Gemüseauflauf



Der mit Mozarella 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
- ½ Zweig frischer Rosmarin
- trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond

- 100 ml Sahne
- 1 TL Harissapaste
- Paprikapulver, süß
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 200 g geriebenen Mozarella

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 Wassser noch ablöschen. Lassen Sie alles ca. 5–10 Minunten 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 Mozarella darüber und verteilen Sie ihn. Dann das Ganze für 15 Minuten im Backofen überbacken. Der Mozarella 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, Gemüsefond

Variante 5:
600 g Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsefond

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 orientalisch, 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 ⅓ 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 doer 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. ⅓ 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 kompelttt 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
- ½ 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 Balsamicoesseig 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 allles. 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“ bezeichen. 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
- ½ 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 Gwürzmischung 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 anfange. Und dann eben das neue, aber ganz frische Gericht esse. 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 Waser aufsetzen, um die Pasta zu kochen. Löschen Sie das Gemüse mit einem großzügigen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie die Sahne und den Gemüsefond 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.

Forelle mit Persillade



Zwei frische Bachforellen

„Wie ich Forellen brate …“ – Antwort auf Löffel von Löffellöffelchen.

Vor etwa 25 Jahren war ich für vier Wochen in einer französischen Familie im Elsass zu Gast, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin meiner Patentante, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und zu ihm ins Elsass gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit mir Deutsch zu sprechen. Ich war gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen. Ihren Mann habe ich gut in Erinnerung. Er saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und einen kleinen, vergilbten Zigarettenstummel Gitanes im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er

es sich nicht nehmen, einen – im elsässischen Dialekt – „sti'canon", also einen „petite canon" = „kleinen Rouge" zum Essen zu trinken. Einmal in der Woche schickte mich Thekla auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade". Dazu kaufte ich vier frische Forellen und frische Kräuter auf dem Markt.

Zutaten:

• 4 frische, große Forellen
• frische Petersilie (viel), Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum
• Salz
• Pfeffer
• viel Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Wenn die Forellen noch nicht ausgenommen sind: Ein Längsschnitt am unteren Bauch entlang und mit den Fingern alle Innereien entfernen. Danach die Forellen entschuppen. Außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter und frischen Kräutern die „Persillade" zu. Dazu nehmen Sie viel Petersilie und etwas weniger von den anderen Kräutern, legen Sie auf ein Schneidebrett und hacken die Kräuter mit einem „Wickelwackel" – einem Wiegemesser – klein. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die weiche Butter zusammen mit den klein gehackten Kräutern, würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer und fügen Sie alles zusammen. Füllen Sie mit dieser Masse die Bauchhöhlen der Forellen. Die Forellen von außen salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butter braten, bis sie gar sind. Die „Persillade" verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forellen ganz köstlich. Dazu passt Baguette und ein französischer Rotwein aus dem Burgund.

© Foto mit freundlicher Genehmigung von lebensmittelfotos.com

Kochbuch „chön charfe chilichoten“



Werbung in eigener Sache ist in einem Foodblog auch einmal erlaubt. Mein erstes Kochbuch „chön charfe chilichoten“ ist letztes Jahr im Novermber erschienen. Es sind so tolle Rezepte wie Pferdebraten, Hähnchen in Wermut, Rinderherzragout, Sushi und

Kaffee-Gewürz-Creme mit Chili enthalten.

Zu kaufen ist das Kochbuch als gedruckte Version oder als eBook-PDF.

Übrigens, Kochbuch II ist schon „in der Mache“ – 20 Rezepte habe ich schon gesammelt!

Gefüllte Hähnchenschenkel



Zwei gefüllte, gegarte Hähnchenschenkel in einer Weißwein-Sahnesauce

Hähnchenschenkel kannte ich bisher nur in der allereinfachsten Variante: Würzen und in der Pfanne braten. Jetzt habe ich mir jedoch die Arbeit gemacht, vier Hähnchenschenkel zu entbeinen

und zu füllen. Das Gericht ist für zwei Personen, wenn dazu noch Pasta für die gute Sauce gereicht wird, auch für vier Personen.

Zutaten:

4 Hähnchenschenkel

Für die Füllung:

4 Scheiben roher Schinken
4 Scheiben gekochter Schinken
1 Baguettebrötchen
Milch
2 EL geriebener Gouda
3 Knoblauchzehen
1 kleine, rote Spitzpaprika
1 rote, thailändische Chilischote
1 großer Zweig Rosmarin
4 Zweige Salbei
1 Ei
Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

Trockener Weißwein
100 ml Sahne
100 Hühnerfond



Ein ausgebeinter Hähnchenschenkel

Die vier Hähnchenschenkel entbeinen. Dazu mit einem sehr scharfen Messer die Schenkel an der Unterseite entlang einschneiden. Dabei nicht die Außenhaut zerstören. Dann mit dem Messer das Fleisch um den Knochen abschaben und den Knochen aus dem Fleisch lösen.

Schneiden Sie für die Füllung die jeweils vier Scheiben roher und gekochter Schinken in kleine Würfel. Dann entfernen Sie von dem Baguettebrötchen die Kruste und schneiden das Innere in kleine Würfel. Diese Würfel weichen Sie in Milch ein. Schneiden Sie die Knoblauchzehen, den Spitzpaprika und die Chilischote klein. Dann zupfen Sie von dem Rosmarinzweig alle Blätter ab und nehmen die Salbeiblätter hinzu. Wenn Sie ein Wiegemesser – im Umgangsprachlichen auch „Wickel-Wackel“ genannt – besitzen, können Sie die Kräuter damit auf einem Schneidebrettt in 1–2 Min. kleinhacken.

Geben Sie alles in eine größere Schüssel und geben Sie noch den Käse und das Ei hinzu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann alles gut vermischen.



Zwei gefüllte Hähnchenschenkel

Salzen und pfeffern Sie die ausgebeinten Hähnchenschenkel. Dann füllen Sie jeden Schenkel mit ca. 2–3 EL der Füllung. Entweder mit Küchengarn zusammenbinden oder einfacher, mit zwei Zahnstochern zustecken.

Eigentlich sollen die gefüllten Hähnchenschenkel auf allen Seiten gut in Olivenöl angebraten werden. Da die Schenkel mit der Füllung aber ein recht fragiles Gebilde sind, reicht es auch, sie nur auf der Unterseite in einer großen Pfanne kräftig in heißem Öl anzubraten. Dann mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen und zugedeckt ca. 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.



Vier gefüllte Hähnchenschenkel in der Pfanne im Weißweinsud

Die gegarten Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Weißwein mit Sahne und Hühnerfond ablöschen. Man kann die Sauce noch ein wenig reduzieren lassen, aber der Weißwein ist durch die Zubereitung schon so würzig, dass sich dies fast erübrigt. Man kann die Sauce also schon nach wenigen Minuten verwenden.

Für eine Person braucht es ohne Zutaten zwei gefüllte Hähnchenschenkel. Möchte man jedoch noch Pasta dazubereiten, um die köstliche Sauce zu nutzen, dann reicht ein Hähnchenschenkel plus Pasta pro Person.

Pasta mit Lamm-Gulasch



Tortiglioni mit Lamm-Gulasch und Joghurtsauce

Dies ist einfaches, sehr leckeres Pastagericht, das aber aufgrund des verwendeten Lamm-Gulaschs doch einige Zeit zum Schmoren und Fertigstellen braucht.

Zutaten:

- 250 g Lamm-Bratenfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ras el Hanut
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stengel frische Minze
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Joghurt

• 1 El Ayran
• 2 TL Harissa
• etwas Zucker
• Saft einer halben Zitrone

• 200 g Tortiglioni

Vorbereitungszeit: 10 Min. | **Marinierzeit:** mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 ½–2 Stdn.

Schneiden Sie das Lamm-Bratenfleisch in kleine Fleischstücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Geben Sie das Fleisch in einen Gefrierbeutel, dann 1 TL Ras el Hanut, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Teriyaki-Sauce und 1 EL Olivenöl hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Stdn. im Kühlschrank marinieren.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Braten Sie das Lammfleisch an. Das Lammfleisch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben Sie dennoch ½ Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne 1–1 ½ Stdn. bei kleiner Hitze schmoren. Je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Geben Sie nach dem Anbraten noch die 4 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann. Nach dem Garen geben Sie 100 ml Sahne hinzu, um die Sauce zu binden. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

Bereiten Sie ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit des Lamm-Gulaschs die Pasta nach Anleitung zu.

Verrühren Sie nun in einer kleinen Schüssel den Joghurt mit Ayran, Harrisa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Geben Sie die Pasta in einen großen, tiefen Pasta-Teller. Darauf geben Sie das Lamm-Gulasch und ein wenig von der Lammsauce. Anschließend können Sie ein wenig der Joghurtsauce darauf geben und alles verfeinern.

Lamm-Gulasch mit Zucchinistiften, Auberginenscheiben und Joghurtsauce



Lamm-Gulasch, angerichtet auf Zucchinistiften und Auberginenscheiben mit Joghurtsauce

Dies ist ein aufwändiges Rezept, das eine relativ lange Vorbereitungs-, Marinier- und Zubereitungszeit benötigt, da es in vier Schritten zubereitet wird. Aber es lohnt sich, denn das Lamm-Gulasch wird so zart, wie man es kaum kennt.

Zutaten:

- 1 Lammschulter, ca. 1,2 kg

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Garam Masala
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 6–8 Stengel frische Minze

- 1 Zucchini
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer

- ½ Aubergine
- Olivenöl

- 250 g Joghurt
- 1 El Ajvar
- 1 TL Harissa
- etwas Zucker
- Saft einer halben Zitrone

Vorbereitungszeit: 1 Std. | **Marinierzeit:** Mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Die Vorbereitung für die Lammschulter ist richtige Arbeit, denn Sie müssen das Fleisch von dem Schulterknochen lösen. Das kostet Sie etwa 30 Min. an Zeit. Dann muss das Fleisch noch von allem Fett befreit werden. Heben sie das Fett separat auf. Anschließend schneiden Sie das Fleisch in kleine Stücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Bei einem Schulterstück von ca. 1,2 kg werden vermutlich ca. 800 g Fleisch übrigbleiben. Braten Sie nachher ruhig das ganze Fleisch an, auch wenn dieses Rezept für eine Person gedacht ist. Sie können ⅓ des gebratenen Fleischs für dieses Rezept verwenden und aus dem Rest noch ein leckeres Pastagericht zubereiten.

Mit dem herausgelösten Fett gehen Sie gesondert vor. Geben Sie alle Fettstücke ohne zusätzliches Öl in eine kleine Pfanne und erhitzen Sie sie. Lassen Sie dann die Fettstücke ca. 30 Min.

bei mittlerer Hitze braten und wenden Sie die Fettstücke immer wieder. Aus den Fettstücken tritt dann Lammfett heraus, das erhitzt flüssig bleibt. Die Reste der Fettstücke werden zu Grieben, die schön knusprig gebraten werden. Heben Sie die Grieben heraus und verwenden Sie das Lammfett später für die Zucchinistifte und das Lamm-Gulasch. Sie können die gebratenenen Grieben natürlich auch später zum Lamm-Gulasch hinzugeben. Ich selbst habe es nicht gemacht, weil es mir nicht so passend erschien. Eventuell gibt es noch andere Verwendungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel ähnlich wie Griebenschmalz, sie einfach auf einem Brötchen mit Salz und Pfeffer zu essen.

Geben Sie nun das in Stücke geschnittene Lammfleisch in einen Gefrierbeutel, dann das Garam Masala, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl und 2 EL Teriyaki-Sauce hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Stdn. im Kühlschrank marinieren. Sie können aber auch alles über Nacht marinieren lassen.

Geben Sie nach dem Marinieren die Hälfte des erhaltenen flüssigen Lammfetts in eine große Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Nun haben Sie zwei Möglichkeiten der Zubereitung. Entweder Sie braten das Lamm-Gulasch nur kurz an, bis jedes Stück genau à point gebraten ist. Das bedeutet, dass die Fleischstücke innen noch rosé sind und nicht ganz durchgebraten. Dies ist jedoch bei unterschiedlich großen Fleischstücken schwierig, weil dabei sicherlich größere Fleischstücke sind, die dann innen noch blutig sind. Oder Sie machen es wie bei jedem guten Gulasch: Sie lassen es mindestens 1 Std. schmoren. Denn je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Ich bevorzuge letztere Methode. Das Lamm-Gulasch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben sie aber dennoch zusätzlich eine Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne einfach 1–1 ½ Stdn. bei kleiner Hitze schmoren. Geben Sie nach

dem Anbraten noch die 6–8 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann.

Wenn Sie sich für das längere Schmoren entschieden haben, dann schneiden Sie die Zucchini ca. 20 Min. vor dem Ende des Schmorens erst längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen und diese auf ca. 2–3 cm lange Stifte. Geben Sie in eine andere Pfanne das restliche Lammfett und braten Sie die Zucchinistifte darin an. Braten Sie sie bei häufigem Wenden ca. 10 Min., bis sie gegart sind. Dann geben Sie noch die kleingeschnittenen Zweige Thymian und Oregano hinzu. Alles kurz garen lassen, dann salzen und pfeffern. Die Zucchinistifte herausnehmen und warmstellen.

Schneiden Sie entweder eine ganze Aubergine längs in zwei Hälften und verwenden Sie nur eine Hälfte. Oder verwenden Sie eine quer durchgeschnittenen Hälfte ganz. Jeweils längs in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne in Olivenöl anbraten. Auberginen saugen sehr viel Öl auf, so dass Sie vielleicht nochmals Olivenöl nachgießen müssen. Die Auberginenscheiben auf beiden Seiten bei mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. anbraten. Bei den Auberginenscheiben, die noch viel von der Außenschale haben, warten Sie beim Anbraten, bis sich die Farbe der Schale von tiefem Schwarz bis zu mittlerem Rotbraun ändert. Dann sind auch diese Scheiben gegart. Die Auberginenscheiben herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls warmstellen.

Verrühren Sie nun den Joghurt mit Ajvar, Harrisa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Richten Sie die Zucchinistifte auf einem großen Teller in der Mitte an. Darüber legen Sie die Auberginenscheiben. Geben Sie nun von dem Lamm-Gulasch darauf und ein wenig von der Lammsauce. Nun können Sie das Ganze noch am Rande der Zutaten mit der Joghurtsauce drapieren.

© nach Anregung durch Löffellöffelchen

Die Kehrseite des Foodblogings

Kennt Ihr das beim Foodbloging:

• 1 ½ Stdn. Vorbereitung der Zutaten
• über Nacht im Kühlschrank marinieren
• 2 Stnd. Zubereiten und Garen des Gerichts
• schön anrichten auf einemTeller für einige Fotos
• Fotos machen

—>>> dann ist das Essen kalt und aufgrund der langen Zubereitungszeit eigentlich auch der Hunger schon verflogen, auch wenn das Essen absolut lecker ist. ;—(((

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 anstele 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 gemahlenes 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 Schlachterei, 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 vergebe 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 kreiert. 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 abgeschmecken. 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.