

Cannelloni



Könnte auch Lasagne sein

Cannelloni, nicht aus fertigen Röllchen für Cannelloni zubereitet, sondern aus Lasagne-Platten. Ich blanchiere diese kurz in kochendem Wasser, damit man sie formen und rollen kann. Und fülle sie dann mit einer Hackfleisch-Gemüse-Füllung. Dann kommen Sie in eine Auflaufform, werden mit gestückelten Tomaten übergossen, geriebenem Käse bestreut und im Backofen gebacken.

Ich backe die Cannelloni in der Auflaufform bei 220 Grad für 30 Minuten. Da fängt dann die Tomatensauce mit den Tomatenstücken an zu blubbern und Cannelloni und Füllung garen darin.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Lasagne-Platten
- 125 g Hackfleisch (gemischt)
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 g geriebener Gouda

- 1/2 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchzwiebel
- 1/4 rote Paprika
- 5 Zuckerschoten
- 1 1/2 Mini-Salatgurken
- 2–3 weiße Champignons
- 2 Eier
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.
Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Lasagne-Platten darin 1–2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und nebeneinander auf ein großes Schneidebrett legen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel, Paprika, Zuckerschoten, Gurken und Champignons putzen und kleinschneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Gemüse dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Jeweils einen großen Esslöffel der Füllung in die Mitte einer Lasagne-Platte geben, quer länglich formen und Lasagne-Platte zusammenrollen.

Cannelloni nebeneinander in eine mittlere Auflaufform geben. Stückige Tomaten darüber verteilen. Käse darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in der Auflaufform servieren.

Gefüllte Frikadellen mit Pommes frites



Frikadellen mit Pommes

Diesmal Frikadellen, die ich aber mit geriebenem Käse fülle und somit gefüllte Frikadellen zubereite.

Da ich zu den Frikadellen Pommes frites zubereite und dazu die Friteuse in Betrieb nehme, kann ich der Einfachheit halber auch die Frikadellen in der Friteuse frittieren.

Je nach Größe der Frikadellen bekommen sie 7–10 Minuten in der Friteuse.

Die mit Käse gefüllten Frikadellen sind eine leckere Alternative zu normalen Frikadellen. Und auch die Zubereitung in der Friteuse ist eine gute Alternative zur gängigen Zubereitung in der Pfanne.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- Pommes frites
- 1 Schalotte
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 50 g geriebener Gouda
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles vermengen.

Einen Kleks der Frikadellenmasse flach in der Hand ausdrücken und etwas Käse darauf geben. Einen weiteren, flachen Kleks der Frikadellenmasse oben aufgeben und Frikadelle schließen und rund formen. Wenn etwas Käse bei der Frikadelle herausschaut, macht dies nichts, er wird mit gegart.

Frikadellen für etwa 7–10 Minuten im Fett in der Friteuse frittieren. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Danach Pommes etwa 4–5 Minuten frittieren. Zu den Frikadellen auf den Teller geben und salzen. Alles servieren.

[nurkochen rezept="3385" portionen="1" titel="Gefüllte Frikadellen mit Pommes frites „]

Gefüllte Gänsekeule in Weißwein-Sauce mit Maccheroni



Leckere, gefüllte Keule mit Pasta und viel Sauce

Ich habe zwei Gänsekeulen gekauft. Ich entbeine Gänsekeulen gerne, so lassen sie sich besser zubereiten und auch füllen. Eine Gänsekeule werde ich demnächst mit der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen zubereiten. Die zweite fülle ich mit Käse und frischem Rosmarin und wickle die Keule in Speckscheiben. Ich bereite sie in einem Topf auf dem Herd zu.

Gänsekeulen in verschiedensten Zubereitungsarten findet man ja auch in der gehobenen Gastronomie. Nicht ganz passend zu meinem Foodblog, aber dennoch interessant für den einen oder anderen ist die Website [Gastrostore](#), die recht interessant ist. Restaurantbetreiber finden dort Equipment jeglicher Art. Bei einer Online-Bestellung lässt sich auch recht viel Geld sparen. Wesentlich ist hier auch, dass auch eine umfassende telefonische Beratung angeboten wird. Wer es ganz einfach haben möchte für sein Restaurant, kann die Website-Betreiber ganze Gastronomieprojekte planen lassen.

Die Sauce bereite ich aus Weißwein zu. Für etwas Schärfe sorgt eine orange Peperoni.

Dazu wähle ich als Beilage Pasta.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein scharfes Entbeinmesser verwenden, dann geht das Entbeinen sehr schnell.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Gänsekeule
- 250 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Peperoni
- 3 Speckscheiben
- 50 g geriebener Mozzarella
- 2 Zweige Rosmarin
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gänsekeule entbeinen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden.

Gänsekeule auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Längs 3–4 Stücke Küchengarn auf ein Schneidebrett geben. Drei Scheiben Speck längs nebeneinander darauf legen. Gänsekeule mit der Hautseite längs darauf legen. Käse in die Mitte der Keule geben. Dann Rosmarinzweige quer darauf geben. Zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gänsekeule auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Peperoni dazugeben und mit anbraten. Gänsekeule dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gänsekeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und Küchengarn entfernen. Auch Rosmarinzweige entfernen. Keule halbieren und jeweils auf einen Teller geben. Pasta dazugeben. Sauce darüber verteilen. Alles servieren.

Panierte Nackenkamm-Röllchen mit frittiertem Gemüse



Röllchen mit Gemüse

Und wieder einmal kommt die Friteuse zum Einsatz. In letzter Zeit habe ich diverse „Röllchen“-Gerichte zubereitet. Einfach die Füllung zubereiten, zu verwendendes Produkt für die Röllchen füllen, rollen und zusammenbinden. Dann panieren und im siedenden Fett der Friteuse einige Minuten frittieren.

Ich habe für die Röllchen Nackenkamm verwendet, von dem ich zwei dünne Scheiben abgeschnitten habe. Man kann aber auch Nackenkoteletts verwenden und diese entbeinen.

Mein Rat: Wer einen Fleischklopfer als Arbeitsgerät sein eigen nennt, sollte die Fleischscheiben durchaus ein wenig flacher klopfen.

Für die Füllung verwende ich einfach Champignons. Dazu Schalotte und Knoblauch. Und frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Mein Rat: Selbst zubereitete Semmelbrösel machen die Füllung und auch die Panade authentischer und schmackhafter.

Als Beilage bereite ich einfach in dünne, kurze Scheibchen

geschnittenes Gemüse zu, das ich einige Minuten im siedenden Fett frittiere.

Und noch ein Rat: Ruhig Küchengarn zum Zusammenbinden der Röllchen verwenden, es übersteht den Frittiervorgang unbeschadet.

Zutaten für 1 Person:

Für das Gemüse:

- 1 Wurzel
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Kartoffel
- 10 Buschbohnen
- Salz

Für die Füllung:

- 2 große, weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- 1 Ei
- 1 EL [Semmelbrösel](#)
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Röllchen:

- 2 Scheiben Schweine-Nackenkamm
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)

- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit 8 Min.

Für die Füllung:

Champignons sehr klein schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Blättchen vom Rosmarin abzapfen und zusammen mit dem Thymian auf einem Schneidebrett kleinweigen. In die Schüssel geben. Ei und Semmelbrösel dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren und die Semmelbrösel etwas quellen lassen.

Für das Gemüse:

Gemüse putzen und je nach Bedarf schälen. Alles in dünne, kurze Scheiben schneiden, Paprika in Streifen, diese dritteln, Bohnen ebenfalls dritteln.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Zuerst Kartoffelscheiben und Bohnen für eine Minute in das siedende Fett geben. Dann restliches Gemüse dazugeben und weitere zwei Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

Für die Röllchen:

Fleischscheiben auf ein Schneidebrett geben und auf jeweils beiden Seiten kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Längs jeweils zwei Stücke Küchengarn unterlegen. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte der Fleischscheiben geben und aus der Füllung ein dickes Röllchen formen. Fleischscheiben zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Röllchen zuerst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. In die Friteuse geben und 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf den Teller mit dem Gemüse geben. Küchengarn entfernen. Servieren.

Gefüllte Putenoberkeule mit Hörnchennudeln



Die gefüllte Putenoberkeule lässt sich sehr schön anrichten

Ich hatte eine Putenoberkeule gekauft, ganze 1,2 kg. Und ich entschied mich, seit langer Zeit einmal wieder, sie zu entbeinen. Ich hatte gleich überlegt, gefüllte Putenoberkeule zuzubereiten. Und das Entbeinen ergab zwei Fleischstücke, von

denen ich das eine quer fülle wie in diesem Rezept. Und das zweite eignet sich gut, um es längs zu füllen. Dies jedoch dann in einem anderen Rezept.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein wirklich scharfes Entbeinmesser verwenden.

Wer als Arbeitsgerät einen Fleischklopfer in der Küche hat, kann die Putenoberkeule auf einem Schneidebrett vor dem Füllen noch etwas flach klopfen.

Ich fülle die Putenoberkeule mit einigen Gemüsestiften, frischen Kräutern und für etwas Würze frisch geriebenem Parmesan. Die gegarte Putenoberkeule hat nach dem Zerteilen in zwei Teile sogar den Vorteil, dass man jedes Teil mit den Gemüsestiften der Füllung nach oben schön auf jeweils einem Teller anrichten kann.

Beim Entbeinen kann das Fleisch manchmal nicht komplett zusammenhängend sein und etwas „stückig“. Aus diesem Grund wickle ich die gefüllte Putenoberkeule für mehr Stabilität in einige Scheiben roher Schinken und binde sie dann mit Küchengarn zusammen. Bauchspeckscheiben habe ich keine vorrätig.

Ich gare die gefüllte Putenoberkeule in einer dunklen Mehlschwitze im Bräter im Backofen.

Dazu gibt es Pasta als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Putenoberkeule
- 8 Scheiben roher Schinken
- Salz
- weißer Pfeffer
- Küchengarn

Für die Füllung:

- Etwas Zucchini
- Etwas roter Paprika
- Etwas Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Oregano
- Parmesan

Für die Sauce:

- 2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Butter
- 250 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Zucchini, Paprika und Wurzel putzen und jeweils etwa 10 dünne Stifte in der Breite der zu füllenden Putenoberkeule zuschneiden. Lauchzwiebel putzen und im Ganzen belassen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Stifte schneiden.

Schinkenscheiben überlappend längs auf ein Schneidebrett legen. Drei Stück Küchengarn längs unter die Schinkenscheiben ziehen. Putenoberkeule längs auf die Schinkenscheiben legen. Putenoberkeule mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein darüber reiben. Gemüsestifte mischen, Kräuterzweige dazugeben und alles quer in die Mitte der Putenoberkeule geben. Knoblauchstifte in die Füllung mischen. Putenoberkeule zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Butter in einem Bräter erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren braun anbraten. Fond dazugeben, aufkochen lassen und alles verrühren.

Gefüllte Putenoberkeule mit der Überlappungsstelle nach unten in den Bräter und diesen auf mittlerer Ebene zugedeckt in den Backofen geben. Wenn alles die Temperatur des Backofens angenommen hat und die Sauce köchelt, Temperatur auf 180 °C Umluft herunterdrehen und Putenoberkeule ab da 30 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule auf ein Schneidebrett geben, Küchengarn entfernen und Putenoberkeule quer in zwei Teile schneiden. Man kann nun die Kräuterzweige entfernen, dann zerfallen aber die Putenoberkeulenstücke mit der Füllung etwas. Am besten richtet man die Putenoberkeulenstücke mit der Anschnittseite nach unten und der nach oben ragenden Gemüsestifte-Füllung auf jeweils einem Teller an und entfernt die Kräuterzweige beim Essen.

Pasta zu den Putenoberkeulenstücken geben. Sauce abschmecken, über die Pasta geben und alles servieren.

Pansenrouladen **mit** **Salzkartoffeln**



Die fertigen Rouladen, noch ohne Kartoffeln und Sauce

Wie ich auf die Idee gekommen bin, Rouladen mit Pansen zuzubereiten, weiß ich auch nicht mehr genau. Ich hatte ja die letzten Tage Innereien, und auch Pansen, gekauft. Und viele Pansenstücke sind ja meistens große, rechteckige Magenwandstücke. Also dachte ich mir, warum soll sich das eigentlich nicht füllen, wie eine Roulade wickeln und jeweils zusammengebunden in einer leckeren Sauce im Bräter im Backofen garen lassen?

Also habe ich das in Angriff genommen. Für die Rouladen benötigt man lange, rechteckige Pansenstücke. Keine kleineren Pansenstücke, die man auch anders zubereiten kann. Die Pansenstücke sollen auch nicht sehr viel Bindegewebestücke oder Fettteile haben. Diese besser flach zum Pansenstück abschneiden, dass man eine sehr flache Pansenscheibe hat.

Für die Füllung habe ich klassisch Hackfleisch, pürierte Leber, Semmelbrösel und Ei gewählt. Pürierte Leber verwendet man gern für Pasteten, sie gibt Geschmack, Aroma und Saftigkeit. Und bindet auch die Füllmasse. Dafür sorgt auch das Ei. Da die Füllmasse aber immer noch nicht kompakt genug

ist, kommt eine halbe, getrocknete, auf der Küchenreibe grob zu Semmelbröseln geriebene Schrippe hinein.

Das Leben ist ja kein Ponyhof und die Pansenscheiben keine flachgeklopften, dünnen Rinderrouladen-Fleischstücke. Diese kann man ja hervorragend um die Füllung wickeln, vorher klappt man die Seitenränder ein. Und die Rouladen halten fast ohne Zahnstocher oder Küchengarn. So einfach ist die Sache beim Pansen nicht. Hier muss man ein wenig aufpassen, wie die Pansenstücke gerollt werden können. Und kann auch gern 2–3 Küchengarnstränge zum Zusammenbinden verwenden. Damit die Rouladen auch wirklich zusammenhalten.

Bei der Sauce habe ich getrickst. Da die gefüllten Rouladen zeitlich schon aufwändig genug sind, habe ich für die Sauce eine im Kühlschrank in einem Vorratsglas aufbewahrte Bratensauce verwendet. Diese wiederum hatte ich von einem Braten übrig und hatte sie ihrerseits aus einer frisch zubereiteten Ochsenchwanzsuppe hergestellt. Die Bratensauce hat ein kräftiges Aroma des hinzugegeben Knoblauchs, Sternanis und frischen Rosmarins. Und soll den Rouladen auf einfache Weise noch Aroma geben. Verdünnt habe ich sie noch mit etwas Gemüsefond.

Ja, und als Beilage mache ich es ganz einfach, es gibt dazu Salzkartoffeln.

Ich war nach dem Garen der Rouladen im Backofen wirklich gespannt auf das Ergebnis. Und ich stellte fest, die Rouladen sind perfekt gelungen. Wie ich es fast nicht erwartet hatte. Die Küche duftet angenehm. Und seltsamerweise gar nicht nach Pansen, sondern es liegt eher ein leichter Leberduft in der Luft. Herrlich.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Pansen (große, rechteckige Scheiben)
- 3 l Gemüsefond

Für die Füllung:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 200 ml Bratensauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Butter
- 6–8 Kartoffeln
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 4 Std.

Pansen etwas von groben Stücken reinigen. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, in ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Auf ein Arbeitsbrett geben und etwas erkalten lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Für die Sauce:

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

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bratensauce dazugeben. Einen Schöpflöffel Fond dazugeben. Alles gut verrühren. Vom Herd nehmen.

Für die Rouladen:

Pansenscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen. Nacheinander jeweils etwa einen Esslöffel der Füllmasse in die Mitte einer Pansenscheibe geben. Roulade vorsichtig zusammenrollen und mit einem oder mehreren Küchengarnsträngen zusammenbinden. Auf einen großen Teller geben.



Die gefüllten Rouladen ...

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Rouladen hintereinander in einen Bräter legen. Sauce vorsichtig neben den Rouladen hineingeben. Bräter zugedeckt für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem großem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, grob zerkleinern und auf zwei Teller geben.



... und das Ergebnis nach dem Garen.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Küchengarn entfernen. Rouladen zu den Kartoffeln geben. Sauce abschmecken, dann über Rouladen und Kartoffeln geben und alles servieren.

Panierte Chinakohlrollchen 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.

Vermutlich 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 Chinakohlrollchen 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 Chinakohlrollchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlrollchen 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.

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)
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ kleine Wurzel
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Fischsauce
- $\frac{1}{2}$ TL Ketjab-Manis
- $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig
- $\frac{1}{2}$ 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 Chinakohlrollchen 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. Chinakohlrollchen 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.

**Gefüllte Putenoberkeule
asiatisch mit Gemelli**



Pute, Pasta und viel Sauce

Der zweite Teil der Putenoberkeule, die ich ja nach dem Einkauf entbeint und halbiert hatte. Dieser Teil hat 600 g. Passend für zwei Personen. Das Putenoberkeulen-Teil wird zuerst einen Tag in einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili mariniert. Da dieser Teil eher nicht ein großes Bratenstück ist, sondern eher länglich und etwas flach, eignet es sich gut zum Füllen. Als Füllung verwende ich Knoblauch, Chilischote und Rosmarin. Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein und schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr aromatisch ist und nicht nachgewürzt werden muss. Dazu gibt es als Beilage Gemelli.

Zutaten für 2 Personen:

- $\frac{1}{2}$ Putenoberkeule (etwa 600 g)
- 1 Zwiebel
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Olivenöl

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

Für die Füllung:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 großer Zweig Rosmarin
- Küchengarn

Für die Sauce:

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 24 h | Garzeit 65 Min.

Für die Marinade:

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, der groß genug für das Putenoberkeulen-Teil ist. Putenoberkeulen-Teil in den Plastikbeutel geben, diesen verschließen und die Marinade mit den Händen gut in das Fleisch einmassieren. Dies wird natürlich durch die Bohnen-Knoblauch-Sauce leicht schwärzlich. Auf einer Seite für 12 Stunden in den Kühlschrank legen. Dann einmal wenden und nochmals 12 Stunden marinieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch in Stifte. Putenoberkeulen-Teil aus der Marinade nehmen. Drei Stücke Küchengarn längs auf ein Arbeitsbrett legen und das Putenoberkeulen-Teil ebenfalls längs darüber. Quer in die Mitte des Fleisch Knoblauchstifte, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweig legen. Putenoberkeulen-Teil zusammenrollen und mit dem Küchengarn fest zusammenbinden. Zuerst in der Mitte, dann jeweils außen. Öl in einem Topf, der groß genug für das gefüllte Putenoberkeulen-Teil ist, erhitzen

und das Teil darin auf allen Seiten kräftig anbraten. Dabei muss man aufpassen, ob das Fleisch beim Anbraten nun von der Marinade schwarz ist oder ob man es eventuell etwas zu lange angebraten und somit angebrannt hat. Putenoberkeulen-Teil herausheben. Zwiebel im Öl andünsten, Putenoberkeulen-Teil wieder hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und Bohnen-Knoblauch-Sauce dazugeben. Etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Putenoberkeulen-Teil herausheben und das Küchengarn entfernen. Das Fleisch aufrollen und die Füllung herausnehmen. Wieder zusammenrollen und längs zur Aufrollrichtung in Scheiben schneiden. Auf zwei Teller geben. Gemelli dazugeben. Von der Sauce über Pasta und Putenfleisch geben.

Gerollte Schweinekoteletts mit Ofengemüse



Farbenfroh auf dem Teller angerichtet

Ich wollte zwei Schweinekoteletts zubereiten. Die übliche Methode ist ja, sie in Fett in der Pfanne auf beiden Seiten anzubraten. Aber das hatte ich schon vor einigen Tagen für ein Gericht gemacht. Also wollte ich sie anders zubereiten. Längs flach füllen geht nicht, dazu sind Koteletts zu flach. Also habe ich jeweils den Knochen entfernt, sie mit etwas Parmesan und Rosmarin gefüllt, zusammengerollt und im Backofen gegart. Dazu etwas Gemüse, das ich nur grob zerkleinere und mitgare. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote. Die Tomate gibt etwas Flüssigkeit für eine Sauce. Es bietet sich auch an, Kartoffeln mitzugaren, ich hatte keine mehr vorrätig. Nach 30 Minuten Garen im Backofen bei 180 °C sind die Koteletts gegart und das Gemüse noch schön knackig.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinekoteletts
- $\frac{1}{2}$ grüne Paprika
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
 - 2 rote Chilischoten
 - Parmesan
 - 2 Zweige Rosmarin
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - gewürztes Olivenöl (Kräuter, Chili, Knoblauch)
-
- 4 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und nur grob zerkleinern. In eine mittlere Auflaufform geben und salzen und pfeffern.

Knochen der Koteletts entfernen. Koteletts auf ein Arbeitsbrett legen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan dicht bestreuen. Jeweils einen Rosmarinzweig quer an ein Ende der Koteletts legen. Koteletts zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern zusammenhalten. Etwas Platz in der Mitte der Auflaufform schaffen und die gerollten Koteletts mit der Naht nach unten hineingeben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.



Vor dem Garen

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Dann herausnehmen, gerollte Koteletts auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen und Rosmarinzweige herausziehen. Ofengemüse um die Koteletts herum anrichten. Die Sauce über Koteletts und Gemüse verteilen.

Überbackene Hähnchenbrust im Speckmantel mit Kordelli



Hähnchenbrust, Nudeln und viel Sauce

Ich erhielt ein Päckchen der Firma Bernbacher mit einer Packung Nudeln. Mit der Bitte um einen kurzen Bericht und, natürlich, eine Verkostung. An sich sind diese Nudeln, von der Sorte Kordelli, nichts Außergewöhnliches. Sie sind jedoch in

Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Alfons Schubeck entstanden. Die Produkte von Schuhbeck sind ganz akzeptabel, ich selbst habe einige Gewürzmischungen von ihm in meinem Gewürzregal stehen.

Würde es sich bei diesen Nudeln nicht gerade um solche handeln, die in nur drei Minuten gegart sind. Und bei denen man kein Kochwasser abgießen muss, weil sie bei richtiger Kochwassermenge dieses komplett aufsaugen. Um es also kurz zu machen: Fastfood-Nudeln. Denn, wie auf der Packung steht, sie sind schon vorgekocht. Es gibt sie in den Sorten Kordelli, Amorini, Mafaldinette, Gnocchi und Bandnudeln.

Ich bin ja kein Freund von Fastfood. Und von Fertiggerichten ja auch nicht. Zumal es diese Variante von Nudeln schon bei bestimmten Chinanudeln gibt, die in 2–3 Minuten fertig gegart sind. Und ich gerade in der letzten Zeit dazu übergegangen bin, Pasta nicht mehr in kleinen Töpfen zu kochen – da habe ich von diversen Bekannten dazugelernt –, sondern in tatsächlich großen Töpfen, mit viel Wasser, denn Nudeln brauchen Platz. Nicht umsonst sagt man, pro 100 g Pasta – in etwa für eine Person – 10 g Salz und 1 l Wasser. Und nun 250 g Kordelli in 500 ml Wasser?

Ich habe die Nudeln nach Anleitung zubereitet, für 125 g Nudeln habe ich genau 250 ml Wasser verwendet. Ich war anfangs erstaunt, das kochende Wasser bedeckt die Nudeln nicht völlig, die obersten Nudeln garen sozusagen im Wasserdampf. Aber, was soll ich sagen? Nach 3 Minuten Garzeit ist das Wasser aufgesogen. Und die Kordelli sind gegart, essbar und schmackhaft. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität und den Essgenuss von al dente gekochter, italienischer Pasta. Ich werde sie mir sicherlich nicht kaufen. Zu sehr bevorzuge ich eben echte italienische Pasta, nur aus Hartweizengrieß hergestellt, die in großen Töpfen mit viel Wasser und entsprechend Salz ihre – je nach Pastasorte – gute 6–12 Minuten kochen dürfen – und müssen –, damit sie al dente auf dem Teller landen.

Aber die Anekdote meines früheren, türkischen Lebensmittelhändlers darf hier auf keinen Fall fehlen. Er wollte einmal mit einem Freund ein Essen zubereiten und dazu Nudeln garen. Der Freund stellte einen Kochtopf auf den Herd und warf die Nudeln hinein. Ohne Wasser. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was machst Du denn da?“. Der Freund antwortete, „So kocht man doch Nudeln, oder?“ Nudeln ohne Wasser zubereiten – das sollte mal wirklich jemand erfinden.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste (etwa 360 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Bauchspeck
- 75 ml trockener Weißwein
- 75 ml Gemüsefond
- 100 g geriebener Edamer
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- 125 g Kordelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Hähnchenbrüste längs aufschneiden, dass das Fleisch an einer Seite noch zusammenhängt. Innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Rosmarinzweig mit dem hölzernen Zweig zum spitzen Ende der Hähnchenbrust hineinlegen, damit er nach dem Garen einfach wieder herausgezogen werden kann. Hähnchenbrüste zuklappen. Jeweils zwei Scheiben Bauchspeck quer auf ein Arbeitsbrett legen, eine Hähnchenbrust längs in der Mitte darauf legen und mit den Bauchspeckscheiben einwickeln. Beide Hähnchenbrüste nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Etwas köcheln lassen, dann die Sauce in die Auflaufform füllen. Hähnchenbrüste mit dem Käse bedecken. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineinschieben. Dann den Backofen auf 240 °C Grill umschalten, die Auflaufform direkt unter die Grillschlange schieben und für etwas Farbe den Käse noch kurz gratinieren. Hier gilt wie immer: Jede Sekunde dabeibleiben, das Gargut ist schnell angebrannt.



Auf dem Teller angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Kordelli hineingeben. Genau 3 Minuten garen. Nudeln auf zwei Teller verteilen. Rosmarinzwige aus den Hähnchenbrüsten entfernen. Jeweils eine Hähnchenbrust auf einen Teller dazu geben. Von der Weißweinsauce mit zerlaufenem Käse über die Nudeln geben.

Gefüllte Paprika



Paprikaschoten in der Auflaufform

Diesmal gefüllte Paprika mit einer Füllung aus Hackfleisch, Champignon und Mozzarella. Für etwas Schärfe sorgt die Peperoni. Aroma gibt der frische Rosmarin. Dann noch kräftig gewürzt mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und einfach in einer Auflaufform mit stückigen Tomaten und Tomatensaft im Backofen gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Paprika
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Mozzarella
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 rote Peperoni
- 1 Zweig Rosmarin

- 240 g Tomaten (gestückelt, Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50 Min.

Champignon und Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Peperoni kleinschneiden und dazugeben. Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in die Schüssel geben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Von den Paprikaschoten schmal den oberen Teil waagrecht abschneiden. Paprikas innen putzen, mit einem Esslöffel mit der Füllung füllen und die Deckel jeweils oben auf setzen. Tomatenstückchen mit Saft in eine mittlere Auflaufform geben und Paprikaschoten hineinstellen. Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene 60 Minuten hineingeben. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Wenn man möchte, kann man zusätzlich Reis oder Bulgur dazu garen und richtet diesen zusammen mit den Paprikaschoten und der Tomatensauce auf einem großen Teller an.

Kabeljau mit zweierlei Kohlrabi



Mit Kohlrabi gefülltes Kabeljaufilet mit Kohlrabigemüse

Ich bin vor kurzem beim Lesen von Rezepten auf die Idee gekommen, weißen Fisch mit weißem Gemüse und weißer Sauce zu kombinieren. Für den Fisch wählte ich ein Kabeljaufilet, für das Gemüse hatte ich einen Kohlrabi und die Sauce bildete ich aus Butter, trockenem Weißwein und Schmand.

Für die Sauce wählte ich noch zusätzlich arabische und asiatische Gewürze. Etwas Ras el Hanout, gemahlenen Ingwer und fein gemörserten Szechuanpfeffer. Kurz vor dem Servieren kommt kleingeschnittener Schnittlauch hinzu. Die Sauce ist allerdings verbesserungsfähig. Es bietet sich an, anstelle des Weißweins Gemüsefond mit etwas mehr Würze zu verwenden, dabei aber weniger Szechuanpfeffer. Und empfehlenswert wäre noch etwas Zitronensaft für Säure.

Für die Füllung des Fischfilets habe ich das größere Stück Kohlrabi etwas vorgegart, da es beim Zubereiten des Filets längere Zeit benötigt als das Filet. Das gefüllte Filet wird nur in Butter angebraten, mit Weißwein abgelöscht und in der zugedeckten Pfanne gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig
- etwas Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kohlrabi schälen, dabei das Kohlrabigrün zurücklegen. Ein für die Füllung des Fischfilets passendes, größeres Stück Kohlrabi abschneiden. Den restlichen Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, Kohlrabistück je nach Dicke etwa 5–7 Minuten kochen, dabei auch die kleineren Kohlrabistücke etwa 5 Minuten mitgaren. Kohlrabistücke herausnehmen und abkühlen lassen. Fischfilet auf der Innenseite salzen und pfeffern. Kohlrabistück quer in der Mitte auf das Fischfilet legen, Filet zusammenrollen und mit zwei Stück Küchengarn zusammenbinden. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, gefülltes Fischfilet darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Kohlrabistücke darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und Schmand hinzugeben. Weißweinessig hinzugeben. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Szechuanpfeffer dazugeben. Mit Ras el Hanout,

Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten köcheln lassen. Schnittlauch kleinschneiden und vor dem Servieren dazugeben.

Kohlrabigrün kleinschneiden. Gefülltes Fischfilet auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Kohlrabigemüse mit der Sauce daneben geben. Kleingeschnittenes Kohlrabigrün über das Filet geben.

Porchetta – gerollter Schweinebauch



Schweinebauch mit Gewürzen

Das [Rezept](#) habe ich von Peter übernommen. Zubereitet habe ich den Schweinebauch fast ähnlich, nur habe ich nur 1 kg verwendet.

Änderungen habe ich vorgenommen, dass ich den Schweinebauch zum Ablösen der Schwarte mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett gelegt und dann die Schwarte mit einem großen, wirklich sehr scharfen Messer nach und nach abgelöst habe, was sehr einfach geht und tatsächlich Spaß bereitet.

Peter bereitete den Schweinebauch in einem geschlossenen Grill zu, ich habe ihn in Ermangelung eines solchen einfach im Backofen zubereitet. Er wird dort sehr kross und lecker. Ich wollte zur Porchetta erst Pasta mit einer kleinen, feinen Bratensauce zubereiten, habe dann aber eine Hälfte noch in heißem Zustand mit 1–2 Schrippen als kleines Abendessen gegessen. Und die zweite Hälfte – wie Peter es beschreibt – in kaltem Zustand, in feine Scheiben geschnitten, als Brotauflage für ein halbes Baguette. Dazu gab es etwas mittelscharfen Senf.

Und die Krustenchips aus der Schwarte habe ich – da mir Krabbenchips vom Asia-Imbiss bekannt sind, die meines Wissens nur in siedendem Öl im Wok frittiert werden – der Einfachheit halber in der Friteuse zubereitet. Man kann sie direkt kleingeschnitten im siedenden Fett frittieren. Oder man macht sich die Mühe, sie vorher noch in kochendem Wasser zu garen. Sie quellen dadurch etwas auf und gewinnen an Volumen. Vor dem Frittieren sollte man sie aber gut auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Geschmacklich geben sich die beiden Varianten aber fast nichts. Nur sollte man auf alle Fälle gute Zähne haben. □

Zutaten für zwei Personen:

- 1 kg Schweinebauch ohne Knochen
- 2 EL Fenchelsamen
- $\frac{1}{2}$ EL Pimentkörner
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Meersalz aus der Mühle
- 1 EL Rosmarin (etwa 1 großer Zweig Rosmarin)

- 3 Knoblauchzehen
- Küchengarn
- 2 Schrippen
- $\frac{1}{2}$ Baguette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Fertig gegart aus dem Backofen

Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Fenchelsamen und Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und sehr klein wiegen. Fenchel, Piment, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rosmarin und Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Schweinebauch mit der Fleischseite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem großen, sehr scharfen Messer von der schmalen Seite her waagrecht die Schwarte abtrennen. Schwarte beiseite legen. Dann den Schweinebauch waagrecht von der langen Seite her in halber Höhe durchschneiden. Am Ende den restlichen Zentimeter nicht durchschneiden, sondern eine Hälfte des Schweinebauch aufschlagen und die Verbindungsstelle

kräftig flach drücken oder klopfen. Gewürzmischung darauf verteilen und kräftig einreiben. Schweinebauch von der langen Seite her kräftig zusammenrollen. Mit etwa 1 m Küchengarn an einem Ende einmal umschnüren und verknoten. Dann diagonal zur Schweinebauchrolle das Küchengarn darumschnüren und es auch am anderen Ende einmal verknoten.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Schweinebauchrolle auf einem Rost auf mittlerer Ebene hineinschieben und ein Auffangblech für das abtropfende Fett darunterschieben. Das Schweinefett kann man nach dem Braten in eine kleine Schale geben, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und für andere Zubereitungen verwenden. Die Schweinebauchrolle etwa 1 Stunde im Ofen braten, dabei einmal wenden. Sie soll zum Schluss eine Kerntemperatur von etwa 75–80 °C haben. Herausnehmen, das Küchengarn entfernen, aufschneiden und heiß servieren. Oder einen Teil davon abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag kalt essen.



Krustenchips

Währenddessen Schweineschwarte in Stücke von etwa 3×4 cm schneiden. Alternativ Fett in der Friteuse auf 180

90°C erhitzen und die Schwartenstücke darin gut 10 Minuten frittieren. Oder sie in kochendem, leicht gesalzenen Wasser zuerst kochen, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und dann frittieren. Die Krustenchips bekommen auf alle Fälle noch etwas Salz und Pfeffer.

Gefüllte Tomaten



Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte. Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig

ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge [Sugo](#) verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und

kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

Schweinebauchrollen mit Mozzarella und Rosmarin in Weißweinsauce



Rollen mit Käse in Sauce

Schweinebauch hatte ich schon auf verschiedene Art zubereitet,

kleingeschnitten und gekocht in einer Gemüsesuppe, paniert und gebraten in der Pfanne und gegrillt unter dem Backofengrill. Diesmal dachte ich mir, ihn gerollt zuzubereiten und überlegte mir eine passende Füllung. Ich entschied mich für Mozzarella mit etwas frischem Rosmarin. Auch hier schmeckt der Schweinebauch wieder sehr lecker und ich bin angetan von seiner Schmackhaftigkeit. Die Weißweinsauce bildet sich von allein, Schweinebauch und vor allem Mozzarella würzen sie kräftig. Dazu gibt es einfach zwei Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 3 kleine Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 6 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mozzarellakugel in drei etwa gleich breite Streifen schneiden. Bauchscheiben nur auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils an ein Ende ein Mozzarellastück legen, dazu ein Rosmarinzweig. Vorsichtig zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Schweinebauchrollen jeweils auf der Naht- und der oberen Seite kräftig anbraten, so dass aber die Butter nicht verbrennt. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Schweinebauchrollen auf einen Teller geben. Sauce abschmecken und großzügig zu den Schweinebauchrollen geben. Die Sauce lässt sich sehr gut mit den Schrippen auftunken.