, machen die Pizza zu schwerlastig, und sie schmeckt dann nicht mehr. Eine typisch italienische Pizza ist nie überbordend belegt oder extrem gewürzt. Der Teig steht im Vordergrund und die Zutaten sollen harmonieren. Hier gilt der Spruch: Weniger ist mehr.

Da italienische Restaurants oder Pizzabäcker mit Pizzaöfen arbeiten, die Temperaturen von 350–400° C erzeugen, dies ein heimischer Backofen aber nicht erreichen kann, muss er auf höchster Stufe vorgeheizt werden. Auf das Backblech kann können Sie vor dem Daraufgeben der Pizza etwas Maismehl streuen, das ein Anbrennen verhindert. Die Pizza benötigt bei 270° C knapp 10 Minuten. Die Oberfläche sollte einige Blasen werfen. Der Rand sollte unregelmäßig gebräunt und aufgegangen sein. Portionieren Sie die fertige Pizza am besten mit einem Pizzaschneider. Dann geben Sie vor dem Anrichten und Servieren noch ein paar Tropfen Olivenöl und etwas kleingeschnittenes, frisches Basilikum darauf.

Zubereitungszeit: 30 Min. | **Ruhezeit:** 3 Std. | **Garzeit:** 10 Min.

Fotos: © pizzeria-rialto.com, stefan-kocht.de, freepic.com

Döner



Döner – Variation I

Auf Anregung einer Kollegin nehme ich nun das ultimative Fastfood- und Ausländer-Gericht in das Foodblog auf: den türkischen Döner. Diesmal nicht am Döner-Imbissstand gekauft, mit Döner vom Drehspieß. Sondern in der heimischen Küche nach einem Originalrezept in der Pfanne zubereitet. Eigentlich esse oder empfehle ich keinerlei Junk- oder Fastfoodgerichte, aber beim Döner kann man da immer eine Ausnahme machen, denn: Er wird frisch aus frischen Zutaten wie Salat/Gemüse, Fleisch und Sauce/Gewürzen zubereitet. Das Rezept ist für einen Döner für eine Person gedacht.

Zutaten:

- 75 g Rotkohl
- 75 g Weißkohl
- 1 TL Weißweinessig

- 1 Blatt Eisbergsalat
- 1 kleine Tomate

- 100 g Hähnchenbrust- oder Putenbrustfilet
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl

- 125 g fettarmer Joghurt
- 100 g Salatgurke
- 50 g Fetakäse
- 1 Knoblauchzehe
- eventuell Zitronensaft
- 1 EL frische Kräuter

- Salz und Pfeffer
- Gyrosgewürz (Gewürzmischung)
- Curry
- Pul biber (türkischer, gebrochener, scharfer Paprika)

- 1 kleines Fladenbrot

Zubereitung:



Döner – Variation II

Kohl in Streifen schneiden. Essig dazugeben. Das Blatt Eisbergsalat und die Tomate klein schneiden. Alles zusammen durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln in Scheiben und Hähnchenbrust-/Putenbrustfilet in kleine Streifen schneiden, dann Fleisch und Zwiebeln mit Gyrosgewürz, Curry, Pul Biber und Öl mit den Händen gut vermischen.

Gemüse/Salat und Fleisch jeweils ca. 1 Std. kalt stellen.

Gurke halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte raspeln.

Knoblauch fein hacken. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Knoblauch, Fetakäse, geraspelte Gurke, kleingeschnittene Kräuter und eventuell Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Pfanne erhitzen, Öl wird keines benötigt, weil die

Fleischmischung schon Öl enthält. Fleischmischung unter Wenden 4–5 Minuten braten. Fladenbrot im Toaster oder im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° C Umluft 3 Minuten rösten.

Eine Seite des Fladenbrots aufschneiden und abwechselnd mit dem Gemüse/Salat, den Hähnchenbrust- bzw. Putenbruststreifen und der Sauce befüllen.

Zubereitungszeit: 25 Min. | **Ruhezeit:** 1 Std. | **Garzeit:** 5 Min.

Fotos: © chefkoch.de

Überbackene Austern



Auf einem Teller angerichtete Austern

Das Gericht mit den überbackenen Austern fand ich merkwürdigerweise auf einer Urlaubsreise in London. In einem chinesischen Restaurant in Soho, der „Chinatown“, fiel mir ein Gericht auf, das ich in chinesischen Restaurants in Deutschland noch nie gesehen hatte: gebratene Austern. Ich dachte mir: „Hei, warum gibt es solche Gerichte nicht auch in Deutschland, damit man mal etwas Außergewöhnliches essen kann?“ Glücklicherweise muss ich seitdem auch nicht mehr nach London fliegen, um dieses Gericht zu genießen, weil ich vor kurzem zwei Fisch-Restaurants in Hamburg ausfindig gemacht habe, die dieses Gericht auch anbieten.

Wenn Sie schon einmal Austern gegessen haben, kennen Sie sie wahrscheinlich nur in der „normalen“ Variante. Rohe Austern mit etwas Zitronensaft beträufeln und dann schön schlürfen. Eine Delikatesse! Austern schmecken einfach köstlich, sind sehr vitaminreich und leicht verdaulich.

Doch nun zu dem Rezept. Für die Zubereitung der überbackenen Austern benötigen Sie eine Béchamelsauce. Danach folgt das eigentliche Rezept für die Austern. Dieses Rezept ist für eine Person gedacht, da schon allein ein halbes Dutzend Austern eine recht kostspielige Angelegenheit ist.

Zutaten für Béchamelsauce:

- $\frac{1}{2}$ l Milch
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Butter (ca. 60 g)
- 1 fein gehackte Schalotte oder 1 EL fein gehackte, milde Zwiebel
- 1 Prise Muskat
- 1 frischen, zerriebenen Thymianzweig oder $\frac{1}{4}$ TL zerriebenen, getrockneten Thymian
- 1 Prise weißen Pfeffer
- Mehl
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

Bringen Sie die Milch mit der Zwiebel und Gewürzen in einem Topf zum Kochen und stellen Sie ihn sofort beiseite. Lassen Sie die Butter auf schwacher Hitze in einer großen, schweren Kasserolle zergehen und schlagen Sie, abseits von der Herdplatte, das Mehl mit dem Schneebesen hinein. Erhitzen Sie das Gemisch vorsichtig wieder und rühren Sie es dabei ständig, bis das Butter-Mehl-Gemisch zu schäumen beginnt. Nun gießen Sie die Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu, lassen alles leicht aufkochen und achten darauf, dass das Mehl sich vollständig in der Milch auflöst. Sobald die Sauce dick wird und die Drähte des Schneebesens überzieht, schalten Sie die Temperatur herunter und lassen die Sauce 20 Min. unter gelegentlichem Rühren sieden. Danach streichen Sie die Sauce durch ein feines Sieb. Mit dem Rücken eines Löffels drücken Sie alle Zwiebelrückstände gut aus, bevor sie verworfen werden.

Die Béchamelsauce, die Sie nun hergestellt haben, lässt sich im Kühlschrank über eine Woche, im Gefrierfach sogar Monate aufheben. Sie eignet sich unter anderem gut für Blumenkohl oder anderes Gemüse zum Anrichten und Überbacken.

Zutaten für überbackene Austern:

- 6 Austern
- 2 EL Béchamelsauce
- 1 EL Butter
- 50 g süße Sahne
- 1 Eigelb
- Gruyère
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

Öffnen Sie die Austern, lösen das Austernfleisch heraus und

braten Sie es kurz in Butter an. Während die Austern nur kurz in der Butter braten, vermischen Sie den restlichen Austernsaft, also das Meerwasser, mit der Béchamelsauce, der Butter, der Sahne und dem Eigelb, salzen und pfeffern es und bringen es zum Kochen. Am besten verquirlen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen. Achten Sie bitte vorher darauf, dass in dem Austernsaft des Öffneren noch kleine Bruchstücke der Schalen sein können, die beim Öffnen der Austern abgebrochen sind und die Sie entfernen sollten. Dann geben Sie eine große Portion geriebenen Gruyère zu der Sauce dazu. Füllen Sie die Austern in eine hitzefeste kleine Auflaufform, übergießen Sie diese mit der Sauce und lassen Sie das Ganze ca. 10 Min. bei großer Oberhitze im Backofen oder der Mikrowelle, wenn diese einen Grill hat, überbacken.

Zu diesem Rezept gibt es einige Variationen: Sie können die Austern auch in trockenem Wermut pochieren, anstelle sie anzubraten, oder sogar in Pernod. Oder Sie bestreuen die Austern vor dem Überbacken mit Semmelbrösel oder mit klein gehackten Champignons.

Austern – auch überbacken – sind als Vorspeise immer ein Genuss.

Foto: © Mike Schwarzenbeck/pixelio.de

Pad Prig Geng Taggataen – Knusprig gebratene scharfe Heuschrecken



Pfannengerührtes Insektengericht im Wok

Geht's noch schlimmer? werden sich viele fragen, die dieses Rezept lesen. Muss das sein? Da ist ja ekelhaft, ein Gericht mit Insekten. Aber: Ja, das muss sein! Denn die Zubereitung von Insektengerichten ist in Afrika, Asien und Mittel- und Südamerika weit verbreitet. Es wird Zeit, diese Kenntnisse und dieses Wissen wieder in Erinnerung zu bringen.

In **Thailand** bekommt man Insekten z. B. in Bangkok in vielen Straßenrestaurants. Ein Bekannter, der in Bangkok lebt, sagte mir, die Insekten wären sehr knusprig, würden sehr gut schmecken und am besten mit einem gut gekühlten Bier zu genießen.

Der Verzehr von Insekten war auch in **Westeuropa** bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden. Mittlerweile ekeln sich viele Westeuropäer vor diesen Speisen, was aber eher mit Voreingenommenheit und Vorurteilen zu tun hat denn mit tatsächlicher Kenntnis der Speisen. Ernährungswissenschaftler argumentieren, dass mit dem Verzehr

von Insekten auch in Europa eine große Eiweißquelle erschlossen werden könnte, dies die Massenzucht von Rindern, Schweinen und Hühnern mit all ihren Konsequenzen reduzieren und auch für die Ernährung in der restlichen Welt einen Beitrag zur Lösung des Hungerproblems beitragen könnte.

Die meisten der folgenden Zutaten erhalten Sie in einem Asia-Shop. Die Heuschrecken bzw. Grillen bekommen Sie in einem Tierbedarf-Geschäft, das Lebendfutter für Reptilien führt. Dort gibt es diese Tiere zu kaufen. Es sind auch reine Zuchttiere, die hier primär zur Fütterung von anderen in Heimhaltung gehaltenen Tieren dienen. Sie können sicher sein, dass hier für die Aufzucht dieser Tiere auch ein bestimmtes Maß an Qualität und Hygiene aufgewendet wird. Zum Abtöten der Heuschrecken/Heimchen geben Sie diese in der Aufbewahrungsbox für ca. 10–15 Minuten in das Gefrierfach Ihres Kühlschranks. Die Tiere werden auf diese Weise schonend schockgefroren und getötet. Sie können sie danach dann säubern und reinigen.

Zutaten Chilipaste:

- 8 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse getrocknete Garnelen
- 2 Tassen Gemüseöl
- $\frac{1}{2}$ Tasse kleine gedörrte Chilis
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Tamarindensaft
- $\frac{1}{3}$ TL Salz

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch goldbraun braten. Anschließend aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Garnelen und Chilis in das Öl geben und ebenfalls goldbraun braten, gleichfalls aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder Mörser werden Garnelen,

Schalotten, Knoblauch, Chilis und Zucker zerhackt bzw. zerstampft und vermischt. Hinzu gibt man noch die Fischsoße, Tamarindensaft, Salz und das mittlerweile erkaltete Öl. Alles zu einer feinen Paste vermischen.

Zutaten Gericht:

- 50 große Heuschrecken, oder alternativ 20 Heuschrecken und 50 kleinere Heimchen (Grillen)
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Knoblauch, frisch gehackt
- $\frac{1}{3}$ Tasse Öl
- 5 rote Chilis
- 2 EL geröstete Chilipaste
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 große Hand voll Basilikumblätter
- $\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerfond

Zubereitung:

Die abgetöteten Heuschrecken (und eventuell Heimchen) werden gewaschen. Anschließend entfernt man die Flügel und schneidet die Schienen der Sprungbeine ab, da letztere sehr spröde und etwas hakelig schmecken. Die roten Chilis werden in Scheiben geschnitten. Geben Sie das Öl in einen Wok und erhitzen sie es. Die Heuschrecken und den Knoblauch dazugeben, bis die Heuschrecken knusprig und leicht gerötet sind. Geben Sie nun die frischen Chilis und die Chilipaste hinein, auch die Sojasoße. Alles gut vermischen und mit dem Hühnerfond auffüllen. Kurz vor dem Servieren wird das Basilikum eingerührt. Servieren Sie zu diesem Gericht Reis.

Text und Foto © Thomas Biedermann

*Rezepte mit freundlicher Genehmigung der [Natur und Tier-Verlag GmbH](#), aus dem Buch *Fritsche Ingo/Gitsaga Bubpa, Das Insektenkochbuch, 2. Auflage, Münster 2009, S. 54**

Chilipaste



Die fertig pürierte Chilipaste

Heute habe ich auch etwas Neues ausprobiert. Ich hatte noch einen ganzen Beutel voll mit grünen, thailändischen Chilis übrig. Sie lagen zwar im Kühlschrank, jedoch war die ein oder andere davon schon schlecht geworden und fing an, vor sich hin zu faulen. Also musste ich damit etwas machen, da ich sonst Gefahr lief, dass alle Chilis im Beutel in den nächsten Tagen verdorben wären.

Ich entschied mich für eine Chilipaste. Ein Kollege sagte mir zwar, dass eine solche pürierte Paste ohne Olivenöl aufgrund dessen Konsistenz nicht herzustellen wäre, aber ich hatte kein Olivenöl zu Verfügung, sondern nur noch von meiner zuletzt gebratenen Ente eine halbe Schüssel Entenfett im Kühlschrank,

das bei Zimmertemperatur aber auch wie anderes Öl flüssig ist. Also habe ich es damit versucht.

Zutaten:

50–60 grüne (oder auch rote) thailändische Chilischoten

10 Knoblauchzehen

$\frac{1}{2}$ TL Salz

ca. 200 ml flüssiges Fett (Olivenöl oder auch Entenfett)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Die beiden wichtigsten Zutaten für die Chilipaste

Schneiden Sie die Chilischoten in kleine Stücke. Dann schneiden Sie die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Geben Sie alles in eine schmale, hohe Rührschüssel, wie sie zum Backen verwendet wird. Dann geben Sie das flüssige Öl/Fett hinzu. Nehmen Sie einen Pürrierstab und mixen Sie alles ruhig ganze 5 Min. klein, bis eine wirklich gut pürierte und sämige Masse entsteht. Dann geben Sie den $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzu. Verrühren Sie alles miteinander. Bewahren Sie die Paste dann im Kühlschrank

auf. Wenn Sie Entenfett wie ich in diesem Fall verwendet haben, wird die Paste vermutlich über Nacht in der Schüssel abhärten. Wenn Sie Olivenöl verwendet haben, wird sie flüssig bleiben und ist genauso verwendbar.

Die Chilipaste schmeckt wirklich lecker. Sie hat den Vorteil, dass sie zwar scharf, aber auch noch schmackhaft ist, und sie ist vor allen Dingen nicht ZU scharf. Ich würde es sogar wagen, diese Paste am Abend auf ein Brötchen als Brotaufstrich zu verwenden. Es brennt zwar ein wenig im Mund, aber wie heißt es so schön: „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen!“

Und die kommenden Tage werde ich mir noch überlegen, was man mit dieser Paste noch machen kann – Zugabe in einer Bratensauce, Verwendung für eine Pastasauce oder sogar zum Einpinseln eines Bratens vor dem Garen im Bräter? Mal schauen.

Gulasch mit Kaffeesauce



Gulasch mit Kaffeesauce und chinesischen Pilzen

Ich war von dem Gericht sehr überrascht. Das schmeckt mit Kaffee in der Sauce durchaus lecker. Zudem hat während des 1-stündigen Köchelns des Gulaschs ein leicht kaffeehaltiger, aber auch bratensauciger Geruch meine Wohnung durchzogen.

Zutaten:

250 gr Rindergulasch
2 Zwiebeln
1 Karotte
3 Chilischoten
6 Knoblauchzehen
eine Handvoll chinesische Mu Err- und Shiitake-Pilze
1 große Tasse Kaffee
300 ml Rinderfond
1 Tasse Wasser
etwas Tomatenmark
süßer Paprika
Salz
Pfeffer
Olivenöl

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

Die chinesischen Pilze 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln, Karotte, Knoblauch und Chilischoten kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse zusammen mit dem Gulasch anbraten. Die Pilze dazugeben. Eine Weile köcheln, bis das Ganze etwas Saft gezogen hat. Mit 1 großen Tasse Kaffee ablöschen. Den Rinderfond und das Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. Mit etwas Tomatenmark binden und mit viel süßem Paprika und etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Eventuell auch mit etwas Senf noch verfeinern. Bei kleiner Hitze 1 Std. köcheln lassen. Dazu gekochte Klöße reichen.