

# Meerrettich-Sauce



Lässt sich einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren

Eine Meerrettich-Sauce z.B. für Braten bereitet man am besten frisch zu. Mit einer Meerrettich-Wurzel.

Sie lässt sich gut im Voraus für mehrere Gerichte und somit in einer größeren Menge zubereiten und in einem großen Vorratsbehälter wie einem Schraubglas gut einige Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Außerdem hat man so eine wirklich frische Sauce aus frischen Zutaten und keine industriell gefertigte Sauce, die sicherlich mit den diversesten Zusatzstoffen wie Bindemittel, Konservierungsstoffen oder Emulgatoren daherkommt.

Eine gute Meerrettich-Sauce basiert auf einer Mehlschwitze. Oder noch genauer, eigentlich auf einer Béchamel-Sauce. Denn die wichtigsten Zutaten außer dem frisch geriebenen

Meerrettich sind Butter, Mehl und Milch.

Gewürzt wird die Sauce noch kräftig mit Salz und dezent mit Pfeffer. Die Sauce ist schon allein durch den Meerrettich scharf, aber der Pfeffer fungiert hier nicht als Mittel zum zusätzlichen Schärfen. Sondern wie auch das Salz haben beide Gewürze auch die Funktion eines Geschmacksverstärkers.

Meerrettich-Sauce ist natürlich unabdingbar für einen geschmorten Tafelspitz, aber auch andere Braten gewinnen durch diese Sauce sehr stark an Gehalt und schmecken dann wirklich wundervoll und schön abgerundet.

*Für die Sauce (für etwa 5 Gerichte für 2 Personen):*

- 1 Meerrettich-Wurzel
- ein großes Stück Butter
- 2  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- 300–400 ml Milch
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leichter Schärfe

Wurzel schälen und in der Küchenmaschine fein reiben.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter Rühren mit dem Kochlöffel eine Mehlschwitze zubereiten.

Mit Milch ablöschen und eine Béchamel-Sauce daraus herstellen. Gut mit dem Schneebesen verrühren, damit keine Mehlklümpchen entstehen.

Meerrettich dazugeben.

Salzen und pfeffern.

Alles gut vermischen. Die Sauce sollte ein wenig dickflüssig sein. Bei Bedarf gern noch etwas Milch dazugeben.

Sauce unter gelegentlichem Rühren bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen, der Meerrettich soll etwas gegart werden und seine Schärfe freisetzen.

Sauce abschmecken.

Heiß zu einem geeigneten Gericht reichen oder in Vorratsbehälter(n) im Kühlschrank aufbewahren.

---

## **Pferde-Rouladen mit Rosmarin-Kartoffelspalten**



Sehr leckere und würzige Rouladen

Leckere, herzhaft und würzige Rouladen. Mit einfachen Kartoffelspalten in Rosmarin.

Die Hauptzutat des Gerichts, die Rouladen aufwändig und ganz klassisch. Mit Senf, Speckscheibe, Gurke, Sardellenfilet, Lauchwiebel und Knoblauch gefüllt.

Lange in Bratenfond geschmort.

Und die Beilage sehr einfach. Gekochte Kartoffelspalten, in Butter mit frischem Rosmarin geschwenkt.

*Für 2 Personen:*

- 4 große Scheiben Pferdefleisch (extra vom Schlachter für Rouladen ausgewählt und vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 500 ml Bratenfond
- Olivenöl

*Für die Füllung:*

- 4 EL Bautz'ner Senf
- 8 Speckscheiben
- 4 kleine Gewürzgurken (eingelegt)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 8 Zahnstocher

*Für die Kartoffeln:*

- 6 große Kartoffeln
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Std.*



Mit krossen Rosmarin-Kartoffeln

Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke zerteilen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und mit einem breiten Messer platt drücken.

Gewürzgurken längs vierteln.

Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Jeweils einen Esslöffel Senf darauf geben und gut verstreichen.

Längs jeweils zwei Scheiben Speck darauf legen.

An einem Ende der Fleischscheiben jeweils quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet, eine Knoblauchzehe und einige Lauchzwiebelstücke drapieren.

Fleischstück von diesem Ende her zusammenrollen, dabei auch

gut die beiden Seiten einschlagen, damit die Roulade gut zusammengerollt wird.

Mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren.

Öl in einem sehr großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten kross anbraten.

Mit dem Bratenfond ablöschen. Eine Prise Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln in Spalten schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Rosmarin hineingeben.

Kartoffelspalten in der Butter einige Minuten braten, erhitzen und darin herumschwenken.

Sauce der Rouladen abschmecken.

Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Zahnstocher entfernen.

Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Kartoffelspalten dazugeben.

Großzügig Sauce über die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hefeteig-Strudel mit Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis



Lecker gefüllt

Strudel kann man mit den unterschiedlichsten Zutaten füllen und backen. Sowohl herzhaft-pikant als auch süß. In diesem Fall jedoch ersteres.

Und als Hauptzutaten für die Füllung Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis.

Verfeinert mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Petersilie und Gewürzen.

Da die Füllung des Strudels bei diesen Zutaten beim Backen nicht durchgaren würde, wird die Füllmasse vorher in einem Topf gebraten und gegart. Womit somit eine vorgegarte Füllung in den Strudel kommt.

Bei diesem muss somit eigentlich nur noch die Füllmasse beim Backen erhitzen und natürlich der Strudelteig selbst durchgebacken werden. Und auch das Eigelb als Anstrich auf dem Strudel soll ja schön glänzend werden.

Wie immer bei so einem Strudel gilt, haben Sie großen Appetit, reicht ein ganzer Strudel nur für eine Person. Ist der Appetit mäßig oder fungiert der Strudel als Abendsnack vor dem Fernseher, können sich zwei Personen einen ganzen Strudel teilen.

Und beim Strudel können sie ganz einfach verfahren. Selbst zubereitet ist natürlich schöner und besser. Aber bei diesem Teig können Sie gern auch einmal zu einem industriell gefertigten Pizza-, Flammkuchen- oder Blätterteig greifen. Er ist für diese Zwecke ausreichend und schmeckt gut. Dann hat man zusätzlich zur Zubereitung der Füllmasse zumindest schon einmal den Strudelteig parat.

*Für 2 Personen:*

- 1 Strudelteig (Packung)
- 250 g Pferdegulasch
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker

- Olivenöl
- 1 Eigelb

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 25 Min.*



Kross gebacken

Gulasch in sehr kleine Würfel schneiden.

Kürbis und Steckrübe putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Öl in einem Topf erhitzen und Füllmasse darin unter Rühren etwa 5– 10 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Strudelteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse längs an einer schmalen Seite auftragen und zu einer Rolle formen.

Strudelteig von diesem schmalen Ende her zusammenrollen.

Strudel mit dem Eigelb mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Strudeln quer in zwei Stücke schneiden, Backpapier entfernen und Strudelhälften auf zwei Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pferde-Roastbeef mit Spargel**



### Fein geschmortes Fleisch

Roastbeef ist ein edles Stück Fleisch und durchaus einmal im Monat auf dem Speiseplan gern gesehen.

Man kann es ja ganz einfach zubereiten. Es ist Schmorfleisch und muss somit nur einige Stunden in einem geeigneten Fond geschmort werden.

Dazu gibt es einfach ein bis zwei Beilagen, wie Kartoffeln oder Gemüse, in diesem Fall eben Spargel aus der Region.

Damit das Gericht aber nicht zu einfach gelingt und etwas besonders schmeckt, wird dieses Stück Roastbeef einfach vor dem Schmoren in einer Marinade aus Worcestershire-Sauce, Whiskey und Pfeffer mariniert.

Gegart wird es dann einfach in dieser Marinade, die mit etwas Gemüsfond aufgefüllt wird.

*Für 2 Personen:*

- 600 g Pferde-Roastbeef
- 400 ml Gemüsefond
- 1 kg Spargel
- Salz
- Butter
- mehrere Stücke Kräuterbutter

*Für die Marinade:*

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Worcestershire-Sauce
- 2 EL Scotch-Whiskey
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL weißer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 3 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.*



Mit frischen Spargeln aus der Region

Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und gut

vermischen.

Roastbeef in der Marinade wenden und mit der Marinade in der Schüssel 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Öl in einem Topf erhitzen. Roastbeef darin auf allen Seiten kross anbraten.

Restliche Marinade zum Roastbeef geben.

Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit Spargel putzen, schälen und 12 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Roastbeef herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Roastbeefscheiben auf zwei Teller verteilen.

Sauce abschmecken und etwas von der Sauce auf die Roastbeefscheiben geben.

Jeweils eine Scheibe Kräuterbutter auf jede Roastbeefscheibe geben.

Spargel aus dem Topf nehmen, auf die Teller verteilen und leicht salzen. Einige Butterflocken auf die Spargel geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pferde-Leberknödel-Pfanne**



Kross und knusprig

Wenn der Pferde-Schlachter nicht nur Pferdefleisch zum Kurzbraten oder Schmoren anbietet, sondern vielleicht auch schon vorgefertigte und vorgebratene Artikel wie Pferde-Leberknödel anbietet, in denen ausnahmsweise auch eine Innereie eines Pferdes verarbeitet ist, dann greifen Sie dabei ruhig zu.



Frische, vom Schlachter zubereitete Pferde-Leberknödel

Und solche Knödel bieten sich nicht nur für die allseits bekannte Leberknödel-Suppe an. Sondern auch für ein leckeres, krosses und knuspriges Pfannengericht.

Dieses Pfannengericht ist durchaus auch mit den gängigen Knödeln wie Semmelknödel oder Kartoffelknödel bekannt.

Hier jedoch wie erwähnt mit den Pferde-Leberknödeln.

Dazu gesellen sich noch Kartoffeln, Champignons, Bauchspeck, Eier und Käse.

Das Ganze wird in einer großen Pfanne kräftig angebraten und dann gewürzt.

Garniert wird einfach mit etwas frischem Schnittlauch.

*Für 2 Personen:*

- 2 vorgegarte Pferde-Leberknödel
- 2 große, vorgegarte Kartoffeln

- 4 große, braune Champignons
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- 100 g Gouda
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.*



Schmackhaftes Pfannengericht

Champignons halbieren und dann quer in dünne Scheiben schneiden.

Gouda auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Klöße und Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Eier aufschlagen, in eine Schale geben und verquirlen.

Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen.

Zuerst Klöße- und Kartoffelscheiben darin 5 Minuten kross anbraten.

Champignons, Speck, Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Alles einige weitere Minuten kross anbraten.

Eier zu der Masse geben und alles gut vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Schließlich den Käse dazugeben und untermischen.

Masse abschmecken.

Masse auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Pferde - Hohe - Rippe**

**mit**

# Grießknödeln in Senf-Sauce



Mit frisch zubereiteten Grießklößen

Hohe Rippe ist wie beim Rind ein Stück Fleisch, das lange Fasern hat und deswegen einige Stunden geschmort werden muss. Dann aber ist das Fleisch butterzart und es bedarf beim Essen nur einer Gabel und keines Messers mehr, so zart ist das Fleisch und so leicht lässt es sich auseinander ziehen.

Bei diesem Rezept wird das Fleisch in einer süß-pikanten Sauce gegart, die durch den verwendeten Whiskey und den Bratenfond noch ein besonderes Aroma bekommt.

Die Grießklöße werden frisch zubereitet. Und es bietet sich an, davon gleich eine größere Menge zuzubereiten, denn sie lassen sich sehr gut portionsweise für weitere Gerichte mit anderen Zutaten einfrieren.

Dieses Gericht ist ein schönes Gericht für ein Sonntags- oder Feiertagsmenü.



Frische, selbst zubereitete Grießklöße

*Für die Hohe Rippe:*

- 800 g Hohe Rippe
- Olivenöl

*Für die Sauce:*

- $\frac{1}{4}$  Apfel
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- Scotch-Whiskey
- 300 ml Bratenfond
- 3 EL Bautz'ner Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Für die Klöße (6 Stück):*

- 230 ml Milch
- 50 g Butter
- 170 g Hartweizengrieß
- 2 EL Quark
- 1 Ei

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
10 Min.*



Fein geschmort

*Für die Klöße:*

Milch in einem kleinen Topf erhitzen.

Butter darin schmelzen.

Grieß dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt etwa 5 Minuten garen oder quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Grießmasse etwas erkalten lassen. Das zugegebene Ei soll ja

nicht gerinnen, sondern bei den Klößen für Bindung sorgen.

Quark unterrühren.

Ei aufschlagen und dazugeben.

Alles gut vermischen.

Masse eine halbe Stunde im Kühlschrank quellen lassen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, das Wasser soll nicht kochen, sondern nur siedend.

Aus der Grießmasse 6 Klöße formen. Dabei die Hände leicht bemehlen, dann geht das Formen besser.

*Mein Rat:* Geben Sie erst einen Klob in das siedende Wasser, um zu sehen, ob er zerfällt oder nicht. Im ersteren Fall müssen Sie in die Grießmasse noch etwas zusätzlichen Grieß hinzugeben.

Klöße in das siedende Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

*Für die Hohe Rippe:*

Apfel putzen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch ebenfalls putzen, schälen und ebenfalls kleinschneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Fleisch darin auf allen Seiten kurz anbraten.

Apfel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Mit dem Oregano, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit einem guten Schluck Whiskey ablöschen und das Fleisch

flambieren.

Senf dazugeben.

Bratenfond dazugeben.

Alles gut vermischen und Fleisch in der Sauce zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas Bratenfond verlängern.

Sauce abschmecken.

Fleisch herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Fleischscheiben auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Klöße zu dem Fleisch geben.

Sauce großzügig über Fleisch und Klöße geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Herzhafter Pferdefleisch- Eintopf mit Steckrübe und Hokkaido-Kürbis**



Etwas für die kalten Wintertage

Im Winter isst man gerne Eintopf. Denn er wärmt den Körper und die Seele und passt eben gut zur kalten Jahreszeit.

Für dieses Rezept eines herzhaften Eintopfes verwende ich Pferdefleisch. Dazu kommen noch Steckrübe, Kürbis, Kohl und diverse andere Zutaten.

Beim Fleisch greift man am besten zu Bratenfleisch, das man in Würfel schneidet. Das ist Schmorfleisch und muss eben in der Brühe einige Stunden geschmort werden.

Wenn man Suppenfleisch zur Verfügung hat, verwendet man am besten dieses, aber Pferde-Suppenfleisch ist nicht bei jedem Pferde-Schlachter zu bekommen.

Für die Brühe wird natürlich nur selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet, die ich selbst hergestellt und für genau solche Anlässe portionsweise eingefroren habe.

Beim Eintopf hört man des öfteren den Rat, ihn nach dem

Zubereiten einen Tag stehen zu lassen und ihn erst am darauffolgenden Tag zu essen. Denn dann zieht der Eintopf durch und schmeckt noch besser.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Pferdebraten
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.*



Lecker, kräftig und würzig

Pferdebraten in Würfel schneiden.

Steckrübe, Kürbis und Weißkohl putzen und ebenfalls grob zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Restliches Gemüse und Petersilie dazugeben.

Mit der Brühe ablöschen.

Kräftig salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Die Biergarten-Saison ist eröffnet!**



Heute ein zusätzlicher Blogbeitrag zu meinem täglichen Rezept.

Ich habe einen Kurzausflug nach Spanien, genauer Barcelona, gemacht. Und dort ein kühles, alkoholfreies Bier gezischt.

Sie lesen schon richtig, ich war im Café & Bar Celona, das Restaurant heißt tatsächlich so, also „Barcelona“. Mit Biergarten.

Zu finden mitten auf dem Wandsbeker Markplatz inmitten von Wandsbek, Hamburg.

Und das Café/Bar hat einen großen Biergarten, in dem man schön in der Sonne sitzen und sein kühles Getränk zischen kann.

Und dieses Mal ohne Corona-Warn-App, Luca-App, dem Vorzeigen und Einscannen meines Impfzertifikats oder Maske. Ein wenig mehr Freiheit hat man damit erreicht.

Das Rezept für dieses kühle, leckere Getränk kann ich Ihnen leider nicht verraten, ich hätte auch nicht die Geräte dazu, dieses Getränk selbst herzustellen. Aber anyway, gehen Sie in den nächsten Biergarten und bestellen Sie sich einfach ein kühles, alkoholfreies Weißbier. Und Sie erhalten das im Foto gezeigte leckere Getränk.

Der Frühling zieht ein!

---

**Pferde-Lende mit  
Kräuterbutter, Rosenkohl und  
Salzkartoffeln**



Mit leckerer Kräuterbutter

Sie erinnern sich vielleicht, ich hatte zu Weihnachten ein Lebensmittelpaket mit diversen Pferdefleisch-Sorten als Geschenk meines Bruders erhalten. Und hatte eine Woche mit Pferdefleisch-Rezepten angekündigt.

Unglücklicherweise trat dann zum Jahreswechsel der technische Defekt meines Foodblogs ein, durch den das Foodblog über einen Monat lahm gelegt wurde und nicht mehr online war. Und ich somit auch die angekündigten Pferdefleisch-Rezepte nicht veröffentlichen konnte.

Dies hole ich jetzt nach. Die kommende Woche ist ganz dem Zeichen von Pferdefleisch gewidmet. Und so folgen an 7 Tagen nacheinander leckere Rezepte mit Pferdefleisch. Ich hoffe, Sie genießen diesen leckeren Gerichte.

Und ich beginne diese Pferdefleisch-Rezepte-Woche mit dem wohl edelsten – und eben auch teuersten – Pferdefleisch, der Lende.

Selten habe ich solch ein zartes und edles Fleisch gegessen.

Das muss wohl schon Jahre her sein. Aus diesem Grund kann ich die Pferde-Lende nur empfehlen. Es ist wohl eine der wohlschmeckendsten Fleischstücke, die ich je in meinem Leben gegessen habe.

Nur kurz in heißem Fett auf jeder Seite gegrillt, damit die Lende medium gegart wird. Serviert mit etwas Kräuterbutter für den besseren Geschmack.



Ein überaus zartes und edles Stück Fleisch

Dazu als einfache Beilagen Salzkartoffeln und Rosenkohl.

Beides nach dem Garen und Würzen noch kurz in der Pfanne mit viel Butter geschwenkt, für mehr Geschmack.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Pferde-Lende (4 Scheiben à 200 g)
- Steak-Gewürzmischung
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Olivenöl

- 800 g Rosenkohl
- 6 große Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.*



Wie geeignet für ein Sonntags-Menü

Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Kartoffeln schälen.

Rosenkohl putzen und in eine Schüssel geben.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rosenkohl parallel dazu ebenfalls in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 12 Minuten garen.

Jeweils Kochwasser abgießen.

Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Rosenkohl und Kartoffeln salzen.

Butter in zwei großen Pfannen erhitzen.

In einer Pfanne die Zwiebel kurz glasig dünsten.

In der einen Pfanne Rosenkohl, in der anderen Pfanne mit der Zwiebel Kartoffelstücke einige Minuten durch die Butter schwenken.

Parallel dazu Öl in einer großen Grill-Pfanne erhitzen.

Lendenscheiben auf jeweils beiden Seiten mit Gewürzmischung und Salz würzen.

Lendenstücke in der Grillpfanne auf jeweils beiden Seiten nur 2 Minuten grillen.

Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf ein Lendenstück geben.

Kartoffeln und Rosenkohl dazu geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Bratenfond                    mit                    einem  
Experiment**



Das Ergebnis der Zubereitung des Fonds

Heute bereite ich einen Bratenfond zu. Was ich ja schon des öfteren gemacht habe.

Ganz klassisch aus Knochen, etwas Tomatenmark, Gemüseabfällen, ganzen Gewürzen und viel Rotwein.

Aber dieses Mal ist die Zubereitung oder besser gesagt, sind die Zutaten etwas anders. Ich habe nicht mehrere Packungen Suppengemüse, Markknochen und weitere Knochen gekauft, vielleicht sogar noch eine Rinder-Beinscheibe oder Suppenfleisch. Nein, dieses Mal habe ich die Zutaten für den Fond tatsächlich alle selbst produziert und gesammelt.

Ich habe dabei auf ein Experiment zurückgegriffen, das ich Ihnen vor exakt vier Wochen in meinem Foodblog präsentiert habe. Lesen Sie bitte hier nach, bevor Sie weiterlesen:

<https://www.nudelheissundhos.de/2022/03/24/kuechenabfaelle/>



## Tiefgefrorene Küchenabfälle

Ich habe genau vier Wochen lang Gemüseabfälle im Gefrierschrank gesammelt und tiefgefroren. Und für die Zubereitung des Bratenfonds wieder aufgetaut. Hintergrund war einfach die Überlegung, dass man in einer Hobbyküche mit einem Gericht am Tag nicht genügend Gemüseabfälle sammeln kann, um in einer Woche einen solchen Bratenfond anzusetzen. Die Abfälle würden in dieser Zeit verschimmeln. Also, Einfrieren war die Debatte.

Wenn Sie mich fragen, was ich da alles gesammelt und eingefroren habe, muss ich Ihnen sagen, ich weiß es leider auch nicht mehr genau. Es waren Schalen, Abfälle oder Reste von Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Fenchel, Kohl, Petersilie, Meerrettich, Avocado, Spargel, Kartoffeln, Wurzeln, Knollen- und Stangensellerie, Kürbis und ich weiß nicht, was noch alles. Ich habe sogar die Schalen von braunen Eiern gesammelt. Denn diese ebenso wie die braunen Schalen von

Zwiebeln verwendet man ja auch zum natürlichen Färben von Kleidungsstücken. Und man kann sie somit auch zum Färben und Verdunkeln eines Bratenfonds verwenden.

Als ganze Gewürze verwende ich Pfeffer, Piment, Wacholder, Nelke, Sternanis und Lorbeerblätter.

Und natürlich ganz wichtig sind auch 10–12 Geflügelknochen, für die ich Geflügelteile entbeint habe.

Sie brauchen auch gute 4 Flaschen trockenen Rotwein für den Fond. Ich habe zuerst drei Flaschen in den Bräter geleert und dann noch mit Wasser aufgegossen. Die vierte Flasche gieße ich nach zwei Stunden Garzeit nach, da doch ein Teil der Flüssigkeit verdampft.

Und aus 4,5 l Flüssigkeit, die man somit an die Knochen und das Gemüse angießt, erhält man im Endeffekt 2 l leckeren Bratenfond.

Was mich bei dieser Zubereitung immer wieder fasziniert, ist der Umstand, dass man keine Rotwein-Sauce erhält. Der Geschmack des Rotweins verliert sich beim Garen fast völlig. Auch der rote Ton des Rotweins verschwindet. Stattdessen erhält man einen leckeren Bratenfond. Der auch noch eine dunkelbraune Farbe hat. Und viele, leckere Fettaggen.

Am besten gibt man den Fond mit dem Gemüse sukzessive durch ein großes Küchensieb und fängt den Fond in einer großen Schüssel auf. Dann gibt man den Fond nochmals durch ein frisches, feines Küchenhandtuch durch das gleiche Küchensieb in eine weitere, große Schüssel. Im Küchenhandtuch bleiben dann zum Schluss die Verunreinigungen und somit eine sämige, remige Masse übrig. Und in der Schüssel der klare, braune Bratenfond. Lecker!

Übrigens, mir wurde einmal der Rat gegeben, dass man Fond oder auch Brühe beim Zubereiten nicht (!) mit Salz würzt. Dies tut man erst dann, wenn man mit Fond oder Brühe eine Sauce oder

Suppe zubereitet und somit für ein Gericht verwendet.

Das Experiment hat somit geklappt. Und ich werde ab sofort weiterhin Küchenabfälle in der genannten Weise in einer Gefrierschrank-Schublade sammeln und möglichst dann alle vier Wochen Fleischfond oder Gemüsebrühe daraus zubereiten. □

*Für den Fond:*

- Gemüseabfälle von vier Wochen einer Hobbyküche (1 komplette, viereckige Gefrierschrank-Schublade voll)
- 1 Bund Petersilie
- 10–12 Geflügelknochen
- 1 Speckschwarte
- 10 Pfefferkörner, 10 Pimentkörner, 10 Wacholderbeeren, 2 Gewürznelken, 1 Sternanis, 10 kleine Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Flaschen Tempranillo Reserva (trockener, spanischer Rotwein à 0,75 l)
- 1,5 l Wasser
- Rapsöl

*Zubereitungszeit: 4 ½ Stdn.*



Portionsweise einfrieren

Öl in einem großen Bräter erhitzen.

Knochen und einen kleinen Teil des Gemüses im Öl kräftig gute 10 Minuten lang anbraten. Es werden für den Fond viele Röststoffe am Bräterboden und an Knochen und Gemüse benötigt.

Tomatenmark auf den Bräterboden dazugeben und etwa 5 Minuten kräftig anrösten. Dabei auch immer wieder mit dem Kochlöffel umrühren.

Restliche Gemüseabfälle und die Petersilie dazugeben und den Bräter damit vollständig auffüllen.

Ganze Gewürze obenauf legen.

Mit drei Flaschen Rotwein und dem Wasser auffüllen, bis der Bräter komplett gefüllt ist.

Bei mittlerer Temperatur zugedeckt vier Stunden köcheln lassen.

Nach zwei Stunden Garzeit mit der vierten Flasche Rotwein nachgießen.

Fond mit dem Gemüse und den Knochen sukzessive durch ein großes Küchensieb in eine Schüssel geben. Knochen und Gemüse in der Biotonne entsorgen.

Fond dann nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch durch das gleiche Küchensieb in eine zweite, große Schüssel geben.

Fond dann portionsweise in Behältern für weitere Zubereitungen einfrieren.

---

## **Vier Jahreszeiten**

Jetzt werden Sie sicherlich sagen, ja, kenne ich. Aber der Titel des Rezeptes, sofern man das so nennen kann, ist in zweierlei Hinsicht zutreffend.



Eine leckere, frische Pizza

Zum einen habe ich heute einmal nicht meine eigene Küche mit der Zubereitung eines leckeren Gerichts in Anspruch genommen. Sondern ich habe die lokale Wirtschaft angekurbelt und in Gang gehalten. Das muss man ja von Zeit zu Zeit auch einmal machen. Also habe ich auf meinem Spaziergang durch meinen Stadtteil unterwegs in einem Imbiss eine Pizza geordert und mit nach Hause genommen. Bis ich zuhause war, war die Pizza natürlich kalt, aber das hatte ich mit eingeplant, denn ich habe sie dann abends für den Fernsehabend wieder in der Mikrowelle erhitzt.

Fast Food kann man das auch nicht nennen, denn die Pizza wurde im Imbiss frisch zubereitet, wenn auch mit einfachen Zutaten. Aber der Teig war frisch, ebenso wie die vier Hauptzutaten. Und ich habe sie in der Verpackung frisch in Empfang genommen.

Zurück zum Titel des Rezeptes. Ich habe eine Pizza Quattro Stagioni bestellt. Wer des öfteren Pizza isst oder kauft, weiß, dass das ins Deutsche übersetzt „Pizza Vier Jahreszeiten“ bedeutet. Und diese Pizza Quattro Stagioni hat

traditionell in einem italienischen Restaurant diese vier Hauptzutaten: Schinken, Salami, Champignons und Artischocken. Dazu natürlich noch der Pizzaboden, die Tomatensauce, der Käse und diverse Gewürze.

Nun, der Imbiss ist sicherlich eine der preiswertesten Möglichkeiten, solch eine Pizza zu bestellen und zu essen, und die Gerichte dort sind eben somit preislich an der unteren Grenze. Was ich sagen will, ist, dass im Imbiss keine Artischocken für die Pizzen verwendet werden und somit gegessen werden können. Aus diesem Grund ist die gekaufte Pizza nur bedingt eine „Pizza Vier Jahreszeiten“, denn es fehlte eine notwendige Zutat. Aber der Inhaber des Imbiss ersetzte mir die Artischocken auf meinen Wunsch einfach durch frischen Knoblauch.

Und warum der Titel in zweierlei Hinsicht zutreffend ist, war allein dem Umstand zu verdanken, dass ich an diesem Tag nach meinem Spaziergang, als ich wieder zuhause war, etwas klassische Musik genossen habe und meine Nachbarn unter und über mir damit beschallt habe. Man gönnt sich ja sonst nichts. Und zwar waren es die „Vier Jahreszeiten“ von Vivaldi.

In Ermangelung eines Rezepts für die Zubereitung eines nicht stattgefundenen Gerichts und Essens gibt es hier nur zwei schöne Fotos von der gekauften Pizza. Und abschließend muss ich sagen, sie war richtig lecker!



Mit vier Zutaten

---

**Chili con carne mit  
Bandnudeln**



Ohne Kidney-Bohnen

Ich hatte mich getäuscht. ich habe nach einem Rezept für Chili con carne recherchiert, war jedoch der Meinung, dass ich dafür unbedingt Kidneybohnen als Zutat benötige.

Dann stieß ich jedoch darauf, dass ich mich getäuscht hatte und diese nicht unbedingt für ein Chili con carne notwendig sind.

Es gibt durchaus Rezepte ohne diese Bohnen. Jedoch sind in allen Rezepten zwei Zutaten gleichbleibend, das sind Hackfleisch und Chili-Schoten. Wie es der Name des Gerichtes schon sagt.

Anstelle der Chili-Schoten habe ich der Einfachheit halber Chili-Pulver verwendet.

Dann kommen noch Tomaten aus der Dose, Paprika und diverse Gewürze hinein.

Als Beilage verwende ich Bandnudeln, die in das Chili con

carne hineinkommen und mit diesem gut vermischt werden.

*Für 2 Personen:*

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (800 ml)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Chili-Pulver
- Zucker
- 350 g Bandnudeln
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.*



Mit Bandnudeln

Blättchen des Rosmarin abzupfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Chili-Pulver kräftig würzen.

Rosmarin dazugeben.

Alles vermischen und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta in leicht gesalzenem, kochenden Wasser garen.

Sauce abschmecken.

Pasta zum Chili con carne geben.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Edel-Schinken-Wurst-Pizza



Mit sehr leckerem Schinken und Wurst

Ich bin bei meiner Recherche nach guten Produkten für die Zubereitung von meinen Gerichten vor kurzem auf einen Onlineshop gestoßen, der hervorragende Schinken- und Wurstspezialitäten anbietet. Und natürlich hat dieser Shop seinen Sitz in Spanien, denn woher sollte denn anders einer der besten Schinken auf der Welt kommen, als aus Spanien, und zwar der [Serrano Schinken](#).

Der Onlineshop heißt [Jamonarium](#) und liefert natürlich europa- oder sogar weltweit seine Produkte. Ich habe es mir nicht nehmen lassen und gleich einmal einige wunderbare Produkte bestellt, die ich kurz nach Ostern geliefert bekommen habe. Es handelt sich um eine Chorizo, eine Bauernwurst, Cebo Iberico Vorderschinken und natürlich Serrano Schinken.

Ich wähle für die Zubereitung ein Gericht, in dem ich alle vier wunderbaren, wohlschmeckenden, spanischen Produkte zusammenbekomme und mir dann schmecken lassen kann.

Die Franzosen haben ihren Flammkuchen, die Italiener ihre Pizza, aber leider haben die Spanier nichts vergleichbares dazu anzubieten. Das bestätigte mir heute auch nochmals ein Bekannter, der 15 Jahre in Madrid gelebt hat. Somit gibt es für diese Kombination der vier Produkte eine italienische Pizza.

Wenn die Italiener für ihre Pizzen Prosciutto di Parma verwenden, darf es nun auch gern ein spanischer Serrano Schinken sein.

Für die Pizza benötige ich nur noch einen frischen Hefeteig, passierte Tomaten und Mozzarellakäse zum Überbacken. Aber ich kann auf diese Weise eine leckere Schinken-Wurst-Pizza zubereiten und essen. Wobei diese Pizza aufgrund der wertvollen Zutaten unter „Edel“-Pizza rangiert.

Die Pizza bitte vor dem Backen nicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und Wurst bringen genügend Würze für den Genuss mit.



Vor dem Backen ...

Und damit Sie auch noch einige Informationen über die für die Pizza verwendeten Produkte erhalten, hier einiges zu den Produkten, das ich der Website des Onlineshops Jamonarium entnommen habe:

**Chorizo:** Die natürliche iberische Chorizo El Coto de Seve ist eine Chorizo, die hauptsächlich aus Naturprodukten hergestellt wird. Diese Chorizo wird ausschließlich aus iberischem Schweinefleisch hergestellt, das später gewürzt wurde. Das charakteristischste an dieser Chorizo ist ihre rote Farbe, die durch den Herstellungsprozess entsteht.

**Bauernwurst:** Die typisch katalanische Bauernwurst wird mit magerem Fleisch hergestellt, in Naturdarm gefüllt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Sie wird in natürlichen Trocknungsräumen in der Dunkelheit getrocknet, bis sie die optimale Reife erreicht hat.

**Iberica Cebo Vorderschinken:** Der Iberica Cebo Vorderschinken

hat eine Reifezeit von 18 Monaten. Dieser reine iberische Schinken wird aus den Hinterbeinen des iberischen Freilandschweins gewonnen, die mit natürlichem Futter und Hülsenfrüchte ernährt werden. Das Fleisch der Schweine hat eine dunkelrote Farbe und ihr Fett – zwischen Weiß, Rosa und Transparent – hat eine cremige Textur und ein intensives Aroma. Es ist ein Produkt von höchster Qualität und wird weltweit als eine der großen gastronomischen Highlights geschätzt.

**Serrano Schinken:** Der Selection Schinken Gran Reserva ist ein unvergleichbarer Serrano Schinken, es handelt sich ohne Zweifel um einen der besten Serrano Schinken, die es gibt. Er wird mit Schinken von Schweinen der weißen Rasse hergestellt. Diese Schweine stammen aus Salamanca und ernähren sich von Viehfutter, Gräsern und Kräutern, außerdem bekommen diese Schinken eine luftgetrocknete, traditionelle Verarbeitung mit über 15 Monate Reifezeit in natürlichen Kellern.

*Für 2 Personen:*

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Pizza:*

- 100 ml passierte Tomaten (Packung)
- 2 Mozzarella (à 150 g)
- 100 g Serrano Schinken (6 Scheiben)
- 100 g Iberica Cebo Vorderschinken (10 Scheiben)
- ein Stück Chorizo
- ein Stück Bauernwurst

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 20 Min.*



## Krosse, würzige Pizza

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Würste in jeweils etwa 20 hauchdünne Scheiben schneiden.

Mozzarella auf einer Küchenreibe in eine Schale grob reiben.

Backpapier auf einem Backblech auslegen.

Hefeteig rechteckig auf dem Backblech auslegen und ausdrücken.

Passierte Tomaten auf dem Hefeteig verteilen.

Pizza mit den Schinkenscheiben und den Wurstscheiben belegen.

Mit Mozzarella bestreuen.

Backblech auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und mit dem Pizzarad in sechs rechteckige Stücke

schneiden.

Jeweils ein Stück Pizza auf zwei Teller geben und servieren.

Die Pizza stückweise nach und nach aufessen.

Guten Appetit!

---

# Sauerkirsch-Pudding mit Vanille-Sauce



Kein Schokoladen-Pudding ...

Nein, Sie täuschen sich, das ist kein Schokoladen-Pudding mit Vanille-Sauce.

Sondern ein Pudding mit Sauerkirsch-Marmelade, die relativ dunkel und fast nach Schokolade aussieht.

Sie können übrigens für dieses Rezept eine beliebige Marmelade verwenden, die Sie gerade vorrätig zuhause haben. Dem Geschmack tut dies sicherlich keinen Abbruch.

Da ich zum normalen Pudding-Rezept noch Marmelade dazugebe, was die Puddingmasse vom Gewicht und Volumen erhöht, reicht die normale verwendete Menge an Speisestärke nicht, um den Pudding zum Erstarren zu bringen. Ich gebe daher in die Puddingmasse, nachdem sie aufgekocht und wieder stark abgekühlt ist, noch einige Blätter Gelatine für Steifigkeit hinein.

Und die Vanille-Sauce wird natürlich frisch auch nach dem Grundrezept zubereitet.

*Für 2 Personen:*

*Für den Pudding:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 200 g Sauerkirsch-Marmelade
- 2 Blatt Gelatine

*Für die Vanille-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit mind. 3 Stdn.*



Mit frischer Vanille-Sauce

Pudding nach dem Grundrezept zubereiten.

In die Puddingmasse vor dem Aufkochen Marmelade dazugeben und alles gut verrühren.

Puddingmasse wieder stark abkühlen lassen.

Blattgelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Zur Puddingmasse geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Pudding in Schalen abfüllen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Kurz vor dem Servieren Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils einen Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Vanille-Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Chili con carne mit Basmati-Reis



Mit Basmati-Reis

Ich hatte mich getäuscht. ich habe nach einem Rezept für Chili con carne recherchiert, war jedoch der Meinung, dass ich dafür unbedingt Kidneybohnen als Zutat benötige.

Dann stieß ich jedoch darauf, dass ich mich getäuscht hatte und diese nicht unbedingt für ein Chili con carne notwendig sind.

Es gibt durchaus Rezepte ohne diese Bohnen. Jedoch sind in allen Rezepten zwei Zutaten gleichbleibend, das sind Hackfleisch und Chili-Schoten. Wie es der Name des Gerichtes schon sagt.

Anstelle der Chili-Schoten habe ich der Einfachheit halber Chili-Pulver verwendet.

Dann kommen noch Tomaten aus der Dose, Paprika und diverse Gewürze hinein.

Als Beilage verwende ich Basmati-Reis, auf den ich das Chili con carne gebe und dann serviere.

*Für 2 Personen:*

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (800 ml)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Chili-Pulver
- Zucker
- 1 Tasse vorgedämpfter Basmati-Reis (2 Packungen à 250 g, mit Kokosnuss, Chili und Zitronengras)
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.*



Würzig und lecker

Blättchen des Rosmarin abzupfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Chili-Pulver kräftig würzen.

Rosmarin dazugeben.

Alles vermischen und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas Weißwein verlängern.

Reis-Packungen etwas kneten, um den Reis etwas aufzulockern.

Packungen stehend in der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Chili con carne darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Dorade Royale mit Fettgebäckem



Vor der Zubereitung

Vom gestrigen Ostersonntag hatte ich noch Panierteig von den panierten und frittierten Heringen übrig.

Was tun damit? Ich hatte mich getäuscht und hatte doch keine weiteren Zutaten vorrätig, um diese im Panierteig zu panieren.

Also überlegte ich, damit irgendwie eine Beilage für die leckere Dorade Robyale zuzubereiten. Und es bot sich natürlich auch an, diese zu frittieren.

Aber dieses Mal bin ich wirklich in eine Art Bezeichnungsnot geraten, denn wie sollte ich diese Beilage benennen?

Ich kam nur auf den relativ einfach gehaltenen Begriff von „Fettgebackenem“. Das ist eigentlich der Oberbegriff für eine solche Beilage. Aber es sind weder Fritten noch Churros noch Krapfen.

Denn ich wollte einfach experimentieren, habe den Panierteig in eine Tülle mit einem Spritzaufsatz gefüllt und den Teig stückweise in das siedende Frittierfett gespritzt. Es bilden sich somit kleine Teigklümpchen als Fettgebackenes. Es ist zwar keine besonders ansprechende Beilage, aber da ich gewürztes Kichererbsenmehl für den Teig verwende, ist das Fettgebackene doch sehr kross und würzig.

Und die Doraden sind natürlich sehr saftig und lecker. Genau richtig als Gericht für einen Feiertag.



Eine leckere, saftig gegarte Dorade Royale

Es gibt ja zwei Arten, diese Doraden zuzubereiten.

Ich habe sie zunächst mit Salz und Pfeffer gewürzt und auf beiden Seiten mehliert, damit sie beim Anbraten in Olivenöl eine schöne Kruste bekommen.

Dann kann man sie, was sich eher anbietet, im Backofen noch etwa 10 Minuten nachgaren.

Oder man gart sie auf der Herdplatte mit etwas Weißwein in der zugedeckten Pfanne bei geringer Temperatur fertig. Die krosse Haut verliert dadurch zwar ein wenig von ihrer Knusprigkeit. Aber die Doraden gelingen doch sehr saftig und wohlschmeckend.

*Für 2 Personen:*

- 2 Doraden Royale (à etwa 800 g)
- einige Zweige frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Basilikum
- 6 Knoblauchzehen

- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Mehl
- weißer Spätburgunder
- Olivenöl

*Für den Teig:*

- 150–200 g Kichererbsenmehl
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Nach der Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Mit etwas Milch den Teig etwas verflüssigen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Knoblauch schälen und mit einem großen Messer platt drücken.

Seitenflossen der Doraden abschneiden.

Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Mehl auf einem großen Teller verteilen und Doraden auf jeweils beiden Seiten mehlieren.

Bauchhöhle der Doraden mit Knoblauch, Rosmarin und Basilikum füllen.

Öl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Doraden auf beiden Seiten jeweils zwei Minuten kross anbraten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Zugedeckt 15 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Währenddessen Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Teig in eine Spritztülle mit einem großen Spritzaufsatz füllen.

Teig stückweise in das siedende Fett in der Fritteuse spritzen.

Teigstückchen zwei Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Nochmals salzen.

Jeweils eine Dorade auf einen Teller geben.

Das Fettgebackene dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!