Essen in Zeiten der Corona-Pandemie

Asiatisch vegetarisch

Seit der Corona-Pandemie gehe ich gern zu lokalen Geschäften, um dort regional einzukaufen.

So zu dem Kiosk in meiner Straße, um abends einen kalten Orangensaft zu trinken.

Zum Biergarten der Wirtschaft, die auf dem Weg meines Spaziergangs liegt, um mich bewirten zu lassen und ein kaltes, alkoholfreies Weizenbier zu zischen.

Und zu dem asiatischen Imbiss und Lieferservice in meinem Stadteil, um mich ebenfalls schön bewirten zu lassen.

Ich werde ab sofort auch mit meinen Medikamenten-Rezepten zu der Apotheke in meinem Stadteil gehen und nicht mehr zu der

Apotheke im benachbarten Stadtteil, in dem mein behandelnder Arzt seine Praxis hat. Denn die Apotheker in der Apotheke in meinem Stadteil sind auch immer für mich da.

So war ich gestern bei diesem Imbiss und habe den Mitarbeiter gefragt, ob er mir ein Gericht anbieten kann, das nicht auf seiner Speisekarte steht.

Und ein zwar ein vegetarisches Gericht. Mit den fünf Zutaten Chinakohl, chinesische Pilze und Knoblauch. Und gewürzt mit Soja-Sauce und Chili.

Er hat es mir anstandslos zubereitet. Dazu gab es eine Peking-Suppe.

So lasse ich mich gern in Wirtshäusern bewirten. Gut, ich habe das Gericht mit nach Hause genommen. Aber ich wurde ja dennoch bewirtet.

So bin ich für die lokalen Geschäfte und Wirtshäuser in meiner Umgebung da und kaufe bei ihnen ein. Und die Geschäfte und Wirtshäuser sind für mich da, bieten mir ihre Produkte, Services und Dienstleistungen an und können Umsatz machen.

So gibt es heute einmal kein Rezept für ein Gericht, sondern nur diese Schilderung des Einkaufens und Essens in Zeiten der Corona-Pandemie.

Und natürlich zwei Fotos von der Suppe und dem Gericht. Es war lecker.

Peking-Suppe

Wurzel-Stangensellerie-Suppe mit Chili

Ein kräftiges, würziges Süppchen. Das auf selbst zubereitetem Gemüsefond basiert.

Dazu kommen einige Wurzeln. Und Staudensellerie.

Verfeinert wird das Ganze mit viel Chili-Salz.

Die Suppe hat damit eine feine, scharfe Note.

[amd-zlrecipe-recipe:1027]

Tagliolina al limone mit Ananas-Chili-Tomatensauce

Zuerst wollte ich eigentlich ganz normale Spaghetti Bolognese zubereiten.

Die erste Variation gab es, als ich entdeckte, dass ich noch Tagliolina vorrätig hatte. Das ist längliche, aber im Vergleich zu Spaghetti ein klein wenig breitere Pasta, die sehr lecker ist. Also entschied ich mich dafür.

Die zweite Variation ergab sich, als ich von einem Dessert noch etwas Ananas-Kompott übrig hatte. Ich dachte mir, dass dies gut in die Tomatensauce passen würde. Und da die Ananas etwas Fruchtigkeit zur Sauce gibt, entschied ich mich, als Gegenpart einige getrocknete Chilischoten für Schärfe noch dazuzugeben.

Die Sauce, die ich bei geringer Temperatur auf dem Herd 2 Stunden köcheln lasse, ist zwar stückig. Ich habe sie aber mit dem Pürierstab fein püriert.

Für die Sauce verwende ich frische Tomaten. Kein Tomatenmark. Bei der Zubereitung der Tomaten gibt es unterschiedliche Ansichten. Der eine sagt, unbedingt häuten, da die Haut der Tomaten schlecht verdaubar ist. Der andere sagt, auch zusätzlich noch die Kerne der Tomaten entfernen und nur das Fruchtfleisch verwenden.

Nun, ich habe mich zumindest dazu entschieden, die Tomaten kurz zu blanchieren und die Haut zu entfernen. Ich verwende aber Fruchtfleisch und Kerne, um mehr Masse der Tomaten in der Sauce zu haben.

Das Ergebnis ist tatsächlich eine wohlschmeckende Tomatensauce, die Fruchtigkeit und Schärfe hat.

Und die Pasta, die mit Zitronen hergestellt ist, duftet nach dem Garen schon allein nach Zitrone.

[amd-zlrecipe-recipe:799]

Maultaschen mit Ananas-Chili-Fenchel-Sauce

Bekannte und beliebte Pasta, Maultaschen mit Ricotta-Füllung.

Dazu aber eine etwas exotische Sauce. Man liest dies und fragt sich, ob ein solches Gericht überhaupt schmecken kann.

Aber eine süß-scharfe Sauce ist eine echte Alternative zu Pasta.

Die Süße der Ananas verbindet sich herrlich mit der Schärfe der Chili. Dazu ein leichter Geschmack nach Fenchel. Das passt sehr gut.

Man könnte noch variieren. Orangen würden noch in die Sauce passen. Eine Prise Zimt verträgt sie auch noch. Und eventuell noch ein wenig Anis-Geschmack.

Ich frage mich aufgrund dessen, dass dieses Gericht zwar exotisch ist, aber gut geschmeckt hat, warum man eigentlich nicht gefüllte Pasta mit süßer Füllung zubereitet. Also mit Obst oder anderen Früchten. Und dazu passenderweise eine süße Sauce, nämlich mit Schokolade und Chili. Das würde passen und

sicherlich schmecken.

Und wieder stelle ich fest, ein Gericht kann so ausgefallen und ungewohnt im Geschmack sein, wie es will. Bereite ich es aus frischen Zutaten zu, verdaut es mein Magen ohne Murren. Esse ich jedoch einen Eintopf aus der Dose, zu dem ich ab und zu doch einmal komme, mit Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und Bindemittel, murrt mein Magen, will es nicht verdauen und manchmal stehe ich kurz davor, dass der Eintopf dann wieder hochkommt. Also, es gilt das Verbot: Du darfst keine Fertigprodukte kochen und essen!

[amd-zlrecipe-recipe:631][amd-zlrecipe-recipe:631]

Chili con carne

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Chilischoten für Schärfe und Sojasauce für Würze. Eigentlich auch Kaffee und Schokolade, aber letzteres habe ich nicht mehr vorrätig. Und ich gebe für etwas sauere Frische noch etwas Crème fraîche vor dem Servieren auf das Chili con carne.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne schmeckt wirklich sehr gut und hat einen runden Geschmack. Mit etwas Würze von der Sojasauce und Schärfe vom Chili.

[amd-zlrecipe-recipe:456]

Pferde-Gulasch mit Ananas und Chili und Bandnudeln

Auch diesmal wieder ein Pasta-Gericht, diesmal allerdings etwas gehaltvoller, da mit Pferdefleisch.

Ich bereite ein Pferde-Gulasch zu. Vor einiger Zeit sah ich eine Kochsendung, in der berichtet wurde, dass man gern Coca-Cola für die Zubereitung von Barbecue-Saucen für Spare Ribs oder anderes Grillgut verwendet. Es verleiht der Sauce ein rauchiges Aroma und auch ein wenig Süße. Da dachte ich mir, dann ließe sich damit doch sicher auch eine Gulasch-Sauce zubereiten.

Nun, mit Coca-Cola gelingt die Gulasch-Sauce erstaunlich gut. Die Sauce bindet gut ab und hat ein leckeres Aroma. Das hatte ich von einer Sauce, die man mit Coca-Cola zubereitet, eigentlich nicht so erwartet.

Nur leider sitze ich nun mit dem Rest der Coca-Cola abends vor dem Fernseher und trinke dieses fürchterliche Getränk, da ich es natürlich nicht wegschütten will. Aber normalerweise würde ich eine Flasche Coca-Cola rein zum Trinken nicht kaufen.

Die Sauce bekommt durch die vier Chili-Schoten auch eine erhebliche Schärfe. Und auch Süße, die sie durch die Ananasstücke erhält. Also alles in allem recht rund und ausgeglichen.

Dazu gibt es als Beilage die erwähnte Pasta, in diesem Fall Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:182]

Mayonnaise-Chili-Dip

Frisch zubereitete Mayonnaise

Dieser Mayonnaise-Dip lässt sich sehr schnell zubereiten und ganz unterschiedlich mit Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer oder anderen Zutaten variieren oder verfeinern.

Ich las immer, dass Mayonnaise schwierig zuzubereiten sei und man viele Dinge beachten müsse. Ei/er muss/müssen Zimmertemperatur haben. Es wird nur das Eigelb verwendet.

Und das Olivenöl müsse man ganz langsam tröpfchenweise mit dem Schneebesen in das Eigelb rühren.

Das ist alles nicht richtig. Es geht viel einfacher und schneller. Man benötigt eine hohe, schmale Rührschüssel, gibt gutes Olivenöl hinein, das aufgeschlagene, ganze Ei dazu, den Senf, das Salz und in diesem Fall die zerkleinerte Chilischote und püriert alles kurze Zeit mit dem Pürierstab. Fertig ist eine schmackhafte Mayonnaise in noch nicht mal 2 Minuten.

Ich bin vor kurzem auf den Maxomixx von Bosch gestoßen, ein Pürierstab, mit dem sich dieser Dip auch zubereiten lässt. Der Maxomixx hat darüber hinaus aber noch eine ganze Menge Zubehör, so dass er sehr vielseitig anwendbar ist.

Dieser Dip lässt sich beliebig variieren und verwenden. Man kann ihn für Kurzgebratenes, gegartes Gemüse, sogar Pommes frites oder auch Fondue verwenden.

Oder man gibt ihn als Beilage für den kleinen Snackteller am Abend vor dem Fernseher mit diversen anderen Produkten.

Zutaten für 1 Person:

- 100 ml gutes Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 kleingeschnittene, rote Chilischote

Zubereitungszeit: 3 Min.

Chilischote putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Ei aufschlagen und dazugeben. Chili und Senf hinzugeben. Salzen.

MIt dem Pürierstab pürieren. Mayonnaise abschmecken.

In eine kleine Schale füllen und servieren.

Mit dem Pürierstab zubereiteter Dip

Frittierte Hähnchenherzen mit Mayonnaise-Dip

Feiner Snack

EIne einfache Zubereitung. Hähnchenherzen in der Friteuse frittiert. Dazu ein schmackhafter Dip. Ein leckerer Snack für den Abend.

Zutaten für 1 Person:

- etwa 330 g Hähnchenherzen
- Mayonnaise-Dip
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 3–4 Min.

Chilischote putzen und kleinschneiden. Öl in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Chili und Senf hinzugeben. Salzen. MIt dem Stabmixer pürieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Hähnchenherzen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Hähnchenherzen bei Bedarf salzen und pfeffern.

Hähnchenherzen zusammen mit dem Mayonnaise-Chili-Dip anrichten und servieren.

Kräuter-Öl

Würziges Kröuter-Öl

Ich wollte bei meinem Supermarkt endlich wieder einige langjährige Küchenkräuter kaufen, nur hatte er leider keine vorrätig. Also habe ich jeweils einige Kräuterzweige in der Packung geakauft, jeweils etwa 10–15 g des frischen Krauts.

Und zwar Rosmarin, Zitronenthymian und Salbei.

Nun hatte ich zumindest endlich wieder frische Kräuter, um ein frisches Kräuter-Öl anzusetzen, das die kommenden Wochen etwas durchziehen kann.

Da ich auch frische, kleine, rote Chilis gekauft habe, konnte ich diese auch verwenden, um dem Öl etwas Schärfe zu verleihen. Und natürlich kommt etwas frischer Knoblauch hinzu, damit das Öl auch mit diesem Knoblaucharoma durchziehen kann.

Mein Rat: Für dieses frisch angesetzte Kröuter-Öl, für das ich nur frische Zutaten verwende, verwendet man natürlich auch nur ein qualitativ hochwertiges Oliven-Öl.

Zutaten:

Für das Kräuter-Öl:

- 1 großer Zweig Rosmarin
- viele Zweige Zitronenthymian
- 3–4 Blätter Salbei
- 3 Chilischoten
- 3–4 Knoblauchzehen
- etwa 200 ml Oliven-Öl

Geräte:

- kleines Fläschen mit etwa 200–250 ml Fassungsvermögen und einer Ausgieß-Tülle

Zubereitungszeit: 5 Min.

Knoblauch schälen und längs zerteilen. Chilischoten putzen und Stiele entfernen.

Knoblauch und Chilis in das Fläschchen geben. Dann Kräuterzweige bzw. -blätter hineingeben. Mit Oliven-Öl auffüllen. Ausgieß-Tülle aufsetzen. Am besten in einer dunklen Speisekammer einige Wochen ziehen lassen, man kann das

Fläschchen aber auch in der Küche stehen lassen.

Linguine und Spaghetti mit Obatzter-Sauce mit Chili

Schmackhaftes Pasta-Gericht

Diesmal ein Pasta-Gericht gemischt aus Linguine und Spaghetti.

Mit einer Käse-Sauce, die ich aus Sahne und fertigem Obatzter zubereite, wobei letzterer mit Chili verfeinert ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Linguine
- 125 g Spaghetti

- 150 g Obatzter, mit Chili verfeinert
- 100 ml Sahne

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, Obatzter dazugeben und darin auflösen. Sauce eventuell mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller verteilen. Sauce großzügig darüber geben. Servieren.

Krustenbraten in Kaffee-Schoko-Chili-Sauce mit Gemüse

Leckerer Braten, schwere, schmackhafte Sauce und Gemüse

Für die Zubereitung der Kruste eines Krustenbraten gibt es klassische Rezepte und solche, die als Geheimtipp rangieren und nur unter der Hand weitervermittelt werden. Die Kruste soll richtig „aufploppen“ und sehr kross sein. Man kann die Kruste vorher in heißem Wasser stehen lassen, kann es in einem Topf oder einer Pfanne auf dem Herd versuchen. Oder doch im Backofen oder unter dem Grill des Backofens.

Ich wähle keine dieser Zubereitungsarten, sondern gare den Braten mit der Kruste einfach in der Sauce. Die Kruste ist bei dieser Zubereitung auch sehr schmackhaft.

Bei der Sauce greife ich auf ungewohnte Zutaten zurück. Ich will eine dunkle Bratensauce zubereiten. Kaffee bietet sich hier an. Und dazu passt dann dunkle Schokolade. Und auch Schärfe. Ich verwende dazu chinesische Toban Djan, also chinesische Chili-Bohnen-Sauce, die die Sauce sämig und scharf macht.

Als Beilage wähle ich verschiedenes Gemüse, das etwas neutral daherkommt und die kräftigen Aromen ausgleicht.

Der Braten lässt sich aufgrund der verwendeten Zutaten Kaffee, Schokolade und Chili für die Sauce regional schlecht einordnen. Die Beilagen sind jedoch eher italienisch gewählt. Einige wenige Stücke von jeder Gemüsesorte, nur in Wasser gegart.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Krustenbraten
- 2 Kartoffeln
- 1 Wurzel
- 1/2 Stange Lauch
- 2 große Brokkoliröschen
- 8–10 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 Tasse Kaffee
- 25 g Bitterschokolade (85 % Kakao)
- 2 TL Chili-Bohnen-Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke zerteilen.

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

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit Kaffee ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Schokolade in grobe Stücke zerteilen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 10 Minuten garen. Brokkoli erst 2 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und mitgaren. Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben, auf zwei Teller verteilen und salzen.

Sauce abschmecken. Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und halbieren. Auf die beiden Teller geben. Großzügig von der Sauce über den Braten verteilen. Alles servieren.

Schweinebraten in scharfer Birne-Mohn-Sauce mit Hörnchennudeln

Viel Sauce …

Vor einigen Tagen ist mir die Kombination Birne–Mohn in der zubereiteten Tarte gut gelungen. Die beiden Zutaten eignen sich auch für eine Sauce für Fleisch und Pasta. Aber nicht nur süß, sondern mit Chilipulver, um die Sauce süß-scharf zuzubereiten.

Ich habe den Schweinebraten wieder mit Niedrigtemperatur zubereitet, wie er beim vorherigen Gericht sehr gut gelungen ist. Ich würze ihn auch diesmal weder vor noch nach dem Garen nicht, denn die Sauce ist würzig genug.

Dazu gibt es als Beilage Hörnchennudeln.

Zutaten für 2 Personen:

Für das Fleisch:

- 500 g Schweinebraten

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Mohn-Mischung (etwa 60 g)
- 1 reife Birne
- ¼ TL gemahlenes Bih Jolokia Chili
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- 50 ml Gemüsefond
- Salz
- Butter

Für die Pasta:

- 250 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen und Braten in einer kleinen Auflaufform auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

30 Minuten vor Ende der Garzeit Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Stiel der Birne entfernen. Birne schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mohn-Mischung dazugeben und mit anbraten. Birnenstückchen dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fond. Chili dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab oder Kartoffelstampfer die Birnenstückchen pürieren oder zerkleinern. Sauce auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Auflaufform aus dem Backofen herausnehmen. Braten auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und jeweils 3–4 Scheiben auf einen Teller geben. Pasta dazugeben. Sauce großzügig über Bratenscheiben und Pasta verteilen.

Pfirsich-Schokolade-Chili-Tarte

Schmeckt ungewöhnlich – für Genießer von Süß+Scharf

Süße Tarte? Pikante Tarte? Beides. Diese Tarte ist wirklich nur für Genießer, die die Kombination Süß-Scharf mögen. Die Tarte ist sehr schmackhaft, und die Schokolade unterstreicht diesen Geschmack noch im Hintergrund.

Ich wollte eine solche Tarte schon seit längerem zubereiten,

süß und scharf, mit Obst und Chili. Was bei Bratensaucen möglich ist, muss eben auch bei einer Tarte möglich sein.

Was zu Obst und Chili passt, ist eben ein wenig Schokolade. Ich verwende eine Tafel Alpenmilch-Schokolade, reibe sie in der Küchenmaschine grob und gebe sie in die Füllung.

Mein Rat: Tarte sehr gut 1–2 Stunden abkühlen lassen. Ich habe bei Rührkuchen, dem ich geschmolzene oder geriebene Schokolade in den Rührteig hinzugegeben habe, schon die Erfahrung gemacht, dass diese Kuchen gern noch einen leicht flüssigen (Schokoladen-)Kern haben. Auch bei dieser Tarte ist die Füllung nach dem Backen noch recht lange sehr weich, weshalb die Tarte eine lange Zeit zum Erkalten braucht. Auch wegen der Schokolade in der Füllung habe ich diese Tarte länger als üblich gebacken, nämlich 40 Minuten.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 6 halbe Pfirsiche (Dose)
- 100 g Schokolade
- 2 TL Pul biber
- 100 g Zucker
- 5 Eier
- 200 ml Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 40 Min.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Dann Zucker hinzugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Pfirsiche auf einem Schneidebrett in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Schokolade in der Küchenmaschine grob reiben und ebenfalls in die Schüssel geben.

Pul biber dazugeben. Alles gut vermengen.

Pfirsich-Schokolade-Masse zur Eier-Sahne-Masse geben und alles mit dem Backlöffel gut verrühren.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Füllmasse in den Tarte-Boden in der Spring-Backform geben und gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Schokolade und Chili machen die Oberfläche leicht dunkel

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig auf das Kuchengitter geben. Etwa 1–2 Stunden gut abkühlen lassen.

Rouladen mit Gemüsefüllung in Tee-Sauce mit Chili-Knödeln

Angerichtet

Beim Fleisch für die Rouladen habe ich diesmal die preiswerte Variante gewählt. Ich habe Schweine-Nackenkamm verwendet. Man kauft entweder Nackenkamm-/kotelett ohne Knochen am Stück und schneidet für die Rouladen dünne Fleischscheiben ab. Oder man kauft drei etwas dickere Nackenkoteletts und schneidet diese mit einem sehr scharfen Messer in zwei dünne Scheiben. Mein Rat hierbei: Nackenkoteletts kurz in den Tiefkühlschrank geben und anfrieren lassen. So kann man sie besser schneiden.

Überbackene Rouladen mit würzig-aromatischer Füllung

Für die Füllung habe ich verschiedenes Gemüse verwendet. Ich habe noch einige Sardellenfilets und Parmesan für etwas mehr Geschmack hinzugegeben. Die Zutaten habe ich mit dem Pürierstab püriert, damit sie eine sämige Füllung ergeben. Ein Ei und etwas Semmelbrösel geben Bindung und Stabilität.

Knödel mit herrlich aromatischer Sauce

Bei der Sauce habe ich etwas ausprobiert. Ich hatte Tee vorrätig, der einen geringen Zusatz von Heidelbeer- und Granatapfelsaft enthielt. Der Zusatz beträgt bei beiden Säften jeweils 1,5 % der Füllmenge. Und immerhin ist es ein Bio-Getränk, die Flasche trägt ein Bio-Siegel und sowohl Tee als auch Heidelbeer- und Granatapfelsaft sind aus Bio-Produktion. Ich bin Kaffeetrinker, kein Teetrinker. Also habe ich den Tee zum Kochen verwendet. Ich habe 1 l Tee in einem kleinen Topf auf etwa 2 cl Flüssigkeit reduziert, so dass nur noch ein sämiger, fruchtiger Sirup übrig bleibt. Diesen verfeinere ich mit etwas Sojasauce. Gebe angedünstete Schalotte und Knoblauch hinzu. Und erhalte somit eine süß-aromatische Sauce, die gut zu den Rouladen passt.

Als Beilage wähle ich die vor kurzem zubereiteten, eingefrorenen Chili-Knödel, womit neben der Zugabe zur Füllung der Rouladen auch die frisch hergestellten Semmelbrösel ihre Verwendung finden.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

- 600 g Schweinenackenkamm
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Fleischfond
- 50 g geriebener Gouda
- Küchengarn

Für die Füllung:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 braune Champignons
- ¼ rote Paprika

- 1 Schale Fenchel
- 2 grüne Bohnen
- ein Stück Zucchini
- ein Stück Kohlrabi
- 6 Sardellenfilets
- 1 TL Senf
- etwas Parmesan
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei

Für die Sauce:

- 1 l Schwarzer Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft
- ½ TL dunkle Sojasauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

Für die Chili-Knödel:

- 6 Chili-Knödel (Rezept siehe hier)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min | Garzeit 50 Min.

Für die Sauce:

Tee in einem Topf erhitzen. Unzugedeckt etwa 20 Minuten fast vollständig reduzieren, bis nur noch ein wenig sämiger Sirup übrig ist. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in eine Pfanne geben und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Zum Sirup geben. Sojasauce dazugeben. Alles verrühren. Warmstellen.

Für die Füllung:

Gemüse putzen, evtl. schälen und sehr klein schneiden. Sardellenfilets ebenfalls kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Senf dazugeben. Etwas Parmesan mit einer feinen Küchenreibe hineinreiben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls das Ei. Alles gut vermischen.

Für die Rouladen:

Jeweils drei Fleischscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Jeweils zwei Küchengarne längs unter jede Fleischscheibe ziehen. Fleischscheiben salzen und pfeffern. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte einer Fleischscheibe geben, zu einem quaderförmigen Päckchen formen und Fleischscheibe zusammenrollen. Mit dem Küchengarn gut verschnüren. Rouladen nebeneinander in eine mittlere Auflaufform geben. Fond in die Auflaufform geben. Gouda über die Rouladen streuen.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Knödel in siedendem Fond in einem Topf erhitzen.

Nach dem Garen im Backofen in der Auflaufform

Auflaufform aus dem Backofen nehmen und jeweils drei Rouladen auf zwei Teller geben. Ausgelaufene Füllung aus der Auflaufform mit zu den Rouladen geben. Jeweils drei Knödel zu

den Rouladen geben. Sauce nur über die Knödel geben, nicht über den gebräunten Käse. Vor dem Essen müssen natürlich zuerst vorsichtig die Küchengarne unter dem geschmolzenen Käse entfernt werden.

Chili con carne

Sehr leckeres Chili con carne, mit etwas Sahne garniert

Wie schön ist doch manchmal der Einkauf in einem Lebensmittelgeschäft. Diese große Anzahl und Vielfalt von Lebensmitteln. Da darf es aus finanziellen Gründen auch gern der Discounter sein. Schließlich stellt man auch beim Discounter Bedingungen an die Qualität der Lebensmittel. An der Obst- und Gemüsetheke kann man die Produkte natürlich in Augenschein nehmen, riechen und betasten, um die Qualität zu prüfen. An der Fleischtheke geht dies beim Disocunter meistens nur bedingt, da die meisten Fleischwaren nur abgepackt

angeboten werden. Aber auch beim Discounter zählt natürlich, dass die Qualität sehr gut sein muss. Auch bei sehr niedrigem Preis. Ansonsten wird ein Produkt nicht gekauft. So habe ich heute die Bio-Zitronen beim Discounter ausgiebig optisch und haptisch geprüft, bis mir ein Beutel mit drei Zitronen zusagte, die Qualität sehr gut war und ich sie für das Chili con carne kaufte.

Ich habe – seitdem ich in diesem Foodblog blogge – meiner Erinnerung nach noch kein Chili con carne zubereitet. Dieses Rezept für Chili con carne ist auch kein klassisches. Ich habe zusätzlich zu Hackfleisch und Kidneybohnen noch eine Dose mit einer Maismischung aus Gemüsemais und roten Bohnen hinzugegeben. Ich hatte diese Konservendose noch vorrätig, und da ich nur selten Inhalte von Konservendosen für die Zubereitung von Gerichten verwende, dachte ich, die Maismischung hier noch dazugeben zu können.

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Kaffee und Schokolade. Neben der Chilischote für Schärfe und Sojasauce für Würze. Und ich gebe für etwas sauere Frische noch etwas Zitronenschalenabrieb hinzu.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne gelingt wirklich sehr gut. Es hat einen runden Geschmack. Etwas Würze von der Sojasauce, Schärfe vom Chili, dann ein leichter Anklang von Kaffee und Schokolade.

Zutaten:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 25 g Schokolade
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 250 ml Gemüsefond
- 150 ml Kaffee
- 400 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 400 g Kidneybohnen
- 285 g Maismischung
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- etwas Bio-Zitronenschale-Abrieb
- Salz
- Olivenöl

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Konservierungswasser der Kidneybohnen abschütten und Bohnen in klarem Wasser abwaschen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Hackfleisch scharf darin anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Schokolade hinzugeben und schmelzen. Sojasauce hinzugeben. Dann mit Fond ablöschen. Kaffee dazugeben. Schließlich Tomaten, Kidneybohnen und Maismischung hinzugeben. Lorbeerblätter und Oregano dazugeben. Ein wenig Zitronenschalen-Abrieb hineingeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Würzig, scharf, mit einem Aroma von Kaffee und Schokolade

Lorbeerblätter herausnehmen. Chili con carne kräftig mit Salz würzen und abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern servieren. Wenn man möchte, kann man das Chili con carne mit einigen Klecksen Joghurt, Sahne oder Crème fraîche garnieren.

Schweinenacken in süß-scharfer Curry-Sahne-Sauce mit Cellentani

Krosser Schweinenacken, Pasta und viel Sauce

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs. Diesmal in einer süß-scharfen Variante. Honig liefert die Süße, eine rote Chilischote die Schärfe. Dazu noch scharfes Curry für die Sauce. Sahne mildert etwas die Schärfe und bindet die Sauce. Und dazu Cellentani als Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 350 g Schweinenacken
- 1 ½ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Fleischfond
- 100 ml Sahne
- 2 TL Honig
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- Cellentani

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Schweinenacken auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen und Schweinenacken auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und andünsten. Chili dazugeben. Dann Honig. Fond dazugeben. Mit Currypulver und Kreuzkümmel würzen. Lorbeerblätter dazugeben. Schweinenacken wieder in den Topf geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Nach 30 Minuten den Schweinenacken wenden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Cellentani nach Anleitung zubereiten.

Mit viel süß-scharfer Sauce auf dem Teller

Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen. Sahne hinzugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinenacken herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Fleischscheiben auf einen Teller geben. Pasta dazugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.