Nachruf: Kochen und Essen mit Andreas

Nachruf: Ich hole diesen Beitrag, der vier Jahre alt ist, aus dem Archiv und poste ihn einige Tage bis Weihnachten. Anlass ist der Tod meines Freundes Andreas. Er ist 58 Jahre alt geworden. Dieser Beitrag ist der einzige, der anlässlich eines gemeinsamen Kochens und Essens in meiner Wohnung stattfand. Auch wenn er mich natürlich noch des Öfteren zuhause besucht hatte.

Andreas war krank. Er hatte eine Psychose, die sich in Form einer Manie zeigte. Psychosen zeigen sich schubweise. Der Erkrankte hat Phasen, in denen es ihm gut geht und er normal leben kann. Zeigt sich die Psychose schubweise, wird er krank und in diesem Falle manisch. Leider hat Andreas die letzten 1 3/4 Jahre in der Psychiatrie in Marienthal verbracht.

Ich habe Andreas das letzte Mal am 24. August 2021 bei einem Spaziergang im Wandsbeker Gehölz getroffen. Er war mit Mitpatienten und Pflegepersonal unterwegs.

Das Beitragsbild ist das letzte Foto, das ich von ihm habe. Ein Selfie, von ihm in der Klinik fotografiert. Am 28. März

2022.

Die Ärzte haben es leider nicht geschafft, Andreas medikamentös so einzustellen, dass er gesund wurde und wieder in den normalen Alltag entlassen werden konnte.

Todesursache soll Nierenversagen sein. Verursacht vielleicht durch die vielen Medikamente, die er aufgrund seiner Erkrankung einnehmen musste.

R.I.P., mein Freund Andreas!

—-

Ich habe meinen Freund Andreas eingeladen und wir haben zusammen gekocht.

Eine Fisch-Lasagne.

Nach dem Backen der Lasagne

Eigentlich ein klassisches Lasagne-Rezept, nur variiert dadurch, dass wir ein Fisch-Haschee zubereitet haben, keine Tomaten-Sauce mit Hackfleisch.

Andreas hat das Fisch-Haschee zubereitet. Ich die Béchamel-Sauce.

Ich habe Andreas die Anweisungen gegeben, wie er das Fisch-Haschee zubereitet, und er hat sie brav umgesetzt.

Andreas

Und da frischer Salbei immer gut zu Fisch passt, gibt Andreas noch kleingewiegten, frischen Salbei in das Fisch-Haschee.

Die Lasagne haben wir dann zusammen zubereitet. Wir haben insgesamt vier Mal jeweils nacheinander geschichtet: 1 Lasagne-Platte, 1 Schicht Fisch-Haschee, 1 Schicht Béchamel-Sauce, geriebener Gouda.

Die Lasagne ist sehr gut geworfen und hat hervorragend geschmeckt.

Das gemeinsame Kochen und Essen hat Spaß gemacht. Alles in allem ein gelungener Nachmittag bzw. Abend.

Servierte Lasagne-Portion

Lasagne

Eine frische Lasagne zuzubereiten ist einfach.

Schmeckt immer wieder gut

Sie brauchen dazu nur vier Zutaten.

Zuerst einmal die *Lasagneplatten*, also die Pasta.

Dann eine *Hackfleisch-Tomaten-Sauce*. Hier können Sie nach Belieben selbst eine Sauce kreieren, denn meines Wissens ist für eine originale Lasagne keine bestimmte Sauce vorgeschrieben.

Dann eine *Béchamel-Sauce*. Diese sollte original sein. Hier im Foodblog finden Sie ein Grundrezept dazu. Aber sie ist auch einfach erklärt, denn sie besteht in der Grundversion nur aus Butter, Mehl und Milch. Und einigen Gewürze wie Salz und weißer Pfeffer.

Zum Schluss benötigen Sie noch geriebenen *Käse*. Meine Wahl, einen alten Parmigiano Reggiano dazu fein in eine Schüssel zu reiben und zu verwenden, war schlecht. Der er verbindet sich zwar in der Lasagne mit den beiden Saucen und gibt Würze und Geschmack. Aber auf der Lasagne verschmilzt er leider nicht und gibt keine schmackhafte Käsekruste. Also verwenden Sie besser einen Mozzarella, oder auch einen Gouda, Edamer oder Greyezer.

Wenn Sie diese vier Grundzutaten für ein Lasagne parat bzw. zubereitet haben, versuchen Sie die Zubereitung der Lasagne in einer großen Auflaufform im Backofen. Sie werden sehen, sie gelingt gut und ist sehr schmackhaft. Wieder ein Gericht, bei dem Sie frisch zubereiten und auf Convenience verzichtet haben.

In meinem Foodblog finden Sie übrigens noch diverse andere Lasagne-Rezepte, so mit Innereien, Pferdefleisch oder Insekten. Nicht jedermanns Sache, aber auch schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 6 Lasagneplatten
- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Romaten-Sauce:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml passierte Tomaten (Packung)
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Basilikum

Für die Béchamel-Sauce:

- Grundrezept

Für den Käse:

- 50 g Parmigiano Reggiano (Korrektur: Besser ein anderer Käse zum Schmelzen)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit: 30 Min.

Leider den falschen Käse verwendet

Für die Hackfleisch-Tomaten-Sauce:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basilikum kleinschneiden

Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Basilikum dazugeben. Noch etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken. Dann von der Herdplatte nehmen.

Béchamel-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl mit dem Kochpinsel einpinseln.

Nun drei Male in Folge die folgenden Zutaten übereinander geben:

Längs zwei Lasagneplatten nebeneinander hineinlegen. Dann Hackfleisch-Tomaten-Sauce darauf geben. Dann von der Béchamel-Sauce. Und schließlich vom Käse. Dann wieder zwei Lasagneplatten, …

Auflaufform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Vor dem Herausnehmen prüfen Sie mit einer Gabel, ob die Lasagneplatten durchgegart sind oder ob die Lasagne noch 10 Minuten mehr braucht.

Herausnehmen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Lasagne

Eine Variation einer Lasagne.

Anstelle von Lasagne-Nudel-Platten verwende ich große Chinakohl-Blätter.

Ansonsten sind die restlichen Zutaten die gleichen wie bei einer originalen Lasagne.

Eine frisch zubereitete Hackfleisch-Sauce aus Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Dann eine frisch zubereitete Béchamel-Sauce.

Und schließlich fein geriebener Hartkäse.

[amd-zlrecipe-recipe:967]

Gebackener Schweinebauch mit Bohnen-Gemüse

Ich liebe auch Schweinebauch. Ich habe ihn schon in den unterschiedlichsten Weisen zubereitet. Daher habe ich den Gerichten mit Schweinebauch auch eine eigene Kategorie in meinem Foodblog gegeben.

Manche sagen ja, dass Schweinebauch nicht sehr schmackhaft und gesund ist, da er ja sehr fett ist. Ich finde ihn sehr

schmackhaft, ob kross gebraten oder gegrillt oder auch in anderer Weise gegart oder zubereitet.

Diesmal mariniere ich ihn in einer Grill- und Würz-Sauce, die ich schon des öfteren für die unterschiedlichsten Zutaten verwendet habe, die ich gegrillt oder im Backofen gegart habe. Dann gebe ich ihn für eine halbe Stunde in den Backofen.

Die Schwarte am Schweinebauch kann daran bleiben, sie ist nach einer Stunde Backzeit schön knusprig.

Dazu gibt es ein einfaches Bohnen-Gemüse, das ich mit Bohnenkraut würze. Für das Gemüse bereite ich als helle Sauce eine Béchamel-Sauce zu.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:319]

Gebratener Pansen in Béchamel-Sauce mit Knödeln

Ich liebe ja in Butter kross gebratenen Pansen über alles.

Man wählt dazu einfach eine Beilage wie Pasta, Knödel oder Reis nach Wahl.

Und bereitet ebenso eine Sauce nach Wahl zu.

Dann gibt man die Beilage auf einen Teller, gibt viel Sauce darüber und erstellt einen Saucenspiegel auf dem Teller. Dann gibt man den Pansen auf den Saucenspiegel, so dass der Pansen seine krosse Knusprigkeit behält. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:318]

Nackensteaks mit Zwiebelgemüse in heller Sauce

Steaks mit Gemüse

Diesmal zwei Nackensteaks, schmackhaft gewürzt. Da ich noch die Friteuse auf der Küchen-Arbeitsplatte stehen hatte, habe ich die Steaks kurzerhand im siedenden Fett frittiert. Frittiert man die Steaks nur 2–3 Minuten, sind sie innen noch leicht rosé.

Dazu ein Zwiebelgemüse aus Lauchzwiebeln und Zwiebeln.

Dazu bereite ich eine helle Béchamel-Sauce zu, die ich mit

etwas Weißwein verfeinere.

Mein Rat: Die Nackensteaks an der Fettkruste bzw. Fleischseite mehrmals einritzen, sonst wölben sie sich beim Frittieren in der Friteuse zu stark.

Zutaten für 1 Person:

Für die Béchamel-Sauce:

- Grundrezept

- 2 Nackensteaks
- 1 große Zwiebel
- 6 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Béchamel-Sauce zubereiten. Zwiebel und Lauchzwiebeln dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen Steaks in das siedende Fett geben und 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelgemüse mit Sauce dazugeben. Servieren.

Pansen-Champignons-Ragout in Béchamel-Sauce mit Bio-Penne Rigate

Leckeres Pansengericht mit sehr sämiger Sauce

Auch diesmal gare ich den Pansen erst drei Stunden in Gemüsefond.

Dann schneide ich ihn klein und bereite mit viel Champignons ein Ragout zu.

Für das Ragout bereite ich separat eine Béchamel-Sauce zu, die ich dann zu Pansen und Champignons gebe.

Wer möchte, kann die Sauce zusammen mit dem Anbraten des Pansen und der Champignons zubereiten. Dazu brät man Pansen und Champignons in einer sehr großen Portion Butter an. Man gibt einen gehäuften Esslöffel Mehl hinzu und brät dieses etwas an. Dann löscht man mit einem sehr großen Schuss Milch ab. Und verfeinert die Sauce mit einem ebenfalls sehr großen

Schuss Weißwein.

Das Ragout erinnert sehr stark an ein Geschnetzeltes in einer hellen, sehr sämigen Sauce.

Mein Rat: Damit sich die Aromen besser verbinden, das Ragout eine Stunde köcheln lassen.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Béchamel-Sauce:

- Grundrezept

Für das Ragout:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 150 g weiße Champignons
- 250 g Bio-Penne Rigate

Bei Bedarf:

- 1 gehäufter EL Mehl
- Milch
- trockener Weißwein
- Butter

- Muskat
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen. Pansen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden köcheln. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In kleine Stücke schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Champignons darin anbraten. Béchamel-Sauce dazugeben und alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Alle 15 Minuten mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Sauce mit geriebenem Muskat, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Insekten-Lasagne

Leckere Lasagne – nussig-erdig

Eigentlich wollte ich dieses Jahr Lasagne-Weihnachten feiern. An Weihnachten und an den Feiertagen Lasagne, jeweils mit einer anderen Sauce Bolognese zubereitet. Einmal mit Insekten, dann mit Pansen und schließlich mit Zunge. Leider ist mir etwas dazwischen gekommen, so dass ich nur ein Mal Lasagne zubereite. Es ist vielleicht auch besser ao, denn jedesmal Lasagne an drei aufeinanderfolgenden Tagen wäre mir dann doch zuviel geworden.

Dieses Mal bereite ich eine Lasagne mit einer Hackfleisch-Sauce zu, für die ich Insekten verwende. Am besten eignen sich hierfür Mehlwürmer, sie sind fleischig und schmecken nussig und eignen sich dazu, dass man sie kleinwiegt oder durch den Fleischwolf für Hackfleisch dreht. Die Sauce Bolognese schmeckt nach der Zubereitung wegen der Mehlwürmer wie gewohnt nussig-erdig.

Für die Lasagne verwende ich natürlich keine Sahne, sondern bereite echte Béchamel-Sauce zu.

Und für den Käse verwende ich mittelalten Gouda, den ich frisch mit der Küchenreibe auf die einzelnen Lasagne-Schichten reibe.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Lasagne-Platten

Für die Sauce Bolognese:

- 100 g Mehlwürmer
- 50 g südamerikanische Riesenmehlwürmer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprika-Pulver

- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Für die Bechamél-Sauce:

- Grundrezept
- mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

Für die Sauce Bolognese:

Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mehlwürmer dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Es sollen sich Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Für die Lasagne:

Backofen auf 220–240 ºC Umluft erhitzen.

Nacheinander vier Male das folgende Prozedere durchführen: Eine Lasagne-Platte in eine mittlere Auflaufform legen. 3 EL Sauce Bolognese darauf verteilen. 2 EL Béchamel-Sauce darüber geben. Gouda mit der Küchenreibe grob darüber reiben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und Lasagne servieren.