Meine kulinarischen Inspirationsquellen

Inspirationsquelle Nr. 1: Gewürzregal

Inspirationsquelle Nr. 2: Asiatische Saucen



Inspirationsquelle Nr. 3: Kräuterboard am Fenster



Inspirationsquelle Nr. 4: Spirituosen



Ein gutes Neues Jahr 2013 …

… für alle kulinarisch Interessierte, Kollegen und Foodblogger, Hobby- und Profiköche und sonstige, die mein Foodblog besuchen. Das Silvestermenü kommt morgen nach. ;–)

Heute gab es nur … eine Tiefkühlpizza ;–(

Nach einigen stressigen Tagen und einem anstrengenden Arztbesuch hatte ich heute keinen Nerv mehr zum Kochen. Gefrierschrank auf, Tiefkühlpizza raus, Backofen anstellen, Tiefkühlpizza rein, feddisch, essen.

Aber freut Euch, am Wochenende gibt es ein Rezept zu Beuscherl, Lüngerl oder Haschee – nämlich zu einem Kalbslungenragout. Seid gespannt!

Die Geschichte geht weiter …

… denn ich habe gerade bei meinem Schlachter 8,5 kg frisches Fleisch und Knochen abgeholt – für schlappe € 23,– insgesamt, also gerade mal € 3,– pro Kilogramm. Darunter waren ein halbes Kuheuter, Kalbslunge, Schweinepfoten, Schweineohren und Kalbsknochen. Also, zieht Euch warm an und macht Euch bereit für neue Rezepte, die manche doch eher als „Schweinkram“ einstufen … *lach* ;–)

Weihnachten kann kommen …

Heute habe ich meinen neuen, gebrauchten Gefrierschrank in Betrieb genommen. Ein Kunde meines türkischen Lebensmittelhändlers wollte ihn abgeben und ich konnte ihn für einen Obulus bekommen, mein Lebensmittelhändler hat ihn mir dann sogar bis nach Hause gebracht. ;–)

Er hat die Größe eines normalen Kühlschranks und vier große Schubfächer, um viele Lebensmittel aufzunehmen. Gehe ich vom Inhaltsvolumen eines normalen Kühlschranks aus, dürfte der Gefrierschrank etwa 100 l haben. Mein bisheriger Kühlschrank wird nun einfach auf den Gefrierschrank darauf gestellt, so das ich eine ca. 1,80 m hohe Kühl-Gefrier-„Kombination“ habe. Ich kann mir also sparen, was ich vor einigen Wochen vorhatte, mir eine Kühl-Gefrier-Kombination in einem Gerät mit ca. 50 l Gefriervolumen für immerhin ca. € 300,– zu kaufen. Und das Gefrierfach meines Kühlschranks werde ich jetzt vermutlich nicht mehr brauchen.

Nun kann für die Adventszeit, Weihnachten und die Feiertage eingekauft werden. Rind, Schwein, Huhn, Lamm, aber auch ein paar Spezialitäten wie Wild, Fisch und Meeresfrüchte. Und natürlich nicht zu vergessen: Pommes. ;–) Los geht’s!

Beim Essen bin ich Chinese …

… denn alles, was älter als ein Tag ist, ist mir suspekt. Das können sogar die Überreste einer leckeren Sauce sein, die ich in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahre. Aber – am

nächsten Tag ist sie eben schon einen Tag alt. Und dann nochmal zubereiten oder aufwärmen?

Die Chinesen sind bekannt dafür, dass sie nur ganz frische Zutaten zubereiten. Und dies einmal am Tag. Die chinesische Hausfrau – ich übertreibe dies jetzt idealtypisch – geht einmal am Tag frische Zutaten auf dem Lebensmittelmarkt um die Ecke einkaufen und bereitet diese am gleichen Tag zu. Alles andere kommt in die Tonne. Nichts wird für den/die kommenden Tag(e) aufbewahrt. Dafür spricht ja auch schon die frische Zubereitung im Wok mit Pfannenrühren, bei dem die kleingeschnittenen Zutaten nur ganz kurz im Öl oder der jeweiligen Sauce gegart werden.

Chinesen können einem deutschen Gericht mit einem 4-stündigen Garen eines Fleischstücks im Bräter im Backofen gar nichts abgewinnen. „Schweinkram“, würden sie in Chinesisch sagen.

Das Schlimmste für Chinesen ist lange gereifter europäischer Käse. Was monate- oder jahrelang gereift ist, das kann man nicht essen! Das ist nicht „frisch“! Wenn ein Mitarbeiter der Firma, die den französischen Roquefort herstellt, diesen einem Chinesen anpreisen würde, würde dieser sagen, „was für ein ‚Schweinkram‘!“. Ich selbst kenne den Herstellungsort von Roquefort und habe die dortigen Höhlen vor ca. 30 Jahren besichtigt. Aber ein Käse, der mehrere Jahre in dunklen Höhlen bei Kälte, Feuchtigkeit und Schimmelbildung reift, ist für einen Chinesen mehr als suspekt. Und somit nicht genießbar.

Aber keine Regel ohne Ausnahme: Das einzige langfristig zubereitete Produkt bei den Chinesen sind 1000-jährigen Eier. Diese werden über Monate in die Erde eingegraben, fermentieren dort und werden danach verspeist. Ich hatte leider noch nicht die Gelegenheit, diese Eier zu essen, so dass ich hier nichts darüber sagen kann. Aber es ist das Einzige, was Chinesen langfristig zubereiten. Alles andere ist nur frisch! Und das ist auch mein Wahlspruch beim Kochen und Zubereiten!

Auch dieses Gericht braucht kein eigenes Rezept …



Zwei mit Salz und Pfeffer gewürzte und in Öl gegarte Entrecôtes mit zwei gegarten Peperoni

Diesmal bin ich ohne Vorbestellung oder einen Plan zum Schlachter meines Discounters gegangen und fragte ihn, ob er etwas Spezielles im Sortiment oder Angebot habe. Dies hatte er jedoch nicht, so dass ich mir dann einige Minuten die Auslagen in seiner Fleischtheke anschaute. Etwas Besonderes fand ich nicht, was sich vielleicht in der Adventszeit oder vor den Feiertagen noch ändern kann. Ich kaufte dann zumindest zwei sehr schöne Entrecôtes – Bestandteil dieses „Rezepts“ –, mit kräftiger Fettmarmorierung, einen Schweinekrustenbraten für morgen, geräucherte Speckscheiben zum Einwickeln von Fleisch und zum Garen und noch ein wenig Rinderhackfleisch – das kann man tiefgefroren immer gebrauchen oder verwenden.



Zwei leckere Entrecôtes mit kräftiger Fettmarmorierung, die den Geschmack des Fleischs unterstützt

Kein Rezept! Keine Angaben zu Zutaten, Mengenangaben oder zur Zubereitung. Das schaffen Sie selbst, sozusagen aus da Lameng – Redewendung aus meiner Heimat Kurpfalz (von französisch *la main* – die Hand). Nur soviel dazu: Nur Entrecotes gewürzt in die heiße Pfanne mit Olivenöl geben, dazu zwei Peperonis. Alles von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten, servieren, fertig!

Na, geht Kochen noch schneller und unkomplizierter?

Ein Wort an die Vegetarier … oder doch an die

Fleischliebhaber?

Ein Rind, ein Kalb oder ein Schwein bietet doch so viele verschiedene Fleischarten, die für so viele unterschiedliche Gerichte verwendet werden können. Ich esse vielleicht einmal im Jahr Rinder- oder Schweinefilet. Einige Male mehr ein schönes Rumpsteak. Aber es muss nicht immer das Fleisch zum Kurzbraten in Form von Steaks sein. Da bieten diese Tiere doch so viel mehr. Hackfleisch, Fleisch für Gulasch, Ragout oder Geschnetzeltes, Bratenfleisch oder Fleisch zum Schmoren. Die letzten Wochen habe ich viel Erfahrung sammeln können mit Fleisch, das vorwiegend zum Schmoren geeignet ist und mit dem ich so viele neue, mir bisher unbekannte und sehr schmackhafte Gerichte zubereitet habe. Wo fange ich an? Bäckchen, Brust, Querrippe, Beinscheiben, Zunge, Niere, Leber, Pansen, Bries (beim Kalb), Herz, Hirn, Wadenfleisch, sogar Schweineschnuten und -pfoten oder Hühnerfüße sind verwertbar. Also, seid kreativ, probiert Neues aus und packt es an! ;–)

Zieht Euch warm an … Teil II

Nach dem Großeinkauf Anfang der Woche mit 7 kg Fleisch – vorwiegend Innereien – und dem ersten Kalbsnierengericht im Foodblog folgte heute der nächste Großeinkauf mit wichtigen Zutaten für die Saucenproduktion. Gekauft habe ich je eine Flasche …

- Sherry
- Portwein
- Madeira
- Wermut
- Cognac

- Rotwein

Das Alles ist natürlich nicht zum „Saufen“ da, denn bei diesen süßlichen Spirituosen mit teilweise hohem Alkoholgehalt hat man am kommenden Tag garantiert einen dicken Kopf.

Nein, das ist alles für herrliche Saucen und die Saucenreduktion gedacht.

Jetzt kann es also am Wochenende ans Testen, Ausprobieren, Kochen und Essen gehen. Und natürlich ans Bloggen. ;–)

Zieht Euch warm an …

… nicht nur wegen des kalten Herbstwetters. In den kommenden Novemberwochen erwartet Euch das eine oder andere ungewohnte Gericht. Denn ich hatte beim Schlachter meines Discounters Fleisch vorbestellt und habe es heute abgeholt. Mit 65,- € war ich dabei. Dafür erhielt ich eine große, ca. 7 kg schwere Tüte mit acht verschiedenen Fleischstücken, vorwiegend Innereien. Darunter sind Rinderbäckchen (Joues de Boeuf), Kalbsniere, Kalbszunge, aber auch Rinderquerrippe und Rinderbrust. Und mit den frischen Kalbsknochen werde ich eine Sauce herstellen. Leider bekam ich keinen Kalbsbrägen (Kalbshirn) und die Schweineschnauzen und -pfoten für das norddeutsche Gericht Snuden un Poden, aber ich habe noch andere Bezugsquellen, bei denen ich das bekomme.

Auswirkungen des Foodbloggens

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

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

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

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

Mein türkischer Lebensmittelhändler



Der Liebhaber der türkischen Hausmannskost und jeglichem „Schweinkram“ abgewandt, mein türkischer Lebensmittelhändler Nuri Donmaz

Es ist an der Zeit, dass ich – außerhalb von allen Rezepten und allem Kulinarischem – meinen türkischen Lebensmittelhändler hier vorstelle. Er hat einen kleinen Laden im Stadtteil Wandsbek-Marienthal, der nicht sehr groß ist, aber in diesem Stadtteil die Funktion eines Tante-Emma-Ladens hat. Die ganze Nachbarschaft trifft sich dort und fast jeder kennt fast jeden. Ich trinke dort abends nach der Arbeit mein Feierabendbierchen und klöne noch etwas.



Außenansicht des Ladens in der Gustav-Adolf-Str. 27 in Wandsbek-Marienthal

Das Sortiment ist nicht ausgefallen und nicht sehr umfassend. Und es gibt eine ganze Menge Artikel wie Fertiggerichte in Dosen oder Tütensuppen oder -saucen, die jeden kulinarisch Interessierten zaudern lassen, da überhaupt zuzugreifen. Aber diese sind eben für die Kunden am Abend, die wenig Zeit haben, sich nichts Aufwändiges kochen und trotzdem eine „Mahlzeit“ haben wollen. Oder was man so darunter versteht. ;–)



Innenansicht auf die Theke des Ladens

Aber manchmal reagiert er auch auf die Wünsche seiner Kundschaft und bringt von seinen Lieferanten neue, attraktive und für seinen kleinen Lebensmittelladen fast schon ausgefallene Artikel mit. Das sind frische, thailändische Chilischoten für die „scharfen“ Kunden. Und natürlich Saisonware wie Spargel im Frühsommer, Obst und Pfifferlinge im Sommer und auch Knbolauchzöpfe mit 10–12 Knoblauchknollen, wahlweise aus Frankreich oder China.



Der hintere Teil des Ladens mit den „leckeren“ Gerichten aus Konservendosen

Und er hat auch entsprechende Kontakte zu türkischen Lieferanten, durch die er mit ungewöhnlichen Produkte handeln kann, die ich sonst z.B. bei einem Schlachter nicht bekomme. So hat er mir neulich – nach anfänglichem Zögern, er blamiere sich ja bei seinem Lieferanten, wenn er dananch frage – frische Hammelhoden geliefert. Leider war kein Penis zum Zubereiten dabei, aber das werde ich auch nochmal bestellen. Und nun warte ich auf Lammbries, das der Schlachter im Discountmarkt auch nicht liefern kann.

Also, insgesamt gesehen, ein reduziertes, einfaches Sortiment, das möglichst viele, unterschiedliche Kunden ansprechen will. Aber auch mal das eine oder andere Schmankerl dabei. Und dazu natürlich die nicht zu vergessende Funktion als Kommunikationszentrale im Stadtteil.

Ihr findet meinen türkischen Lebensmittelhändler hier.

Dieses Gericht benötigt kein eigenes Rezept …



Saftig gebratene Rumpsteaks mit gebratenen Spitzpaprika

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

Benötigt werden zu diesem Gericht nur:

- ein türkischer Lebensmittelhändler, der frische, türkische Spitzpaprika liefert, und
- ein Schlachter, der an der Frischfleischtheke diese

wunderbar dicken, roten und sehr frischen Rumpsteaks mit einem Gewicht von jeweils ca. 280 g abschneidet.

Alles andere ist schnell getan:

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

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

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

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.

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. ;–(((