Rinderherzgulasch mit Rosenkohl und Kartoffeln

Wie bereiten Sie am liebsten eine Sauce für ein Ragout oder Gulasch zu? Klassisch mit Tomatenmark und Rotwein? In einer Weißweinsauce? Mit Senf? Oder mit Sahne und/oder Crème fraîche? Oder haben Sie noch weitere Varianten, die Sie mir sogar mitteilen können, um mein Saucenspektrum zu erweitern?



Sauce tomatisiert und mit Rotwein gebildet

Ich hatte zunächst an ein Ragout mit Rinderhez gedacht. Mit einer Senfsauce vielleicht. Dann kam in einem Rezepte-Newsletter der Supermarktkette REWE ein Vorschlag für ein Gulasch in einer klassischen Sauce. Nicht mit Nudeln oder Reis als Sättigungsbeilage. Sondern mit Rosenkohl. Was ich schnell mit Kartoffeln ergänzte. Beides nach dem Garen kurz angebraten, um die Röststoffe auf das Gulasch zu geben.

Und dieses Rezept ist tasächlich ein Rezept für eine

Gulaschsauce klassischer Art. Natürlich mit Zwiebeln, die in der Sauce schmelzen und diese sämiger machen. Allerdings nicht in der Weise, dass Fleisch und Zwiebeln jeweils zur Hälfte verwendet werden, das wäre dann nämlich ein Saftgulasch. Mit vielen Gewürzen. Dann tomatisiert mit Tomatenmark. Und abgelöscht mit Gemüsebrühe und trockenem Rotwein. Am besten alles lange schmoren und dann die Sauce noch eine halbe Stunde einreduzieren,

Ich kann Ihnen nur sagen, dass dieses Gulasch wirklich hervorragend gelingt. Und die klassische Sauce ist echt eine Bombe! Sie schmeckt so gut, dass man sich im wahrsten Sinne des Wortes hineinsetzen könnte. Klasse!

Ach übrigens, das Rinderherz, ein sehr fester, kompakter Muskel, der beim Braten leicht zäh und hart wird, wird durch das lange Schmoren hervorragend weich und zart. Es kann zwar den Vergleich mit Bratenfleisch, das einige Stunden geschmort wurde und das man mit der Gabel zerteilen kann, nicht ganz bestehen. Aber es gelingt sehr zart und schmeckt sehr lecker.



Ein klassisches und hervorragendes Gulasch
Für 2 Personen:

- 400 g Rinderherz
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 300 ml Vin de Pays (trockener Rotwein)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Rapsöl
- 200 g Rosenkohl
- 4 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2,5 Stdn.

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Rinderherz in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Majoran, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Gewürze in das Fleisch ein wenig einmassieren.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch und Gemüse scharf anbraten. Dabei des Öfteren mit dem Kochlöffel umrühren.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit der Brühe und dem Wein ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. schmoren.

Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Rosenkohl putzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Während dieser halben Stunde den Deckel vom Gulasch nehmen und Sauce noch kurz einreduzieren lassen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Küchensieb abschütten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosenkohl und Kartoffeln darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Sauce des Gulasch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Gulasch mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Rosenkohl und Kartoffeln auf die beiden Teller auf das Gulasch verteilen.

Röststoffe am Boden der Pfanne mit dem Pfannenwender ablösen und über das Gericht geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Speckknödeln

Lesen Sie schon länger meine Blogbeiträge und somit Rezepte auf meinem Foodblog? Dann kennen Sie ja sicherlich auch schon meinen Stil. Und dass ich auch Rezepte veröffentliche, die nicht gelungen sind. Vielleicht, um Sie davor zu bewahren,

den/die gleichen Fehler zu machen wie ich.



Mehr Eintopf als Suppe …
Hier hatte ich eine leckere Gemüsebrühe mit Speckknödeln geplant. Die Gemüsebrühe war natürlich selbst frisch zubereitet worden, aus Gemüseabfällen. Und war portionsweise eingefroren.

Und auch die Speckknödel waren frisch zubereitet gewesen, und ebenfalls portionsweise eingefroren.

Also somit kein Convenience, alles frisch und selbst zubereitet.

Meine tiefen Suppenteller sind leider nicht tief genug, um solch große Knödel im Ganzen aufzunehmen, wie man es z.B. bei einer Leberknödelsuppe macht. Also habe ich die Knödel geviertelt. Aber schon beim Zuschneiden fiel mir auf, dass die Bindung und Festigkeit der Knödel keine gute war.

Also habe ich die Brühe auf dem Herd erhitzt, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Und dann die

Knödelstücke vorsichtig mit dem Löffel in die nur noch siedende Brühe gelegt. Und habe sie fünf Minuten ziehen und erhitzen lassen.

Ich habe unbedingt das Kochen vermieden und war der Meinung, die Knödel sind stabil genug, werden so erhitzt und ich kann eine schöne Brühe mit Knödeln servieren.



Die Speckknödel sollten in der Suppe auch anders aussehen

Weit gefehlt. Als ich die Knödelstücke vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Suppenteller geben wollte, stellte sich heraus: Die Knödel waren komplett zerfallen. Also gab es Knödeleintopf statt Knödelsuppe. So kann es manchmal in der Küche passieren.

Aber geschmeckt hat der Eintopf dennoch!

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsefond
- 6 Speckknödel

- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 7 Min.

Brühe in einem Topf erhitzen. Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Knödel vierteln. Vorsichtig mit dem Esslöffel in die nur noch siedende Brühe geben. 5 Minuten nur noch ziehen und erhitzen lassen.

Knödelstücke mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Brühe mit dem Schöpflöffel darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Putenoberkeule mit Semmelknödeln



Das muss in einen Saucenspiegel …
Ein leckerer Braten ist etwas Feines. Oder wie stehen Sie dazu? Essen Sie auch sehr gern einen leckeren, möglichst lange im Bräter im Backofen gegarten Braten? In einer Weinsauce oder Gemüsebrühe? Das darf ein Rinder-, Schweine- oder sogar Pferdebraten sein. In diesem Falle ist es eine Putenoberkeule, die ich immer wieder gerne zubereite, denn sie wird in 1 Stunde bei 160 °C wirklich butterzart und schmeckt erstklassig.

Übrigens, wenn Sie die beiden Foodfotos betrachten, was glauben Sie, wie ich die Semmelknödel zubereitet habe? Es gibt ja landläufig zwei Methoden, um Knödel zuzubereiten.

Die erstere, vorzuziehende Methode ist natürlich, sie selbst frisch zuzubereiten. Und dann gleich weiter zu verwenden. Oder eben portionsweise einzufrieren.

Die zweite Methode ist natürlich zeitsparend und manchmal durchaus auch angebracht. Man greift auf Knödel aus der Tüte zurück. Nicht lecker, aber eben zeitsparend. Man gibt einfach

die Kochbeutel mit den trockenen Inhalten für einen Knödel in siedendes Wasser und lässt sie ziehen.

Ich selbst habe ja noch eine dritte Methode entwickelt, in der ich Variante 1 mit der Variante 2 mische. Ich verwende einfach den trockenen Inhalt der Kochbeutel von Knödeln aus der Packung, um damit – mit etwas kleingeschnittener Petersilie und Eiern für Bindung ergänzt – „frische“ Knödel zuzubereiten. Diese schmecken auch gar nicht mal so schlecht.

Aber nein, die auf den Foodfotos abgebildeten Knödel sind in einer vierten Variante zubereitet. Denn es sind fertige, frische Knödel aus der Packung. Also auch ein Convenienceprodukt. Sie können sie sich vorstellen wie frische Pasta aus der Packung. Letztere wird frisch hergestellt, aber nicht getrocknet und eingetütet. Sondern frisch, aber in der Packung, beim Händler angeboten. In solcher Weise sind die Knödel hergestellt.

Ich weiß zwar nicht, wie die Knödel genau hergestellt werden, denn ich habe auch nicht auf die Zutatenliste auf der Packung geschaut. Aber es wundert mich doch, dass man die frischen Knödel 20 Minuten kochen muss, bevor man sie servieren kann. Was da wieder alles an Inhaltstoffen drin ist?

Aber lassen Sie sich überraschen von diesem Gericht. Es mundet wahrlich köstlich. Ich bereite es immer wieder gern zu. Mit unterschiedlichen Saucen. Und mit unterschiedlichen Beilagen.

Für 2 Personen:

- 1 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 4 Semmelknödel (1 Packung, 350 g)
- 10 braune Champignons
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 800 ml Gemüsebrühe
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Leckerer Braten
Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen.

Putenoberkeule mit der Fleischgewürzmischung würzen.

Champignons in feine Scheiben schneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Bräter erhitzen. Keule auf allen Seiten kross und

knusprig anbraten. Gemüse und Champignons dazugeben und ebenfalls kross anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

25 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Knödel darin bei geringer Temperatur zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Bräter aus dem Backofen nehmen.

Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Keule herausnehmen, Knochen entfernen. Keule scheibenweise aufschneiden und auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Knödel dazugeben. Großzügig Sauce über Braten und Knödel geben. Das Gericht verdient einen Saucenspiegel mit viel Sauce.

Servieren. Guten Appetit!

Freie Interpretation einer Ramen



Nicht ganz authentisch

Sie wissen, was eine Ramen ist? Und haben sich in einem asiatischen Restaurant schon einmal von dem herrlichen Geschmack dieser asiatischen Nudelsuppe überzeugt? Oder haben Sie selbst schon einmal eine solche Suppe nachgekocht?

Ramen ist eine asiatische Nudelsuppe, die ihren Ursprung in China hat. Sie wurde jedoch im 19. Jahrhundert in Japan importiert, übernommen und dort in diverse Richtungen weiterentwickelt und verfeinert. Mittlerweile gibt es in Japan eigene Ramenrestaurants, die sich nur auf die Zubereitung dieser speziellen Suppen verlegt haben.

Ich habe hier eine freie Interpretation einer Ramen gewagt. Die Brühe ist schon einmal nicht original, denn ich weiß wirklich nicht, wie man eine Brühe für eine Ramen zubereitet. Die Brühe, die ich hier verwende, ist aber eine selbst zubereitete Gemüsebrühe, die schon einmal viel Geschmack hat und definitiv nicht aus der Tüte oder dem Glas stammt.

Die vier Hauptzutaten sind dann schon näher dran an einer

originalen Zubereitung. Es sind als Hauptzutat zum einen Mienudeln, die ich vorgare. Dann Hühnchenbrustfilet, in feine, kurze Streifen geschnitten und ungewürzt nur Sekunden in Fett in der Pfanne kross und knusprig gebraten. Ebenso wird der in Streifen geschnittene Pak-Choi zubereitet. Und als letzte Zutat kommt ein Spiegelei in die Suppe. Beim Recherchieren stellte ich jedoch fest, dass die Japaner ein ganzes, hartgekochtes Ei doch eher bevorzugen.

Das Ganze wird in der Weise zubereitet, dass die vier Zutaten gegart werden und in Schalen kommen. Dann wird die Brühe erhitzt und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt und abgeschmeckt.

Die Nudeln kommen zuunterst in eine Suppenschale oder -teller. Darauf kommen die drei restlichen Zutaten. Aufgefüllt wird mit der kochenden, gewürzten Brühe.

Und ich muss sagen, auch wenn nicht alles authentisch ist, die Ramen mundet und schmeckt vorzüglich. Also, ran an die Ramen und nachkochen!



Leckere Ramen
Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Portionen Mienudeln
- 4 große Blätter eines Pak-Choi
- 2 dünne Scheiben Hühnchenbrustfilet
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Pak-Choi-Blätter putzen und quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Filetscheiben ebenfalls quer in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mienudeln nach Anleitung in kochendem Wasser garen.

Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zwei Eier in eine Pfanne mit Öl aufschlagen und zwei Spiegeleier daraus zubereiten. Einzeln herausnehmen und auf einen Teller geben.

Sowohl Fleisch als auch Pak-Choi separat in einer Pfanne mit etwas Öl nur wenige Sekunden unter Rühren kross und knusprig anbraten. Separat in eine Schale geben.

Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Nudeln auf zwei große Schalen oder Suppenteller verteilen. Jeweils den Pak-Choi, das Fleisch und ein Spiegelei darauf geben. Mit der heißen Brühe auffüllen.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Spargelsuppe mit Spargelspitzen und Eieinlage



Mit Spargelspitzen und Ei

Sie suchen noch zur Spargelsaison ein gutes Spargelrezept? Ich habe hier eines für Sie, für eine leckere Spargelsuppe.

Ich hatte ein Pfund Spargel zur Verfügung. Das war jedoch eher der Überschuss an frischem Spargel, denn ich hatte hier nur sehr, sehr dünne Spargel erstanden. Allein beim Transport nach Hause rechnete ich mit viel Spargelbruch in der Einkaufstüte.

Also entschied ich mich, den Spargel nicht zu schälen, wobei ich noch mehr Spargelbruch produziert hätte. Sondern den Spargel nur für eine Spargelsuppe auszukochen. Normalerweise verwendet man dafür nur die Schalen von frischem Spargel, den man dann anderweitig als Beilage für ein Gericht zubereitet. Und kocht die Schalen in reinem Wasser aus.

Hier bin ich dann nochmal einen anderen Weg gegangen und habe den Spargel in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Daher auch der leicht dunkelbraune Ton der Suppe. Diese Idee war aber nicht so gut, die Gemüsebrühe nimmt auch nach längerem Kochen nicht so sehr wie gewohnt den Spargelgeschmack an. Also

bietet es sich doch an, für das Auskochen lieber nur Wasser zu verwenden und die Suppe dann einfach nur noch zu würzen.

Aber dennoch, die Suppe schmeckt. Schließlich ist sie frisch aus frischen Zutaten zubereitet. Als besonderen Pfiff lege ich die Spargelspitzen zur Seite und koche sie in der Suppe in den letzten 10 Minuten in der Suppe als Einlage mit. Den ausgekochten Spargel nehme ich natürlich nach dem langen Garen vorher mit dem Schöpflöffel vorsichtig heraus. Und als zweite Zutat kommen noch verquirlte Eier hinein, die ich vorsichtig mit dem Schneebesen einrühre.

Dann kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie auf die angerichtete Suppe. Und abgeschmeckt wird sie natürlich vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Mit den Lichtverhältnissen im Frühling oder Sommer ist das so eine Sache. Es ist zwar länger sonnig und auch länger hell, das ist ja sehr schön, weil man gern mehr draußen unterwegs ist. Allerdings fotografiere ich meine Foodfotos normalerweise abends bei Kunstlicht und habe den Weißabgleich in meinem Fotoapparat auch entsprechend eingestellt. Bei manchen Fotos in der jetzt helleren Jahreszeit, wenn ich diese schon früher und nicht spät abends fotografiere, habe ich leider gemischte Lichtverhältnisse, sowohl natürliches Licht durch das Küchenfenster als auch Kunstlicht von der Beleuchtung in der Küche. Das sieht man den Fotos dann leider an, wie auch in diesem Rezept, und sie sind leider nicht gut ausgeleuchtet.



Schlechte Lichtverhältnisse

Für 2 Personen:

- 1 kg sehr dünner Spargel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier
- frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Spargelspitzen abschneiden und in eine Schale geben.

Restlichen Spargel grob zerkleinern.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Spargelstücke hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt zwei Stunden köcheln lassen.

Spargel mit dem Schöpflöffel herausnehmen.

Spargelspitzen hineingeben und nochmals 10–12 Minuten garen.

Eier in eine Schale aufschlagen, mit dem Schneebesen verquirlen und langsam, unter Rühren mit dem Schneebesen in der Brühe die Eier in dieselbe geben.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Eine kleine Portion Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Innereieneintopf



Leckerer Eintopf mit Innereien

Sind Sie Innereienliebhaber? Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die Innereien ein wenig zwiespältig gegenüber stehen? Oder gar zu der Gruppe von Menschen, die sich zu einem „Bääääh!“ durchringen und bei denen keine einzige Scheibe gebratene Leber auf den Teller und Küchentisch kommt?

Ich rechne Sie einmal zur ersten Gruppe von Menschen, die Innereien sehr viel abgewinnen können. Da stehen Sie einem solchen Gericht für einen Eintopf aus verschiedenen Innereien doch sehr offen gegenüber, nicht wahr?

Gerade Innereien wie Leber oder Niere soll man eigentlich nicht zu fest anbraten, da sie sonst sehr fest und zäh werden. Aber in einem Gemüsefond in einem Eintopf, in dem man sie einige Stunden lang gart, können auch diese Innereien nichts anderes machen, als durch das lange Garen schön weich und zart gekocht zu werden.

In diesen Eintopf kommen die gängigsten Innereien, die in einem gut sortierten Supermarkt zu bekommen sind: Herz, Leber,

Niere und Pansen.

Für die Brühe wird ein selbst zubereiteter Gemüsefond verwendet, der gewürzt nach dem langen Garen hervorragend schmeckt.

Als Beilage kommt noch etwas Gemüse in den Eintopf. Als da wären einige Kartoffeln und auch einige Wurzeln. Damit diese aber noch einen gewissen Biss haben, gare ich sie nicht die komplette Garzeit mit, sie wären dadurch weich und verkocht. Sie kommen einfach geschält und in grobe Stücke geschnitten 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf und sind dann à point gegart.

Für 2 Personen:

- 200 g Rinderherz
- 200 g Rinderleber
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 200 g Schweineniere
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsefond
- ein Stück frischer Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 8 kleine Kartoffeln
- 6 Wurzeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Würzige Gemüsebrühe
Kartoffeln und Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben und beiseite stellen.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Innereien in kleine Stücke schneiden und in Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten glasig dünsten. Dann die Innereien dazugeben und kräftig mit anbraten.

Ingwer auf der Küchenreibe fein in den Eintopf hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffeln und Wurzeln dazugeben und 15 Minuten mitgaren.

Eintopf abschmecken. Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Den Eintopf mit etwas frischer, kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Consommé double



Über Wochen hinweg eingefrorene Gemüseabfälle

Wissen Sie, was eine Consommé ist? Und auch, was eine Consommé double ist? Ich bin da wirklich einem Irrtum unterlaufen. Zuerst einmal zum ersten Begriff. Consommé ist der französische Begriff für eine Kraftbrühe. Und das zweite Begriffspaar steht für eine doppelte Kraftbrühe.

Und welchem Irrtum bin ich nun aufgesessen? Ich meinte, in einer Kochsendung gehört zu haben, dass eine Consommé double eine Gemüsebrühe ist, die zwei Male aufgesetzt wird. Also mit entsprechend vielen Gemüseabfällen wird zuerst eine Gemüsebrühe einige Stunden gekocht. Dann wird mit der so hergestellten Brühe, aber mit einer nochmaligen gleichen Menge an Gemüseabfällen nochmals einige Stunden die Gemüsebrühe gekocht und verstärkt. Dann würde die Zubereitung ja zum Begriff doppelte Kraftbrühe passen.

Alles falsch. Merken Sie sich das nur nicht. Nach Recherchieren musste ich zurückrudern und tatsächlich feststellen, dass ich da in der Kochsendung etwas falsch aufgeschnappt hatte. Denn um eine konzentrierte Gemüsebrühe zuzubereiten, gibt es andere Methoden. Man kann zum Beispiel die hergestellte Gemüsebrühe einfach auf die Hälfte der Flüssigkeit einreduzieren und bekommt damit den konzentrierten Geschmack.

Und zur Klärung der Begriffe: Eine Consommé double, also eine doppelte Kraftbrühe, ist eine Gemüsebrühe, die nach dem Zubereiten doppelt (!) mit Fleisch geklärt wird. Zum Thema Klären von Gemüsebrühen schauen Sie bitte hier nach. Dort ist beschrieben, wie Sie auf einfache Weise eine Gemüsebrühe mit Eiweiß klären, die fortgeschrittene Methode ist dann die Verwendung von Hackfleisch. Auf diese Weise wird die Brühe von allen Verunreinigungen geklärt und man erhält eine klare Gemüsebrühe, in der vielleicht auch einige Fettaugen schwimmen können.

Da ich aber die Gemüseabfälle in Wasser im Bräter schon auf dem Herd stehen hatte, habe ich eben einfach ganz normal vier Stunden lang eine Gemüsebrühe daraus zubereitet. Die auch gut gelingt und sehr schmackhaft ist. Und habe sie natürlich portionsweise eingefroren.

Für die Zubereitung schnell erklärt: Bräter mit Gemüseabfällen füllen. Mit Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen. Vier Stunden

bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Gemüseabfälle in den Biomülleimer entsorgen. Gemüsebrühe zuerst durch ein Küchensieb geben. Dann durch ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch geben. Portionsweise abfüllen. Einfrieren.



Leckerer Fond im Portionsbehälter

Krautwickel mit Rote-Beete-Gemüse



Mit wunderbarer Sauce

Sie werden sich sicherlich fragen, was denn ein Krautwickel genau ist. Das ist meiner badischen Heimat geschuldet, denn dort wird dieses Gericht tatsächlich so genannt. Aber auf Hochdeutsch ist sicherlich der Begriff der Kohlroulade angebrachter.

Allerdings bin ich mir sicher, dass es bei diesem Gericht diverse regionale Abweichungen gibt, zum einen von der Zubereitung her, zum anderen sicherlich auch von der Bezeichnung her.

Ich bin allerdings bei Füllung nicht nach einem badischen Rezept gegangen, sondern habe diese einfach frei Schnauze zusammengefügt. Die Besonderheit ist eigentlich nur, dass man nicht wie bei Frikadellen oder Hackbraten Eier für eine Bindung und Festigkeit benötigt. Denn die Füllmasse wird ja durch die Krautblätter zusammengehalten, die ihrerseits gut mit Küchengarn zusammengebunden sind.

Also kommen die üblichen Verdächtigen in die Füllung.

Hackfleisch, in Milch eingeweichte Toastbrotwürfel, Zwiebel, Knoblauch usw. Und natürlich diverse Gewürze. Nicht zu vergessen ein wenig Senf, der sich in einer solchen Füllung geschmacklich auch immer gut macht.

Für die Krautblätter habe ich nicht, wie üblich, einen Weißkohl verwendet. Sondern große Blätter eines Spitzkohls.



Vor dem Schmoren in der Gemüsebrühe

Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage gibt es einfach ein kleines Gemüse aus Rote Beete, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie dazu. Mit der außergewöhnlich guten

Sauce schmeckt alles sehr gut. Mehr bedarf es eigentlich nicht.

Ich frage mich im Moment allerdings immer noch, welcher meiner Foodblogger-Kollegen mir einmal vor langer Zeit den Rat gegeben hat, die Krautwickel vor dem Garen kräftig anzubraten. Und somit auch diese Röststoffe mit in die Zubereitung mitzunehmen. Aber dies habe ich dieses Mal so gemacht und die Krautwickel von allen Seiten kräftig angebraten, bevor sie gegart werden.

Für 2 Personen:

- 4 große Spitzkohlblätter
- Küchengarn
- 400 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrotscheiben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufter TL Bautz’ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Für die Beilage:

- 3 Rote Beete

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- eine Portion Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Beilage aus Rote Beete und Zwiebeln

Toastbrotscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schale mit Milch geben und einige Zeit einweichen. Würfel dann mit der Hand auspressen und Milch abschütten.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kräuter kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Kapern mit dem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten für die Füllmasse einschließlich des Hackfleischs in eine große Schüssel geben. Füllung mit der Hand gut vermischen.

Zwei große Kohlblätter auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils die Hälfte der Füllung zu einer länglichen Rolle formen und auf ein Kohlblatt legen.

Kohlblätter zusammenrollen, dabei die Seiten auch einschlagen. Jeweils in ein zweites Kohlblatt einrollen. Mit dem Küchengarn längs und quer gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Wickel darin auf allen Seiten gut anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Parallel dazu Rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten und Rote Beete dazugeben und mit anbraten. Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wickel aus dem Topf nehmen. Küchengarn entfernen. Jeweils einen Wickel auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Wickel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Krautwickel mit

Salzkartoffeln



Wunderbarer Krautwickel
Sie werden sich sicherlich fragen, was denn ein Krautwickel genau ist. Das ist meiner badischen Heimat geschuldet, denn dort wird dieses Gericht tatsächlich so genannt. Aber auf Hochdeutsch ist sicherlich der Begriff der Kohlroulade angebrachter.

Allerdings bin ich mir sicher, dass es bei diesem Gericht diverse regionale Abweichungen gibt, zum einen von der Zubereitung her, zum anderen sicherlich auch von der Bezeichnung her.

Ich bin allerdings bei Füllung nicht nach einem badischen Rezept gegangen, sondern habe diese einfach frei Schnauze zusammengefügt. Die Besonderheit ist eigentlich nur, dass man nicht wie bei Frikadellen oder Hackbraten Eier für eine Bindung und Festigkeit benötigt. Denn die Füllmasse wird ja durch die Krautblätter zusammengehalten, die ihrerseits gut

mit Küchengarn zusammengebunden sind.

Also kommen die üblichen Verdächtigen in die Füllung. Hackfleisch, in Milch eingeweichte Toastbrotwürfel, Zwiebel, Knoblauch usw. Und natürlich diverse Gewürze. Nicht zu vergessen ein wenig Senf, der sich in einer solchen Füllung geschmacklich auch immer gut macht.

Für die Krautblätter habe ich nicht, wie üblich, einen Weißkohl verwendet. Sondern große Blätter eines Spitzkohls.

Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln dazu. Die mit der außergewöhnlich guten Sauce sehr gut schmecken. Mehr bedarf es eigentlich nicht.

Ich frage mich im Moment allerdings immer noch, welcher meiner Foodblogger-Kollegen mir einmal vor langer Zeit den Rat gegeben hat, die Krautwickel vor dem Garen kräftig anzubraten. Und somit auch diese Röststoffe mit in die Zubereitung mitzunehmen. Aber dies habe ich dieses Mal so gemacht und die Krautwickel von allen Seiten kräftig angebraten, bevor sie gegart werden.

Für 2 Personen:

- 4 große Spitzkohlblätter
- Küchengarn
- 400 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrotscheiben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)

- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufter TL Bautz’ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Für die Beilage:

- 8 Kartoffeln
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.



Im Saucenspiegel
Toastbrotscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schale mit Milch geben und einige Zeit einweichen. Würfel dann mit der Hand auspressen und Milch abschütten.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kräuter kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Kapern mit dem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten für die Füllmasse einschließlich des Hackfleischs in eine große Schüssel geben. Füllung mit der Hand gut vermischen.

Zwei große Kohlblätter auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils die Hälfte der Füllung zu einer länglichen Rolle formen und auf ein Kohlblatt legen.

Kohlblätter zusammenrollen, dabei die Seiten auch einschlagen. Jeweils in ein zweites Kohlblatt einrollen. Mit dem Küchengarn längs und quer gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Wickel darin auf allen Seiten gut anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Parallel dazu Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Wickel aus dem Topf nehmen. Küchengarn entfernen. Jeweils einen Wickel auf einen Teller geben. Kartoffeln dazu verteilen.

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pferdefleischsuppe



Sehr leckere Fleischsuppe
Sind Sie Pferdeliebhaber:in oder Reiter:in? Dann sollten Sie schnell zu einem anderen Rezept wechseln. Oder Sind Sie offen für neue Einflüsse? Oder sogar ein:e Liebhaber:in von Pferdefleisch? Dann geht es Ihnen so wie mir, der Pferdefleisch liebt und damit gern schmackhafte Gerichte zubereitet. Nicht ohne Grund habe ich gerade im letzten Dezember ein neues Kochbuch mit 43 Pferdefleischrezepten veröffentlicht. Schauen Sie im Blog einmal danach.

Für diese Suppe wird Pferdesuppenfleisch benötigt. Es darf gern einige Fetteinlagerungen haben, nur sollte natürlich kein Knorpel oder möglichst auch keine Knochen vorhanden sein. Das Fleisch lässt sich dann besser zuschneiden und essen.

Hier eignet sich das Blechstück als Suppenfleisch. Das Blechstück liegt über der Brust und grenzt an die Hochrippe. Das Fleischstück ist stark mit Fett durchwachsen und reines

Kochfleisch. Ich liefere Ihnen hier auch gleich einmal ein Foto des Blechstück, das ich direkt vom Onlineshop meines bevorzugten Rossschlachters entnehme – und natürlich mit einem Urhebervermerk markiere –, damit Sie eine Vorstellung von dem Suppenfleisch bekommen. Es ist wirklich bestes Kochfleisch für Suppen.



Herrliches Suppenfleisch © https://www.pferdemetzgerei-stamm.de

Hinzu kommt natürlich noch, dass für diese Suppe keine industriell hergestellte Brühe als Pulver oder Würfel verwendet wird, das verbietet sich bei solch hochwertigem Fleisch von vornherein. Ich verwende frisch zubereitete Brühe, die ich einige Tage zuvor aus Gemüseabfällen im Bräter zubereitet und portionsweise eingefroren habe. Und zwar für genau solche Weiterverarbeitungen als Suppe.

Da ich gerne Knoblauch esse, kommt eine gehörige Portion davon hinein. Dann noch ein paar Kartöffelchen und frischer Lauch.

Die Suppe köchelt bei geringer Temperatur zugedeckt zwei

Stunden auf dem Herd. Wird mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt und abgeschmeckt.

Und man hat als Ergebnis eine hervorragende, sehr schmackhafte Suppe, die wirklich ihresgleichen sucht. Mein Magen hat sich danach vor dem Fernseher bei mir bedankt, kein Anzeichen einer schweren Verdaubarkeit gezeigt und es hat mir wirklich sehr gut geschmeckt. Also, sofern Sie einen Rossschlachter in der Nähe haben – oder auf einen Onlineshop zurückgreifen wollen –, kochen Sie das Gericht gern nach, Sie werden verwundert sein über dessen Schmackhaftigkeit.

Für 2 Personen:

- 500 g Pferdesuppenfleisch Blechstück
- 4 Kartoffeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Stange Lauch
- 800 g Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- eine Portion frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Mit ein paar Kartöffelchen
Suppenfleisch für die Suppe portionieren und in eine Schale geben.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Vom Lauch sowohl ein Stück des dunklen als auch des hellen Teils nehmen und quer in Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. Zum Gemüse geben.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Suppenfleisch darin kross anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden.

Suppenfleisch durch ein Küchensieb gießen und somit das Öl entfernen.

Fleisch wieder in den Topf zurückgeben. Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und

einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.

Brühe abschmecken.

Schnittlauch kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit dem Schnittlauch garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Bowl mit Leber, Gemüse und Glasnudeln



Mit leckerer Rinderleber
Sie essen gerne asiatisch? Und auch die bekannten Bowls, die einer Suppe gleichen? Und meistens mit Mienudeln oder

Glasnudeln zubereitet werden? Dieses Rezept ist zwar eigentlich selbst erfunden. Aber die Bowl schmeckt sehr gut. Kommen doch nur frische Zutaten hinein.

Da ist die frische Rinderleber. Zuckerschoten. Und Pak Choi, ein asiatisches Gemüse, das ja bei uns immer mehr bekannt wird.

Und eine Bowl soll natürlich auch eine gute Brühe bekommen, für die ich selbst zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe verwende.

Fischsauce, anstelle von Salz, wie man es bei asiatischen Gerichten immer macht.

Und last but not least natürlich eine Portion Glasnudeln, die nur wenige Minuten in siedendem Wasser garen muss, damit sie gar ist.

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Rinderleber (à etwa 200 g)
- 20 Zuckerschoten
- einige Blötter Pak Choi
- eine Portion Glasnudeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- Fischsauce
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Schöne Bowl mit Glasnudeln

Leber in kurze, schmale Steifen schneiden. In eine Schale geben.

Zuckerschoten und Pak Choi putzen. Zuckerschoten quer halbieren. Blätter des Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. Beides in eine Schale geben.

Glasnudeln in nur noch siedendem Wasser einige Minuten einweichen und garen.

Öl in einem Wok erhitzen. Leber darin einige Minuten pfannenrühren. Brühe zu der Leber geben und erhitzen. Mit der Fischsauce würzen und Brühe abschmecken.

Glasnudeln in zwei Bowls geben.

Gemüse darüber verteilen.

Leber mit der heißen Brühe über Nudeln und Gemüse geben und einige Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse noch etwas durchgart.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Nieren mit Kartoffelstampf



Nieren muss man nicht wässern …

In diesem Rezept eine Spezialität aus der Heimat der Vorfahren meiner 92-jährigen Mutter, dem Schwabenland,

Sauere Nieren sind eine schwäbische Spezialität und dort ein traditionelles Gericht.

Ich räume aber gleich einmal mit dem Irrglauben auf, man müsse Nieren vor der eigentlich Zubereitung einige Zeit in Wasser oder Milch einlegen, um den Uringeschmack und -geruch zu

entfernen. Das ist Unsinn. In der französischen Küche – und das ist bekanntermaßen eine Haute Cuisine – wird dies nicht gemacht und die Nieren sofort verarbeitet. Gründliches Waschen unter kaltem Wasser reicht also völlig aus.

Bei der Recherche nach einem passenden Rezept fand ich zwar ein solches, jedoch waren alle Rezepte für sauere Nieren mit Kartoffelstampf als Beilage. Eigentlich waren Klöße oder Nudeln als Beilage geplant, aber ich schwenkte schnell um, schälte und kochte einige Kartoffeln und bereitete mit einer großen Portion Butter und einigen Gewürzen einen leckeren Kartoffelstampf zu und servierte ihn als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Nieren
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl
- 2 EL Crème fraîche
- 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für das Kartoffelstampf:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leckerer, sauerer Sauce

Kartoffeln schälen und 15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Kochwasser abschütten. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker kräftig würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Nieren unter kaltem Wasser waschen und längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Nieren dazugeben und kurz mit anbraten.

Mehl darüber stäuben und kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben, alles gut vermischen und 5 Minuten leicht köcheln

lassen.

Essig und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Sauce abschmecken. Nicht mehr weiter köcheln lassen, sonst werden die Nieren durch das zu lange Kochen hart.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Nierchen mit Sauce dazugeben.

Jeweils einige Esslöffel der Sauce über den Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rindfleisch-Suppe



Mit Petersilie garniert
Bereiten Sie unbedingt diese wirklich außergewöhnlich leckere Suppe zu!

Sie benötigen dafür eine selbst frisch zubereitete Fleisch- oder Gemüsebrühe. Dieser kann natürlich auch schon vor einiger Zeit zubereitet und portionsweise für solche Zubereitungen wie diese eingefroren sein.

Dann benötigen Sie Rinder-Suppenfleisch.

Und zum Garnieren noch ein klein wenig frische Petersilie.

Die Suppe ist wirklich sehr lecker!

Für 2 Personen:

- 500 g Rinder-Suppenfleisch
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Suppenfleisch grob zerkleinern.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Suppenfleisch dazugeben.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Petersilie kleinwiegen.

Suppe mit Fleisch auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Wirsing-Suppe



Mit viel frischem Wirsing
Ein Rezept für eine einfache Suppe. Aber nichtsdestotrotz sehr schmackhaft.

Es werden ausschließlich frische Zutaten verwendet.

Da wäre einmal die selbst zubereitete Gemüsebrühe, die ich portionsweise genau für solche Zwecke eingefroren habe.

Und ein kleiner, frischer Wirsing als Einlage, kleingeschnitten, versteht sich.

Fehlt noch ein wenig Würze wie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Fertig ist eine sehr leckere und wohlschmeckende Suppe.

Für 2 Personen:

- 1 kleiner Wirsing
- 800 ml Fleischbrühe
- Salz

- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit selbst zubereiteter Gemüsebrühe
Wirsing putzen und die festen Stiele entfernen.

Quer in schmale Streifen schneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Wirsing dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

20 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Pferdefleisch-Eintopf mit Steckrübe und Hokkaido-Kürbis



Etwas für die kalten Wintertage

Im Winter isst man gerne Eintopf. Denn er wärmt den Körper und die Seele und passt eben gut zur kalten Jahreszeit.

Für dieses Rezept eines herzhaften Eintopfes verwende ich Pferdefleisch. Dazu kommen noch Steckrübe, Kürbis, Kohl und diverse andere Zutaten.

Beim Fleisch greift man am besten zu Bratenfleisch, das man in Würfel schneidet. Das ist Schmorfleisch und muss eben in der Brühe einige Stunden geschmort werden.

Wenn man Suppenfleisch zur Verfügung hat, verwendet man am besten dieses, aber Pferde-Suppenfleisch ist nicht bei jedem Pferde-Schlachter zu bekommen.

Für die Brühe wird natürlich nur selbst zubereitete Gemüebrühe verwendet, die ich selbst hergestellt und für genau solche Anlässe portionsweise eingefroren habe.

Beim Eintopf hört man des öfteren den Rat, ihn nach dem Zubereiten einen Tag stehen zu lassen und ihn erst am darauffolgenden Tag zu essen. Denn dann zieht der Eintopf durch und schmeckt noch besser.

Für 2 Personen:

- 500 g Pferdebraten
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Lecker, kräftig und würzig

Pferdebraten in Würfel schneiden.

Steckrübe, Kürbis und Weißkohl putzen und ebenfalls grob zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Restliches Gemüse und Petersilie dazugeben.

Mit der Brühe ablöschen.

Kräftig salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Markklößchen



Frische, selbst zubereitete Gemüsebrühe

Es ist immer wieder eine Freude, eine selbst zubereitete, frische oder eben eingefrorene Gemüsebrühe zu essen. Bei der Herstellung aus Gemüse, Fleisch und Knochen noch mäßig gewürzt. Hier bei der Zubereitung einer leckeren Suppe noch kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika nachgewürzt. Einfach gut.

Und hier trifft auch Frische auf Convenience.

Ich sah mich bisher noch nie veranlasst, Markklößchen selbst herzustellen. Warum auch? Man hat nur wenige Verwendungsmöglichkeiten für sie. Suppe oder eventuell als

ungewohnte Beilage für Fleisch oder Fisch.

Und ich bräuchte dafür eine große Menge Markknochen. Deren Mark ich für die Klößchen verwenden müsste. Dann kann ich aber die Knochen selbst auch wieder nur für sehr wenige Gerichte verwenden. Eigentlich nur für einen Fleisch- oder Gemüsefond.

Und so greife ich eben bei Markklößchen gern zu einem Fertigprodukt. Achte aber darauf, dass ich ein gutes Produkt von guter Qualität auswähle.

Die Gemüsebrühe, schön gewürzt, mit den Markklößchen und zum Garnieren noch etwas frischem, kleingeschnittenen Schnittlauch ergibt eine leckere Suppe!

Für 2 Personen:

- 600 ml Gemüsebrühe
- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 250 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprika
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Mit vielen Markklößchen

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Brühe abschmecken.

Markklößchen hineingeben.

Wenn Sie oben schwimmen, spätestens nach fünf Minuten, sind sie gar.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Schnittlauch kleinschneiden und die Suppen damit garnieren.

Servieren. Guten Appetit!