Tarte mit Romanesco, Lauch, grünen Bohnen, Chinakohl und Speck



Köstlich

Diese Tarte habe ich pikant mit Gemüse, Speck und Thai-Curry zubereitet.

Eine Tarte ist eine wirklich hervorragende Zubereitung mit Resteverwertung, wenn man diverses Gemüse übrig hat. Man bereitet sie pikant zu und kann die Masse zum Überbacken auch noch in den unterschiedlichsten Varianten würzen.

Mancher bereitet einen Auflauf zu, wenn Kartoffeln und Gemüse verbraucht werden müssen. Ich backe lieber eine Tarte, denn zusätzlichen Speck habe ich fast immer vorrätig. Und eine Tarte ist vielseitiger zuzubereiten.



Tartenstücke dürfen ruhig größer sein

Man isst die Tarte zunächst heiß aus dem Backofen. Und den Rest hat man gleichsam als Kuchen für die kommenden Tage, den man auch zwischendurch kalt aus der Hand essen kann.

Den Mürbeteig habe ich – da ich keinen Teig für Käsekuchen oder ähnliches zubereiten will – gänzlich ohne Zucker zubereitet. Aber mit viel Salz, er soll schließlich wie die Füllung und die Masse zum Überbacken pikant schmecken.

Ein wenig Aufwand für Teigzubereitung, Ruhezeit und das Schneiden des Gemüses. Dann backt sich die Tarte im Backofen von alleine. Und fertig ist der pikante Kuchen.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- 300 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Ei
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz

Für die Füllung:

- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 100 g Romanesco
- 100 g grüne Bohnen
- 150 g Lauch
- 60 g Chinakohl
- 3 ½ Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Ingwer
- Olivenöl

Zum Überbacken:

- 200 ml Sahne
- 5 Eier
- 150 g geriebener Gouda
- 2 TL Thai-Curry
- Salz
- weißer Pfeffer

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

Für den Mürbeteig:

Mehl, Butter, Backpulver, Ei und Salz in eine Rührschüssel geben. Mit dem Rührgerät mit Knethaken auf mittlerer Stufe einige Minuten gut verrühren, bis ein kompakter Teig entsteht. Herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit der Hand noch etwas durchkneten. Zu einer Kugel formen und in der Rührschüssel für eine Stunde in den Kühlschrank geben. Danach herausnehmen und einige Zeit Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für die Füllung:

Romanesco, Bohnen und Lauch putzen. Romanesco kleinschneiden. Bohnen und Lauch quer in dünne Stücke bzw. Scheiben schneiden. Chinakohl quer in Scheiben schneiden. Schalotten,

Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotten quer in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer quer in Scheiben schneiden. Große Ingwerscheiben zerkleinern. Gemüse in eine Schüssel geben und gut vermischen. Speck in kurze Streifen schneiden.

Eine Pfanne stark erhitzen, Speck ohne Fett hineingeben und 4–5 Minuten bei hoher Temperatur kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Gemüse hineingeben. 4–5 Minuten bei hoher Temperatur unter ständigem Rühren gut anbraten. In die Schüssel geben und mit dem Speck gut vermischen.

Für das Überbacken:

Eier in eine Schüssel aufschlagen, Käse dazugeben und Sahne. Thai-Curry dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Mürbeteig auf dem Boden dünn mit den Händen ausdrücken und etwa 3–4 cm einen dünnen Rand hochziehen. Füllung hineingeben. Am besten durch rhytmisches Schütteln und Rotieren gleichmässig in der Backform verteilen. Masse zum Überbacken darüber geben und verteilen. Mit einem Löffel gleichmäßig über der Füllung verstreichen.

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



Fertig gebacken

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Springform lösen. Tarte zur Sicherheit auf dem Boden der Backform belassen. In heißem Zustand Tartenstücke servieren. Oder einige Stunden erkalten lassen und kalt servieren.

Panierte Chinakohlröllchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr …

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von Aus meinem Kochtopf mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene, getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlröllchen an, aber ich habe einfach jeweils

eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vemutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

Zutaten für 10 Röllchen:

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

Für die Füllung:

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer

- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlröllchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die Seiten des Chinakohlröllchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlröllchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die

Semmelbrösel. Chinakohlröllchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlröllchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlröllchen zusammen auf dem Teller servieren.

Schweinefleisch mit Chinakohl



Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitesgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Schweinefleisch
- 2 Chinakohlblätter
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 10 EL Wasser
- Öl

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

Frittierte Chinakohlröllchen mit Pangasiusfüllung



Leckere, saftige, aufgeschnittene Chinakohlröllchen

Diese Zubereitung fand ich bei Peter von Aus meinem Kochtopf. Chinakohlblätter zu füllen, zu panieren und zu frittieren fand ich interessant. Deshalb habe ich das Rezept einmal übernommen.

Wie das bei solchen Rezepten ist, die man übernimmt, habe ich ja immer selbst einige Ideen dazu. Ich habe zunächst bei den Zutaten einige Änderungen vorgenommen. Kabeljaufilet hatte ich keines vorrätig und wollte ich auch nicht kaufen. Ich habe Pangasiusfilet verwendet. Auch Garnelen hatte ich keine vorrätig, und ich habe sie einfach weggelassen. Anstelle von Lauchzwiebeln und Peperoni gebe ich rote Zwiebel und Knoblauch in die Füllung.

ich habe die Chinakohlblätter etwas länger blanchiert als Peter dies tut und auch mich nicht im Entferntesten daran

gewagt, die festeren Strünke nach dem Blanchieren auch noch flach zu schneiden. Beim Zusammenhalt der einzelnen Röllchen habe ich lange überlegt, ob ich Zahnstocher oder Küchengarn verwende. Bei Zahnstochern hat man das Problem mit dem anschließenden Panieren. Und Küchengarn erschien mir bei diesen fragilen Röllchen zu fest zum Binden. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Röllchen nach dem Zusammenrollen doch erstaunlich kompakt waren und ohne Hilfsmittel zusammenhielten.

Paniert habe ich die gefüllten Chinakohlröllchen klassisch, jeweils mehrmals zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich Paniermehl gewendet.

Ich wollte ja ursprünglich Reis und eine schöne, zur Fischfüllung passende helle Sauce aus Fischfond und Sahne dazu zubereiten. Wie das bei solch einem Rezept dann jedoch ist, stellte sich während des Zubereitens heraus, dass diese sechs Chinakohlröllchen durchaus als Abendessen für mich als einzelne Person ausreichten.

Geschmacklich sind die Röllchen mit der Fischfüllung sehr saftig. Sie erinnern ein wenig an Chicken-Nuggets. Aber sie sind ja vom Prinzip und dem Aufbau der Röllchen nicht viel anders.

Zutaten für 1 Person:

Für die Fischfüllung:

- 4 Pangasiusfilets (300 g)
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ kleine Wurzel
- 1 Ei
- ½ TL dunkle Sojasauce
- ½ TL Fischsauce
- ½ TL Ketjab-Manis
- ½ TL Weißweinessig

- ½ TL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 6 große Chinakohlblätter
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 6 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit je Chinakohlröllchen 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel schälen und in sehr kurze Stifte schneiden. Fischfilet in kleine Würfel schneiden.

Filet in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und vermengen. Ei, Sojasauce, Fischsauce, Ketjab-Manis, Weißweinessig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Füllung gut salzen und pfeffern und verrühren.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Chinakohlblätter 3 Minuten darin blanchieren. Vorsichtig herausheben und auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Fischfüllung in sechs Portionen teilen, jeweils eine Portion in die Mitte eines Chinakohlblatts legen, zusammenrollen und links und rechts das Chinakohlblatt zusammenfalten.



Gefüllte Chinakohlröllchen vor dem Panieren und Fritieren

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Währenddessen Mehl, Ei und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben, Ei verquirlen. Chinakohlröllchen nacheinander jeweils 2–3 Mal durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich das Paniermehl. Auch die kurzen Seiten der Röllchen dabei nicht vergessen.



Sechs Röllchen auf dem Teller angerichtet

Röllchen in die Friteuse geben und jeweils 5 Minuten frittieren. Sind die Röllchen gegart, schwimmen sie an der Oberfläche des siedenden Fetts. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und servieren.

Bulgurfrikadellen mit Chinakohlsalat



Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlenen Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier

und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herunterschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.