Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austernsauce



Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegulasch
- ½ Zwiebel
- ein Stück Lauch
- einige Röschen Brokkoli
- 50 g Glasnudeln
- Shao Xing (Reiswein)
- Fischsauce
- Austernsauce

- Sesamöl
- etwas Brokkoligrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen. Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.

Gerichte zu Ostern

Am Gründonnerstag – Tag des Abendmahls Jesu mit seinen Jüngern – gab es etwas, was es sehr selten auf meinem Foodblog gibt: ein mehrgängiges Menü. Es hatte allerdings nur zwei Gänge. Vor- und Hauptspeise. Die zwei Gänge hatten nicht direkt etwas mit dem Gründonnerstag zu tun, es ergab sich einfach. Das Schweinegulasch für den Hauptgang hatte das Verfallsdatum erreicht und musste sofort verbraucht werden. Suppe und Gulasch passten gut zusammen, weil beide mit etwas Pul biber scharf gewürzt sind.

Für die Feiertage ist eingekauft. An Ostern selbst wird es an einem Feiertag etwas geben, das ich noch überlege und

ausprobieren werde. Ein Ostergericht mit Schokoladeneiern. Ich muss das in Gedanken noch etwas durchgehen, aber mir schwebt ein Risotto mit Schokolade und Chili vor. Ich werde sehen, ob sich so etwas gut zubereiten lässt und auch noch gut schmeckt. Für die anderen Tage habe ich preiswertes Bratenfleisch gekauft, mit Bratenfond und Pilzen lässt sich da auch leckeres zubereiten. Und trotz schmalen Geldbeutels zur Zeit konnte ich mir zumindest ein 400 g schweres Nackensteak ohne Knochen vom uruguayischen Rind kaufen, das ich mir rare zubereitet zusammen mit Pommes frites vermutlich am Ostermontag gönnen werde.



Der erste Gang, die Suppe, wird sehr einfach aus Tiefgefrorenem zubereitet. Eine Portion frisch zubereiteter, eingefrorener Gemüseeintopf mit Schweinebauch, verlängert mit Gemüsefond zu einer Suppe und verfeinert mit ebenfalls frisch zubereiteten, tiefgefrorenen Maultaschen, in Streifen geschnitten als weitere Einlage.



Der zweite Gang ist ein Schweinegulasch, bei dem mich Petra von Chili und Ciabatta inspirierte. Als ich die gängigen Gulaschs in Gedanken durchspielte – Ungarisches Gulasch, Saftgulasch, Gulasch mit Tomatensauce, Currysauce, Senfsauce usw. – fiel mir die Zitronen-Chili-Sahne-Sauce ein, die Petra allerdings für Spaghetti zubereitet hatte. Aber das klingt auch für ein Gulasch gut. Für ein richtig gutes Gulasch kommen Schweinegulasch und Zwiebeln im Verhältnis 1:1 hinein. Trockener Weißwein, viel Zitronensaft und etwas Weißweinessig bilden die Säure, Pul biber bildet die Schärfe, Sahne wird durch Crème fraîche ersetzt und alles 1 Stunde bei kleiner Temperatur geköchelt. Dazu gibt es Tagliatelle.



Zutaten für die Vorspeise für 2 Personen:
Gemüsesuppe mit Schweinebauch und Maultaschen

- 0,5 l Gemüseeintopf mit Schweinebauch
- 0,5 l Gemüsefond
- 3–4 Maultaschen
- frischer Schnittlauch

Gemüseeintopf auftauen und erhitzen. Gemüsefond zum Verlängern hinzugeben. Maultaschen in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zutaten für die Hauptspeise für 2 Personen:
Gulasch mit Zitronen-Chili-Sahne-Sauce auf Tagliatelle

- 400 g Gulasch (Schwein)
- 400 g Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 4–5 Lorbeerblätter

- 1 TL Pul biber
- 1–2 Zitronen (Saft)
- 400 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Crème fraîche
- Zucker
- Salz
- Butter
- frische Petersilie
- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Gulasch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Gemahlene Senfkörner und Bockshornkleesamen hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Dann Zitronensaft, Weißweinessig und Crème fraîche hinzugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Eine große Prise Zucker hinzugeben. Mit Pul biber und Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter herausnehmen und abschmecken. Eventuell bei zu starker Würze mit etwas Wasser verlängern oder mit Zitronensaft noch säuern oder Crème fraîche binden und abmildern.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Tagliatelle in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig das Gulasch darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Innereien-Pfanne



Hähnchenherzen, -mägen und -lebern mit Gnocchi und Gemüse

Wenn man sehr schmackhaft mit Innereien wie Hähnchenherzen, -lebern und -mägen kochen und schmackhafte Ragouts und asiatische Gerichte zubereiten kann, dann kann man sie auch kombinieren. Das gelingt hier mit einer Innereien-Pfanne, in der alle drei Innereien verwendet werden. Kombiniert mit etwas Speck, etwas Gemüse und einer aromatischen Gewürzmischung aus Senfsaat, Pfeffer, Koriander, Piment, Nelke, Oregano und Paprikapulver. Und zusätzlich Senf und Harissa. Von Peter von Genussphantasie habe ich die Anregung übernommen, Pasta in der Pfanne selbst mitzugaren. Und mit Weißwein und Fond wird eine leckere Sauce zubereitet. Wichtig ist bei der Zubereitung, zuerst nur Herzen und Mägen – da Muskelfleisch – anzubraten, dann in der Sauce zu schmoren und die Sauce dabei zu reduzieren. Lebern aber – da Drüsengewebe – werden erst 1–2

Minuten vor Ende der Garzeit in einer separaten Pfanne in Öl kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und nicht durch zu langes Garen zu trocken werden, und dann unter die Innereien-Pfanne gemischt.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 150 g Hähnchenlebern
- 150 g Hähnchenmägen
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 ½ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Tomate
- 100 g Gnocchi (Pasta)
- 1 TL Senf
- 1 TL Harissa
- 200–300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Bratenfond
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Gewürzmischung:

- ½ TL Senfsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Korianderkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Nelke
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL süßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Lebern von Fettgewebe befreien, Herzen und Mägen von

Fettgewebe und Sehnen. Die Innereien in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, die Schwarte für das spätere Garen aufbewahren. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel in grobe Stücke, Knoblauch in kleinere Stücke und Wurzel in dünne, halbe Scheiben schneiden. Tomate auch in grobe Stücke schneiden. Gewürze für Gewürzmischung in einen Mörser geben und fein mörsern.

Speckschwarte in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, bis Fett austritt. Noch etwas Olivenöl dazugeben und Herzen, Mägen und Speck darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzel hinzugeben und mit anbraten. Gewürzmischung dazugeben und auch mit anbraten, bis sich viele Röststoffe auf dem Pfannenboden gesammelt haben. Senf und Harissa hinzugeben. Mit einem Schuss Wein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Fonds und restlichen Weißwein dazugeben. Ebenso noch die Lorbeerblätter. Salzen. Alles bei geringer Temperatur etwa 40–50 Minuten köcheln und reduzieren. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit – je nach Zubereitungszeit der Pasta – diese in die Sauce geben und darin garen. Ebenso Tomatenstücke hinzugeben. Dann kurz vor Ende der Garzeit Leberstücke salzen und pfeffern, Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin 1–2 Minuten anbraten, damit sie innen noch rosé sind. Unter die anderen Zutaten der Innereien-Pfanne heben und diese abschmecken. Lorbeerblätter und Speckschwarte herausnehmen und Innereien-Pfanne in zwei tiefen Tellern servieren.

Riesengarnelenschwänze mit

Blattspinat-Löwenzahn-Gemüse



Garnelenschwänze, Gemüse, Zitrone

Geplant waren Garnelenschwänze mit Blattspinat. Dann brachte ich das Altpapier zum Altpapiercontainer – und dabei fielen mir im wilden Beet daneben Blattrosetten von Löwenzahn auf. Und mir fiel ein, dass die jungen Triebe vom Löwenzahn gegessen werden können – roh im Salat oder auch gekocht. Da es erst Anfang April ist, sind somit alle Blätter ganz junge Triebe, denn die Blütenstände haben noch nicht getrieben. Und da ich in einer Sackgasse wohne, wo die Belastung durch Autoabgase weitestgehend gering ist, dürften die frischen Löwenzahntriebe auch nicht allzu sehr belastet sein. Also, ran an die Triebe mit dem Taschenmesser, die Triebe von 3–4 Löwenzahn abgeschnitten und nach Hause gebracht. Dann vom groben Schmutz befreit und in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewaschen. Fertig für die Zubereitung zusammen mit Blattspinat im Topf als Gemüse – als Beilage zu den Riesengarnelenschwänzen. Nicht vergessen werden darf eine halbe Zwiebel und etwas trockener Weißwein zum Gemüse – vor dem Servieren kommen noch gebratene Knoblauchscheiben darüber

– und etwas Zitronensaft über das ganze Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 180 g Riesengarnelenschwänze (etwa 10 Stück)
- 130 g Blattspinat
- 40 g Löwenzahn
- ½ Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Löwenzahnblätter von grobem Schmutz befreien und dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Halbe Zwiebel kleinschneiden und Knoblauch längs in dickere Stränge schneiden, dann quer in dünne Scheiben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Blattspinat hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nochmals etwas davon hinzugeben.

Nach 5 Minuten den Löwenzahn hinzugeben und mitgaren. Leider behält der Löwenzahn nicht wie der Blattspinat seine schöne grüne Farbe, sondern wird etwas unansehnlich schmutziggrün. Gleichzeitig Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelenschwänze auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ebenfalls währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin ein wenig andünsten. Blattspinat mit Löwenzahn und auch die Garnelenschwänze mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Garnelen auf einen großen Teller geben, das Gemüse daneben, Knoblauchscheiben auf das Gemüse geben, alles kräftig mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Fisch asiatisch mit Broccoli, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat auf Chinanudeln



Fisch und Gemüse auf Chow-Mein-Nudeln

Asiatisches Fischgericht mit frischem Gemüse auf chinesischen Nudeln. Dazu eine Sauce aus thailändischer Chilipaste mit Sojabohnenöl, japanischer Sojasauce mit Zitronensaft, chinesischer Chilibohnensauce und vietnamesischer Fischsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 großes Stück Broccoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 7–8 Knoblauchzehen
- 50 g Blattspinat
- 1 EL thailändische Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 EL japanische Sojasauce mit Zitronensaft
- 1 TL chinesische Chilibohnensauce
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- ¼ Zitrone (Saft)
- Sesamöl

- 125 g chinesische Chow-Mein-Nudeln

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

Seelachsfilets quer in Streifen schneiden. 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl und 1 EL Sojasauce mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben, etwas Zitronensaft dazugeben, verrühren, die Seelachsstreifen hineingeben und 2 Stunden marinieren. Knoblauchzehen schälen und Lauchzwiebeln putzen. Knoblauchzehen halbieren, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, gut ausdrücken und wie frischen Spinat im Ganzen verwenden. Vom Broccoli Röschen abschneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten und warmstellen. Sesamöl im Wok erhitzen. Seelachsstreifen mit der Marinade hineingeben, dann das Gemüse. Chilibohnensauce und Fischsauce dazugeben. Etwas Wasser zum Verlängern der Sauce hinzugeben. Einige Minuten pfannenrühren. Etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten und vom Fisch-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben.

Gemüseeintopf mit Schweinebauch



Notlösung Eintopf mit Schweinebauch

Mein zweiter Versuch für ein Rezept für Peters Blogevent schlug gänzlich fehl und ich konnte die Zutaten nur noch in diesen Eintopf retten. Nicht sehr kreativ und nichts außergewöhnliches, aber zumindest ist es sättigend und hat vermutlich wegen des Schweinebauchs viele Kalorien. Geplant war, den Schweinebauch mit kleingeschnittenem Ofengemüse im Backofen zu garen und anschließend alles noch ein wenig unter den Grill zu geben. Ich habe solches Ofengemüse ohne Öl oder Brühe/Sauce auch schon zubereitet, denn das Gemüse gart dann nur in der Feuchtigkeit, die im Gemüse enthalten ist. Aber diesmal – alles in einer Auflaufform und mit Alufolie zugedeckt – klappte es nicht, nach 40 Minuten bei 160 °C war das Gemüse nicht einmal in Ansätzen gegart, nur der

Schweinebauch zum Teil. Schade.



Also als Notlösung des vermeintlich kreativen Experiments dieser Eintopf. Die zusätzliche Rinderbrühe ist recht preiswert und macht das Gericht für den Zweck des Blogevents nicht zu teuer. Wobei ich dann hierbei einfach konstatieren muss, dass man als Hartz-IV-Empfänger sich nicht gesund und schmackhaft ernähren kann. Für den Eintopf selbst zubereiteten Gemüsefond (Suppengemüse, Knochen, eventuell Suppenfleisch) oder sogar gekauften Fond zu verwenden, sprengt ja jeglichen preislichen Rahmen, über die ein Hartz-IV-Empfänger verfügt. Statt dessen muss man tatsächlich auf das – ich bin ganz ehrlich: von mir gehasste – fertige, chemische Gemüsebrühpulver aus dem Glas zurückgreifen. Gut essen geht anders!

Zutaten für 2 Personen:

- 420 g Schweinebauch – **1,40 €** (3,33 €)
- 340 g Kartoffeln – **0,34 €** (0,99 €)
- 220 g Strauchtomaten – **0,55 €** (2,49 €)
- 100 g Zwiebeln – **0,05 €** (0,49 €)
- 1 Bund Suppengrün:
  1/8 Sellerieknolle, 2 Wurzeln, 1 ½ Stangen Lauch – **1,39 €** (–)
- 5 Knoblauchzehen – **0,09 €** (3,95 €)
- 2 Lauchzwiebeln – **0,14 €** (6,90 €)
- 20 g Gemüsebrühpulver – **0,07 €** (3,50 €)
- 1 TL getrockneter Oregano – **0,20 €** (25,52 €)
- Pul biber – **0,18 €** (36,70 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- 1,5 l Wasser

- **Zusammen € 4,58**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Beim Schweinebauch die Schwarte entfernen, aber aufheben, sie wird mitgekocht. Dann die Knochen entfernen und den Schweinebauch quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln, Wurzeln und Knoblauchzehen schälen. Lauch, Lauchzwiebeln und Sellerie putzen. Kartoffeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln in Scheiben, Wurzeln in dicke Scheiben und Lauch in Ringe. Tomaten achteln.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Gemüsebrühpulver, Oregano, eine Prise Pul biber und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Fleisch, Schwarte und Gemüse in den Topf geben und alles etwa 40 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Die Schwarte entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei tiefen Suppentellern servieren.

Türk güveç – türkischer Eintopf



Schmeckt lecker und ist sättigend

Dies ist mein erster Beitrag zu Peters Blogevent von Aus meinem Kochtopf. Geplant ist noch ein zweiter, vielleicht fällt mir ja sogar noch ein dritter ein. Will man hämisch sein, kann man sagen, „Einmal leben wie ein Hartz-IV-Empfänger“. Der Spruch hat leider nur in der allzu bekannten und von vielen gewünschten oder erträumten Variante mit einem „Millionär“ seine positive Konnotation. Bei Hartz-IV-Empfängern geht es jedoch um die nackte Existenz, wobei unser Staat zwar zum Glück eine Reißleine eingebaut hat, um den völligen Absturz in z.B. Obdachlosigkeit zu verhindern. Aber ich wünsche es niemandem, und ich selbst bin als Selbständiger einige Male wegen schlechter Auftragslage bisher auch nur leicht daran vorbeigeschrammt. Es ist beschwerlich genug, für den Bezug von Hartz IV vor dem Amt „völlig seine Hosen herunter zu lassen“ und alle Einnahmen und Zahlungsverpflichtungen offen zu legen. Und es ist keine leichte Arbeit, sich mit einigen hundert Euro im Monat zu ernähren, wenn es nicht jeden Tag das Spaghetti-Fertiggericht für 0,69 € vom ALDI sein soll. Ganz schwierig wird es dann, wenn noch Kinder zu verpflegen sind. Und Hartz-IV-Empfänger,

die aufgrund der Misere, in der sie stecken, vielleicht auch noch in eine Depression verfallen und keine Motivation haben, sich um einen Job zu bemühen, kann ich sehr gut verstehen. Man kann sich in einer solchen Situation nicht wohl fühlen.

Peter bietet nun mit seinem Blogevent für die teilnehmenden Foodblogger, schmackhafte, frisch zubereitete Gerichte unter der 5-Euro-Grenze zu kreieren und zu kochen. Und hier zu präsentieren. Man sollte Peters Event eigentlich auch wünschen, dass er auch von Hartz-IV–Empfängern gefunden und gelesen wird. Und vielleicht auch Kommentare von den Betroffenen zu den Rezepten kommen. Die Kosten für die eingekauften oder schon vorhandenen Zutaten zu meinem Gericht habe ich in der Zutatenauflistung aufgeführt. In Klammern steht jeweils der – eventuell hochgerechnete – Kilopreis. Die Fotos zeigen eine komplette Portion für eine Person.

Mein früherer türkischer Lebensmittelhändler hat mir das Rezept vor Jahren einmal mitgeteilt. Das Gericht ist zum einen sehr preiswert und zum anderen – wenn man ein wenig Zeit für die Vorbereitung investiert – einfach zuzubereiten. Denn es handelt sich um den kocht-sich-von-alleine türkischen Eintopf. Man schneidet das Gemüse in Scheiben, gibt Fleisch in einen Topf und schichtet dann Kartoffeln, Tomaten und Zwiebel darüber. Als Würze kommt etwas Tomatenmark und Baharat, Salz und Pfeffer darauf. Und ganz oben zum Schluss die Butter. Zugedeckt kommt es dann bei mittlerer Temperatur auf den Herd, wo sich Flüssigkeit von den Tomaten auf dem Topfboden sammelt und auch langsam die Butter schmilzt und nach unten tropft. Beides verhindert, dass das Fleisch anbrennt. Das Gargut schmurgelt dann 40 Minuten vor sich hin, es bildet sich – auch durch die Flüssigkeit der Tomaten – eine schöne Sauce und die Aromen verbinden sich wunderbar. Nach dem Garen kann man mit etwas Wasser ablöschen, damit die Sauce, die sich angesammelt hat, nicht durch das Tomatenmark zu dickflüssig ist. Und ein kräftiges Abschmecken mit Salz und ein wenig Pfeffer wird

notwendig sein. Wegen dieser leichten Zubereitung, die keine Beaufsichtigung benötigt, ist das Gericht auch für vielbeschäftigte Hausfrauen und -männer sehr gut geeignet. Vorbereiten, auf den Herd stellen, sich um die Kinder und andere Dinge kümmern, servieren und genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rindergulasch – **2,25 €** (8,99 €)
- 550 g festkochende Kartoffeln (6 große) – **0,55 €** (0,99 €)
- 400 g Strauchtomaten (4 Stück) – **1,– €** (2,49 €)
- 275 g Zwiebeln (4 große) – **0,14 €** (0,49 €)
- 30 g Tomatenmark – **0,07 €** (2,45 €)
- große Prise Baharat (*alternativ:* Pul biber) – **0,11 €** (54,14 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- 50 g Butter – **0,24 €** (4,76 €)
- 150 ml Wasser

- **Zusammen € 4,48**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel und auch die Butter in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dann in einem großen Topf schichten: Gulasch, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel, dann Tomatenmark – möglichst am Rand des Topfes, damit es die entstehende Sauce bindet – obenauf leicht verteilen, die Gewürze – wer eher etwas Schärfe mag, verwendet anstelle von Baharat Pul biber – darüber verstreuen und die Butterscheiben darauf verteilen. Zugedeckt auf dem Herd bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen. Bedenken, das Fleisch könne am Topfboden anbrennen, braucht man keine zu haben. Auch wenn das Gulasch vielleicht recht kräftig angebraten wird, brennt es aufgrund der sehr schnell sich bildenden Sauce nicht an. Dann noch 20 Minuten bei geringer Temperatur weitergaren.

Die Tomaten verkochen beim Garen fast vollständig und geben viel Flüssigkeit an die Sauce ab. Dann mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen und servieren. Da einige Cent noch übrig sind, sind auch noch zwei Petersilienblättchen zum Garnieren in der Zubereitung mit inbegriffen.

Mango(ld)-Rollen mit Zander



Mangold, Mango, Zander und Sößchen

Ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Eigentlich auch wieder eher ein Snack, bereitet man noch Reis dazu, kann man vielleicht doch ein

kleines Abendessen daraus machen. Man benötigt nur Mangold, Mango und Zanderfilets. Und da die ersten beiden Zutaten fast gleichlautend sind, kann man wie im Rezept-Titel kleine sprachliche Spielchen mit ihnen treiben. In dem Gericht steckt Potential, es noch zu verbessern, auszuweiten oder zu „vervollkommnen“. Es bieten sich eine Prise Zucker, Kräutersalz, frische Kräuter oder andere Ergänzungen an. Hier kann jeder nach seinem Gusto verfahren.

Zutaten für 1 Person:

- 4 große Mangoldblätter
- ½ Mango
- 2 Zanderfilets
- Gemüsefond
- trockener Weißwein
- 1 gehäufter TL Schmand
- ½ Zitrone (Saft)
- grüner Pfeffer
- Salz
- Butter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Die Mangoldblätter am Strunk abschneiden. Die Mango schälen, den Kern entfernen und eine Hälfte in dünne, längliche Scheiben schneiden. Zwei Mangoldblätter auf ein Schneidebrett legen und jeweils quer zum Blatt zwei Stücke Küchengarn mit einem Abstand von 5–6 cm darunter ziehen. 2–3 längliche Scheiben Mango längs darauf geben. Ein Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wiederum 2–3 Scheiben Mango auf das Filet legen. Dann das zweite Mangoldblatt um 180 Grad gedreht auf die Mangoscheiben legen. An der oberen und unteren Längskante mit den grünen Mangoldblättern die Zutaten nach unten und oben gut einwickeln. Mit dem Küchengarn zusammenschnüren.



Mango(ld)-Rollen vor dem Garen

Butter in einem großen Topf erhitzen, in den die beiden Mango(ld)-Rollen passen. Beide hineingeben und einige Minuten auf einer Seite anbraten. Dann mit etwas Gemüsefond ablöschen, einen Schuss Weißwein hinzugeben und den Schmand. Die Sauce ein wenig verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 5 Minuten ohne Deckel reduzieren. Die Sauce abschmecken.

Die beiden Rollen herausheben, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Sauce darübergeben und ein wenig Zitronensaft darüberträufeln.

Hähnchen asiatisch



Hähnchenbrustfiletstreifen mit Mangold und Chicorée auf Reis, mit Sesam garniert

Das vom Entenbrustfilet übrig gebliebenen Entenfett bot sich an, damit ein weiteres Geflügelgericht zu kochen. Diesmal Hähnchenbrustfilet, und zwar asiatisch zubereitet. In Streifen geschnitten und mariniert mit einer Mischung aus Sesamöl, Teriyaki-Sauce, Harissa-Paste und etwas Zitronensaft. Ganz authentisch ist die Marinade nicht, denn Harissa ist eine nordafrikanische Würzpaste. Alternativ kann man aber auch einfach eine rote, thailändische Chilischote verwenden, dann sind alle Zutaten wieder asiatisch. Wettmachen kann es aber auch der beim Kochen verwendete Szechuanpfeffer. Als Gemüse werden nur Mangold und Chicorée verwendet, womit das asiatische Wokgericht sehr puristisch aus nur drei Grundzutaten besteht. Traditionell wird hierfür zwar Chinakohl verwendet, aber Mangold und Chicorée haben eine ähnliche Konsistenz und Struktur.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Marinade:

- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Harissa-Paste
- ¼ Zitrone (Saft)

Zutaten für das Wokgericht:

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 250 g
- 1 Mangoldblatt
- 1 kleiner Chicorée

- 1 TL Szechuanpfeffer
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz

- Entenfett (*alternativ:* Sesamöl)

- 1 TL Sesamsaat

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 12 Min.

Hähnchenbrustfilet einmal längs in zwei dünnere Scheiben schneiden, dann quer in Streifen. In eine kleine Schüssel geben, die Marinade darüber geben, alles gut vermischen und 2 Stunden marinieren lassen. Mangoldblatt und Chicorée quer zum Blatt bzw. zum Strunk in Streifen schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen das Fett im Wok erhitzen, Hähnchenbrustfiletstreifen aus der Marinade nehmen und zusammen mit den Gemüsestreifen ins das Fett geben. Einige Minuten pfannenrühren. Den Rest der Marinade mit etwas Wasser verdünnen und zum Fleisch und Gemüse hinzugeben, um eine Sauce zu bilden. Szechuanpfeffer in einem Mörser klein reiben und auch hinzugeben. Alles verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Dann noch kurz Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten.

Den Reis in Schalen anrichten, Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben und mit etwas Sesam bestreuen. Traditionell

Stäbchen dazu reichen.

Fischcurry-Auflauf



Fischcurry mit Fischfilet, Gemüse und Brühe mit gelber Curry-Paste

Zuerst wollte ich Fischrouladen zubereiten. Dazu hatte ich aber nicht das passende Gemüse zuhause. Das Gemüse, das ich noch vorrätig hatte, hätte nicht gepasst und wäre auch aus den Rouladen herausgefallen, weil diese im Querschnitt ja nicht sehr breit sind. Dann dachte ich daran, das Fischfilet stattdessen klein zu schneiden und mit dem restlichen Gemüse im Wok ein Fischcurry zuzubereiten. Beim Abspülen einer Auflaufform kam mir dann jedoch der Gedanke, Fisch, Gemüse und Reis zusammen in einer aromatischen Brühe mit Thai-Curry-Paste im Backofen zu garen und somit eine Art Fischcurry-Auflauf zuzubereiten. Gesagt, getan. Wieder ein wenig experimentiert.

Und Resteverwertung ist das Gericht natürlich auch noch, denn es lässt sich fast jedes beliebige Gemüse, das noch vorrätig ist, aber verbraucht werden muss, verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- ½ halbe Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück frischer Ingwer
- 6 Prinzessbohnen
- ½ Wirsingblatt
- ½ Weißkohlblatt
- ½ Tomate

- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüse- oder Fischfond
- ¼ Zitrone (Saft)
- 2 gehäufte TL Gelbe Curry-Paste
- 100 g Schmelzkäse

- ¾ Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen und vierteln. Wirsing und Weißkohl in Stücke schneiden. Tomate in Schneiden schneiden und dann in kleine Würfel. Seelachsfilet quer in etwa fingerdicke Streifen schneiden.

Da Bohnen ungekocht giftig sind, aus Sicherheitsgründen diese etwas vorgaren. Einen kleinen Topf mit etwas Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen und die Bohnenstücke darin 15 Minuten kochen. Dabei kann man den Kohl auch einige Minuten mitkochen, da er doch länger braucht, bis er gar ist. Die letzten 3 Minuten der Kochzeit die Kohlstücke hinzugeben.

In einer Schüssel den Wein und den Fond vermengen. Die Curry-Paste und den Zitronensaft hinzugeben. Dann den Schmelzkäse.

Da der Schmelzkäse sich kalt nicht verrühren lässt, den Inhalt in der Schüssel für 1–2 Minuten bei hoher Wattzahl im Mikrowellen-Gerät erhitzen. Dann alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mittlere Auflaufform den Reis auf dem Boden verteilen. Die Bohnen- und Kohlstücke darauf verteilen. Dann die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerscheiben darüber geben. Die FischfIletstreifen darauf verteilen und zum Schluss die Tomatenwürfel. Fisch und Gemüse müssen nicht gewürzt werden, denn die Brühe bringt genügend Würze und auch ein gehöriges Maß an Chilischärfe mit sich. Die Auflaufform mit der Brühe auffüllen, bis Fisch und Tomatenstücke ganz oben noch nicht ganz bedeckt sind.



Der fertige Auflauf nach dem Backen

Den Backofen auf 220° C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben. Je nach Backofen braucht der Auflauf etwa 5–10 Minuten, bis er die Temperatur im Backofen angenommen hat und die Brühe anfängt zu köcheln. Ab diesem Zeitpunkt das Ganze 10 Minuten garen. Zwischendurch darauf achten, dass die Brühe nicht zu stark verkocht, in diesem Fall

von der restlichen Brühe aus der Schüssel etwas nachgießen. Dann herausnehmen und in der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Gefüllte Süßkartoffel



Mit einer Hackfleischmischung gefüllte Süßkartoffel

Das erste Mal Süßkartoffeln gekauft. Schmecken roh wirklich leicht süßlich. Und die Farbe erinnert ein wenig an Kürbisfleisch. Fertig gegart schmeckt die Süßkartoffel aber milder als ein Kürbis und nicht so fest und würzig. Aber sie ist vom Geschmack her ein wenig trocken und „krümelig“. Da die beiden gekauften Süßkartoffeln mit zusammen 1 kg Gewicht sehr groß sind, bot sich eine gefüllte Süßkartoffel für einen ersten Versuch an.

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Süßkartoffel, ca. 500 g
- 100–150 g Hackfleisch (Schwein)
- 1 Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ rote Chilischote
- 2 kleine Austernpilze
- ½ TL Senf
- 1 gehäufter TL Quark (40 % Fett)
- etwas frisch geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 2 TL Schmelzkäse
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- einige Stängel frische Petersilie
- frischer Schnittlauch
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 25 Min.

Süßkartoffeln schälen und längs halbieren. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die beiden Hälften bei leicht sprudelndem Wasser ca. 8 Minuten vorgaren. Dabei ab und zu mit einem spitzen Messer prüfen, das die Hälften zwar vorgegart, aber nicht durchgegart sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann mit einem Teelöffel das Innere der beiden Hälften vorsichtig herausschälen und darauf achten, dass die Hälften nicht (an)brechen.

Schalotte, Frühlingszwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili und Austernpilze ebenfalls kleinschneiden. Das kleingeschnittene Gemüse und die Pilze zusammen mit Senf, Quark, Ei und Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Eine große Portion Parmesan dazugeben. Alles gut verrühren und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals verrühren und abschmecken.



Ausgehöhlte Süßkartoffel-Hälften mit Hackfleischmasse und Schmelzkäse vor dem Backen

Die beiden Süßkartoffel-Hälften mit einem Teelöffel vorsichtig mit je einer Hälfte der Füllmasse füllen. Leicht in die Hälften hineindrücken und eine glatte rundliche Oberfläche streichen. Dann längs jeweils eine Furche in die beiden Füllmassen streichen und diese mit etwas Schmelzkäse füllen. Besser eignet sich zum Überbacken natürlich ein Hartkäse wie Gouda, gerieben oder in Scheiben, das hatte ich aber nicht vorrätig. Die beiden gefüllten Hälften in eine Auflaufform legen und Weißwein und Fond zugießen. Den Backofen auf 180° Celsius Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Die Auflaufform herausnehmen und die beiden gefüllten Süßkartoffel-Hälften auf einem Teller servieren. Mit etwas kleingeschnittenem, frischen Schnittlauch garnieren.

Gefüllte und überbackene Champignons



Die fertig zubereiteten Champignons

Die großen Champignons waren geradezu dafür gedacht, gefüllt zu werden. Ich habe eine Hackfleisch-Bulgur-Mischung bevorzugt, man kann die Füllung aber auch nur mit Bulgur und einigem zusätzlichen Gemüse vegetarisch zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 8 große, braune Champignons
- 2 EL Bulgur
- 100 g Rinderhackfleisch
- ¼ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie
- trockener Weißwein
- Gemüsefond

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 100 g geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 25 Min.

Zuerst etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur etwa 10–15 Minuten quellen und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und das Hackfleisch darin anbraten. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig anbraten. In einer Schüssel mit dem Bulgur und der Petersilie vermischen.



Champignons mit Füllung

Bei den Champignons jeweils den Stiel und die inneren Lamellen

entfernen und auch einen Teil des Champignons herauskratzen, damit man sie besser füllen kann. Alle acht Champignons in einer Auflaufform anrichten und mit der Hackfleisch-Bulgur-Mischung füllen. Anhaltswert für die Füllung: pro Champignon kann man zwei Teelöffel zum Füllen verwenden. Aber den Rest der Füllung kann man auch nebenbei noch lauwarm löffeln. Dann die gefüllten Champignons großzügig mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Etwas trockenen Weißwein und Gemüsefond in die Auflaufform geben, worin die Champignons garen sollen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Champignons etwa 20 Minuten backen. Dann den Grill anstellen, die Temperatur auf etwa 250° C erhöhen, die Auflaufform auf eine höhere Ebene schieben und die Champignons grillen, bis der Käse etwas gebräunt ist. In der Auflaufform oder auf einem kleinen Teller servieren.

Butternuß-Kürbis mit Safranreis und Hackfleisch-Gemüse-Sauce



Butternuß-Kürbis-Gemüse, gelber Safranreis und Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Plan A sah eigentlich vor, gefüllte Kürbisse zuzubereiten, mit einem Butternuß-Kürbis und einem halben Hokkaido-Kürbis, mit Käse überbacken. Leider geriet die vorgegarte Hackfleischfüllung etwas zu flüssig. Der Weißwein war nicht das Problem, aber es war auch Sahne in der für die Füllung vorgesehenen Hackfleisch-Gemüse-Mischung. Diese lässt sich aber nur schwer reduzieren, damit man eine kompakte Masse für eine Füllung hat.

Also trat Plan B in Kraft und es kam noch Reis hinzu, der Butternuß-Kürbis wurde nicht gefüllt, sondern kleingeschnitten als Kürbisgemüse serviert und die Hackfleisch-Gemüse-Sauce war die Zugabe und Abrundung für das Ganze.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternuß-Kürbis
- ½ TL Honig
- Butter

- 250 g gemischtes Hackfleisch

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Champignon
- ¼–½ roter Paprika
- ½ Wurzel
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- 1 TL Senf
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- 100 ml Sahne
- Koriander
- Kreuzkümmel
- getrockneter Majoran
- getrockneter Thymian
- süßes Paprikapulver

- 1 Tasse Rundkornreis
- 0,2 g Safran

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Zuerst den Kürbis zubereiten. Den Butternuß-Kürbis der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Die Schale eines Butternuß-Kürbis lässt im Gegensatz zu der Schale eines Hokkaido-Kürbis nicht essen, sie ist spröde und dröge. Also entweder vor dem Backen den Kürbis schälen. Oder nach dem Backen die Schale vom butterweichen Kürbis einfach mit einem Messer abziehen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen oder einsprayen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen und die Kürbishälften auf einem Backblech auf mittlerer Ebene 30 Minuten backen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignon in kleine Stücke schneiden. Die

halbe Wurzel schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und Champignon anbraten. Dann die gehobelte Wurzel, Paprikaschote und Chilischote dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und auch kross anbraten. Eventuell noch etwas Olivenöl hinzugeben zum besseren Braten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Dann mit einem kräftigen Schuss Weißwein ablöschen, den Senf und die Pfefferkörner hinzugeben und ebenfalls die Sahne. Mit einer Prise Koriander, Kreuzkümmel, etwas Majoran und Thymian würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen 3 Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und bei ganz geringer Temperatur 10–15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Safran hinzugeben und den Reis damit würzen und gelb einfärben.
Ein optisches Pendant zum gebackenen Kürbis. Das ganze Wasser verkochen lassen, dann kann man den Reis in eine Schale drücken, auf die Teller stürzen und optisch ansprechend anrichten.

Den gebackenen Kürbis in Stücke schneiden, in einer kleinen Pfanne mit Butter anbraten und mit etwas Honig karamellisieren.

Den kleingeschnittenen Butternuß-Kürbis auf zwei großen Tellern anrichten. Daneben den Reis in Schalenform stürzen. Beides großzügig mit der Hackfleisch-Gemüse-Sauce übergießen.

Schweinefiletauflauf mit Gemüse und Kürbis-Käse-Sauce



Auflauf

Hier bot sich die zweite Verwendungsmöglichkeit für die gestrige Kürbis-Käse-Sauce an, von der noch reichlich vorhanden war. Und dies ist somit mein zweites Rezept mit Kürbis. Weitere werden noch folgen, denn ich habe noch 3/4 des Hokkaidokürbis übrig – und zusätzlich sogar noch einen Butternußkürbis gekauft. Für letzteren habe ich aber schon ein Rezept.

Der Übersichtlichkeit halber liste ich die Zutaten und die Zubereitung der Kürbis-Käse-Sauce hier nochmal auf. Mit dem Schweinefilet und dem Gemüse lässt sich so ein sehr leckerer Auflauf zubereiten. Optisch ist das Gericht natürlich nicht so ganz hinreißend, denn – wie es bei einem Auflauf eben der Fall ist – es sind alle Zutaten durcheinander gekleckert.

Zutaten für 3 Personen:

- 500 g Schweinefilet
- scharfer Senf
- Mehl
- Cognac
- Schweineschmalz

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, getrocknete Pepperoni
- 7 Champignons
- 1 Stange Lauch
- 10–12 kleine, festkochende Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 2 Scheiben gekochter, gewürfelter Schinken

Zutaten für die Kürbis-Käse-Sauce:

- 200 g Hokkaido-Kürbisfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 100 g französischer Brie
- einige Zweige frische Petersilie
- einige Zweige frischer Thymian
- ¼ Zitrone (Saft)
- 150 g Hartkäse (z.B. Edamer)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Knoblauch- oder normale Butter

- 100 ml Sahne
- 4 Scheiben Hartkäse (z.B. Edamer)

- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitungszeit: Sauce 30 Min. evtl. 1 ½ Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Backzeit 30 Min.

Zuerst die Kürbis-Käse-Sauce zubereiten. Dazu den Kürbis grob raspeln. Die Schalotten, Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und kleinschneiden. In einem Topf Knoblauchbutter oder normale Butter erhitzen und Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer darin anbraten und glasig dünsten. Dann den geraspelten Kürbis dazu geben und mit andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Die kleingewiegte Petersilie hinzugeben. Den frischen, zerkleinerten Thymian oder alternativ ½–1 TL getrockneten Thymian hinzugeben und mitköcheln. Den Brie kleinschneiden – man kann auch die Rinde mitverwenden, die wird sich im Laufe des Köchelns in der Sauce auflösen – und in die Sauce hinzugeben. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen.

Eine Käse-Sauce sollte recht sämig sein, sehr konzentriert schmecken und der aufgelöste Käse darin Fäden ziehen, so dass sie eine kompakte Konsistenz hat – was ja auch für das Überbacken im Auflauf wichtig ist. Daher die Sauce unzugedeckt bei geringer Temperatur noch eine Stunde köcheln und reduzieren lassen, um einen noch kräftigeren Geschmack zu erhalten. Dann gibt man den kleingeschnittenem Hartkäse hinzu und löst ihn in der Sauce auf. Der Hartkäse würde die Sauce vor dem Reduzieren zu kompakt machen und vermutlich anbrennen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Pepperoni kleinschneiden. Die Lauchstange in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Schweinefilet in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Senf dünn bestreichen und in Mehl wenden. Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schweinefiletscheiben im Schweineschmalz kurz auf jeweils beiden Seiten anbraten, bis sie leicht kross angebraten sind. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Dann herausnehmen und mit dem Cognacfond zur Seite stellen.

Butter in die Pfanne geben und erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pepperoni darin anbraten. Dann die Champignons dazugeben. Dann den Lauch. Schließlich noch die Kartoffelstücke. Alles ein wenig köcheln. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben. Schließlich noch den Schinken hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Ganze in eine große Auflaufform geben. Die gebratenen Schweinefiletscheiben darüber legen, dann die zubereitete Kürbis-Käse-Sauce kräftig darüber verteilen. Noch mit 100 ml Sahne auffüllen. Und die Käsescheiben zum zusätzlichen Überbacken darauf verteilen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und ca. 30 Min. backen. Auf großen Tellern anrichten.

Lammeintopf mit Bohnen, Kartoffeln und Chorizo



Lamm-Eintopf

Für den Lammeintopf kann man unterschiedlichstes Lammfleisch verwenden – von der Keule, der Haxe oder der Schulter. Ich hatte eine Lammschulter mit etwa 1,1 kg Gewicht gekauft. diese hatte nach dem Ausbeinen des Schulterblatts noch etwa 900 g. Verwendet werden für den Eintopf nur 250 g, die restlichen 650 g werden in den kommenden Tagen noch einer anderen Verwertung zugeführt. Den ausgebeinten Schulterknochen unbedingt aufbewahren, zusammen mit einigen Kalbsknochen oder auch Beinscheiben und Suppengemüse lässt er sich noch gut auskochen und herrlicher Fond zubereiten.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Lammfleisch
- 200 g Prinzessbohnen
- 80–100 g Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- ein kleines Stück Ingwer
- ½ Strauß Bohnenkraut
- 3–4 Zweige Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

- 40–50 g Chorizo vom Ring

- trockener Weißwein
- 1 l Gemüsefond

- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Fett

Zubereitungszeit: Ausbeinzeit 15 Min. | Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Als erstes die Lammschulter mit einem Ausbeinbeinmesser entbeinen. 250 g Lammfleisch in gröbere Stücke schneiden wie für ein Gulasch.

Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in gröbere Stücke schneiden. Die Prinzessbohnen etwa dritteln. Das Stück Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Beim Bohnenkraut das Kraut abzupfen und möglichst grob lassen. Ebenfalls bei der Petersilie die Blätter abzupfen und nur grob kleinschneiden. Der Eintopf soll noch leicht rustikal sein.

Zum Anbraten habe ich Entenfett von meiner zuletzt zubereiteten Ente verwendet, das ich im Kühlschrank aufbewahrt hatte. Es passt von Konsistenz und Geruch recht gut zum dunklen Lammfleisch. Man kann aber auch Schweineschmalz oder anderes Fett verwenden. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Lammfleisch, Chorizo, Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen, Chilischote und Ingwer darin anbraten. Kräftig rühren und gut 5 Minuten zugedeckt anbraten und dabei

Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Weißwein auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Gemüsefond hinzugeben. Dann die Bohnen und Kartoffelstücke hinzugeben. Ebenso das Bohnenkraut, die Petersilie und die Lorbeerblätter. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Dann den Eintopf probieren und entscheiden, ob er weiterhin zugedeckt köcheln oder ohne Deckel noch für eine Stunde bei geringer Temperatur reduzieren soll, um den Geschmack des Eintopfs zu erhöhen. Beim Eintopf gilt wie auch beim Gulasch, je länger er köchelt, umso mehr verbinden sich die Aromen und umso besser schmeckt er dann. Nach 2 Stunden die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei großen Suppentellern servieren.

Champignons-Pepperoni-Pesto



Champignons-Pepperoni-Pesto auf Chiabatta

Resteverwertung. Ich hatte noch eine ganze Menge Champignons übrig. Dazu einen Topf mit frischem Basilikum, der bald vertrocknet wäre. Also habe ich beides mit getrockneten, roten Pepperoni gemischt, noch weitere Kräuter und viel Olivenöl hinzugeben und zu einem Pesto püriert. Man braucht dazu nur eine schmale, hohe Rührschüssel und einen Pürierstab. Oder ein ähnliches Küchengerät, mit dem man pürieren kann. Aber Achtung, mit den angebenden Zutaten im Rezept wird das Pesto recht scharf. Wenn man es mild möchte, doch eher die Hälfte der angegeben Pepperoni verwenden. Und auch optisch ist das Ergebnis eigentlich nicht ansprechend. In der Lebensmittelindustrie würde man sicherlich noch Zutaten hinzugeben, die die Farbe verändern und eine ansprechende, schön hellbraune oder goldene Farbe erzeugen. Denn, positiv gesehen kann man sagen, das Pesto hat eine kräftig haselnussbraune Farbe, negativ gesehen, ist es … äähhhhh … kackbraun. ;–)

Zutaten:

- ca. 25–30 Champignons (ca. 300 g)

- 20 getrocknete, rote Pepperoni
- 200–300 ml Olivenöl
- 1 Topf Basilikum
- viel frischer Thymian
- mehrere Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Das frische Pesto im Vorratsbehälter – die leicht andere Farbe im Gegensatz zum oberen Foto ergibt sich durch das Olivenöl, das das Blitzlicht widerspiegelt

Die Champignons und die getrockneten Peperoni in eine hohe Rührschüssel geben. Dann die frischen Kräuter. Das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Dann mit dem Pürierstab kräftig mixen. Zwischendurch die noch unpürierten Bestandteile im unteren Teil der Rührschüssel mit einem Löffel oder Kochlöffel von unten nach oben befördern und dann weiterpürieren. Nachdem alles püriert ist, in kleine Gläser mit Deckel oder einen kleinen Vorratsbehälter geben und

im Kühlschrank aufbewahren. Entweder als Aufstrich auf Brot oder Brötchen, für frisch zubereitete Pasta oder eventuell auch Bratenzubereitung verwenden.