Krustenbraten in Kaffee-Schoko-Chili-Sauce mit Gemüse



Leckerer Braten, schwere, schmackhafte Sauce und Gemüse

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

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

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

chinesische Chili-Bohnen-Sauce, die die Sauce sämig und scharf macht.

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

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

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Krustenbraten
- 2 Kartoffeln
- 1 Wurzel
- 1/2 Stange Lauch
- 2 große Brokkoliröschen
- 8–10 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tasse Kaffee
- 25 g Bitterschokolade (85 % Kakao)
- 2 TL Chili-Bohnen-Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke zerteilen.

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

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

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

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

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

Nackenkoteletts mit Paprikagemüse



Leckere Koteletts mit Gemüse

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet. Ich brate die Koteletts auf jeder Seite etwa 1 Minute an, dann sind sie medium gegart.

Dazu Tomatengemüse. Für Farbigkeit verwende ich rote und gelbe Paprika. Und für noch mehr Farbe mische ich vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter. Außerdem säure ich das Gemüse noch mit Zitronensaft.

Wer möchte, kann das Tomatengemüse auch mediterran zubereiten und frischen Rosmarin und Thymian untermischen.

So macht man das.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Nackenkoteletts
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- ½ Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Auf einen Teller geben, Zitronensaft darüberträufeln und warmstellen.

Nackenkoteletts auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Öl in die Pfanne geben. Koteletts auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

Gemüse-Auflauf



Schmackhafter, vegetarischer Auflauf

Hier ein vegetarisches Gericht. Man kann auf diese Weise noch restliches, vorhandenes Gemüse verwerten.

Ich mische schon unter das kleingeschnittenen Gemüse geriebenen Gouda. Zum Überbacken verwende ich einfach ein paar Scheiben Käse.

Ich würze das Gemüse nicht, denn ich fülle die Auflaufform mit sehr würzigem Gemüsefond auf, in dem das Gemüse gart.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stange Lauch
- 2 Kartoffeln
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 brauner Champignon
- ½ Tomate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 10 schwarze Oliven
- 600 ml Gemüsefond

- 100 g geriebener Gouda
- 2 Scheiben Gouda
- 2 Scheiben Edamer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen, Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Paprika längs halbieren und in halbe Ringe schneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Strunk der Tomate entfernen, Tomate in kleine Stücke schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

Gemüse in eine Schüssel geben. Gouda dazugeben. Alles gut vermischen. In eine mittlere Auflaufform geben. Auflaufform mit Fond auffüllen. Käsescheiben quer darüber legen.

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

Herausnehmen, Auflauf auf zwei Teller verteilen und servieren.

Rindermedaillons auf Gemüsebett



Leckeres Steak mit Gemüse

Dies ist ein einfaches, schmackhaftes und sehr gesundes Gericht. Es wird aus (weitestgehend) frischen Zutaten zubereitet – bis auf den Mais. Viele verschiedene Gemüsesorten, dazu leckeres Steak.

Und es ist ein Gericht, bei dem man Gemüsereste verwerten kann. Hier eine gekochte Kartoffel, da eine Mini-Paprika oder noch eine halbe Stange Lauch.

Kartoffel und Buschbohnen brate ich als erstes an, weil sie am längsten zum Garen benötigen.

Die Medaillons sind diesmal von einem nordamerikanischen Rind.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rinder-Medaillons (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons

- ½ Stange Lauch
- 10 Buschbohnen
- 1 gekochte Kartoffel
- 2 EL Mais (Dose)
- ½ Zitrone (Saft)
- frische Petersilie
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben. Paprika und Lauch putzen und in Ringe schneiden. Wurzel schälen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Buschbohnen putzen und dritteln. Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffel und Bohnen darin einige Minuten anbraten. Restliches Gemüse – außer Mais – dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mais dazugeben und nur noch erhitzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller verteilen und warmstellen.

Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Medaillons auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Auf das Gemüsebett geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft auf den Medaillons verteilen. Petersilie über Medaillons und Gemüse verteilen und alles servieren.

Gemüsefond



Zusätzlich das Suppengemüse im Bräter

Bei dem ebenfalls zubereiteten Fleischfond hatte ich zu viel Gemüse verwendet. Hätte ich es mit den Knochen zusammen in den Bräter gegeben, wäre kein Platz mehr für das Wasser gewesen. Also habe ich die Gemüsemenge einfach geteilt. Eine Hälfte des Gemüses habe ich für den Fleischfond verwendet. Und die zweite Hälfte für einen reinen Gemüsefond.

Dazu kommen Kräuter und Gewürze.

Auch hier mein Rat: Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung für Suppen,

Eintöpfe oder Saucen wird gesalzen.

Zutaten für 1 l Fond:

Gemüse:

- ½ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- ½ Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 ½ Wurzeln
- ½ Zucchini
- ½ kleiner Chinakohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- viele Zweige Petersilie
- 4 Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner

- Olivenöl

- 2 l Wasser

- Bei Bedarf Eiweiße zum Klären

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse grob putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebel mit Schale halbieren. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Es

sollen sich viele Röststoffe bilden. Kräuter und Gewürze dazugeben. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Gemüse und Kräuter mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann mit Eiweißen klären.

Ansonsten kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Bei den Fotos habe ich Anleihen von früheren Zubereitungen von Gemüsefond gemacht.

Fleischfond



Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüsefond mehr vorrätig. Also war es an der Zeit, wieder Fond zuzubereiten. Diesmal wähle ich gleich die schmackhaftere Variante und bereite Fleischfond zu.

Mein Rat: Man kann auch einen gemischten Fleischfond zubereiten, aus Knochen von verschiedenen Tierarten. Es muss kein reiner Fleischfond mit Knochen von nur einer Tierart sein.

Ich verwende für den Fond Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen und Geflügelknochen.

Dazu Gemüse, Kräuter und Gewürze.

Der Supermarkt hatte derzeit keinen Knollensellerie im Sortiment, daher nahm ich einen Staudensellerie mit einer kleinen Knolle.

Mein Rat: Ein Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung in Suppen, Eintöpfen oder Saucen wird gesalzen.

Zutaten für 2 l Fond:

Fleisch:

- 2 kg Knochen (Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen, Geflügelknochen)

Gemüse:

- ½ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- 1 Stange Lauch
- ½ Kohlrabi
- 1 ½ Wurzeln
- ½ Zucchini
- ½ kleiner Chinakohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- viele Zweige Petersilie
- 8 Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner

- Olivenöl

- 4 l Wasser
- Bei Bedarf Eiweiße zum Klären

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen belassen. Zwiebel halbieren, mit Schale verwenden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Gemüse dazugeben. Kräuter dazugeben. Ebenfalls Gewürze. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fond am besten über Nacht abkühlen lassen. Dann kann man das erhärtete Fett zusammen mit dem Gemüse herausheben.

Gemüse, Kräuter und Fett vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Knochen herausnehmen und auf einen Teller geben. Mark und Fleischreste ablösen, in eine Schale geben und für eine Fleischsuppe verwenden. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann ihn noch mit Eiweiß klären.

Außerdem kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Beim Foto habe ich Anleihen an einer früheren Zubereitung eines Fleischfonds genommen.

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
- ¼ rote Paprika
- ½ kleine Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ 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 abzupfen 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 ºC 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.

Meeresfrüchte mit Gemüse und roten Linsen



Leckeres Gericht mit Meeresfrüchten, Gemüse, Linsen und Bulgur

Ich koche ein Gericht mit Meeresfrüchten wie Garnelen und Krabbenfleisch, das durch die Verwendung einer bestimmten Zutat seinen besonderen, wenn auch teuren Touch erhält.

Die Sauce bereite ich mit trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond zu.

Dazu kommen einige Gemüsesorten. Eine viertel rote Habanero verleiht dem Gericht etwas Schärfe. Gemischt wird das Ganze mit feinem Bulgur und roten Linsen.

Verfeinert wird das Gericht mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan.

Der dem Gericht am Ende der Zubereitung hinzugegebene Russian Style Beluga Kaviar hat einen nussigen, kräftigen und mild salzigen Geschmack.

Wer nun allerdings meint, dass ein so qualitativ hochwertiges und sehr teueres Produkt wie Kaviar – der ja nur aus Fischeiern besteht – nun auch ein gänzlich reines Naturprodukt

ist, der muss feststellen, dass dieser Kaviar neben Störroggen und Salz auch einen Konservierungsstoff enthält – diesen allerdings nur in allergeringster Menge. Und auch das Königskrabbenfleisch enthält diverse Stabilisatoren und Konservierungsstoffe.

Kaviar sollte man natürlich nicht zum Kochen verwenden. Er ist zu teuer, die Mengen zu gering und er würde beim Kochen zerfallen, seinen typischen Geschmack aufgeben oder gar nicht mehr zu schmecken sein. Ich verwende ihn insofern für das Gericht, indem ich ihn nur am Ende der Zubereitung in normalem Zustand und kalt auf das Gericht geben und etwas untermische. Somit verfeinert er das Gericht noch etwas und gibt sein typisches Aroma dabei ab.

Ich habe den Kaviar aus einem Webshop bezogen. Er wird innerhalb von wenigen Tagen gekühlt in einer Styroporverpackung geliefert. Der Webshop wird von der Firma Sepehr Dad Caviar GmbH betrieben, die ihren Sitz in Deutschland hat. Sie bezieht Kaviar aus Zuchtanlagen in unterschiedlichen Ländern. Der beste und teuerste Kaviar kommt aus den Ländern Uruguay und Iran und wird dort auf qualitativ höchstem Niveau nach den modernsten Standards produziert. Wer nun unbedingt ein deutsches Produkt kaufen will, findet auch deutschen Kaviar aus deutscher Zucht im Webshop. Darüber hinaus findet man im Webshop noch andere Kaviarsorten, auch farbigen asiatischen Kaviar, und auch andere Meeresprodukte.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Riesengarnelenschwänze (10–12 Stück)
- 140 g Königskrabbenfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ¼ rote Habanero
- ¼ rote Paprika
- ½ kleine Zucchini

- ½ Wurzel
- 1 Chinakohlblatt
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 140 g rote Linsen
- ¼ Tasse feiner Bulgur
- ½ Topf Basilikum
- Parmesan
- 2 TL Russian Style Beluga Kaviar (15 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Habanero putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zucchini und Wurzel in kurze Stifte schneiden.

½ Tasse Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Salzen. Bulgur dazugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Linsen dazugeben und zugedeckt etwa 10–12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb und in eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Habanero darin andünsten. Gemüse dazugeben und etwas mit anbraten. Dann Garnelen und Krebsfleisch dazugeben und ebenfalls. t anbraten. Mit einem Achuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Linsen und Bulgur dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen. Basilikum untermischen.

Alles in zwei tiefen Tellern verteilen. Etwas frisch gerieben

Parmesan darüber geben. Mit jeweils einem Teelöffel Kaviar drapieren und alles 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 ºC 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 ºC 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.

Seelachs-Gemüse-Bulgur-Pfanne



Leckeres Pfannengericht

Diesmal ein Pfannengericht mit Fisch. Ein fast sommerliches, weil frisches Gericht mit viel Gemüse. Und feinem Bulgur. Zum Schluss noch etwas verfeinert mit Mozzarella.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Fischfond für das Gericht verwenden, er gibt mehr Aroma für das Gericht.

Das Kaffir-Limetten-Blatt sorgt zusätzlich für Frische.

Gegessen wird das Gericht natürlich aus der Pfanne.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Chinakohl-Blätter
- 1 Tomate
- 2 Stangen Spargel
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 1 Kaffir-Limetten-Blatt
- 100 ml Fischfond
- ½ Tasse feiner Bulgur
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und auch grob zerkleinern. Chinakohlblätter quer in Streifen schneiden. Strunk der Tomate entfernen und Tomate grob zerkleinern. Spargel putzen, schälen und in Stücke schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Spargelstücke kurz blanchieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Seelachsfilet dazugeben und mit anbraten. Chinakohl, Spargel und Tomate ebenfalls dazugeben und etwas mit anbraten. Kaffir-Blatt dazugeben. Fond hinzugeben. Bulgur dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Mozzarella dazugeben, vermischen und etwas schmelzen lassen. Abschmecken. Kaffir-Blatt herausnehmen.

In der Pfanne servieren.

Frittierte Hähnchenlebern mit Gemüse in Tom-Kha-Kai-Sauce mit Reis



Frittierte Lebern obenauf, darunter Gemüse und Reis mit Sauce

Gleiches Spiel wie vor kurzem mit den Hähnchenherzen, diesmal nur mit Hähnchenlebern. Ich paniere und frittiere sie.

Die Hähnchenlebern werden nur etwa 2 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse frittiert.

Dazu Champignons, Zuckererbsen und Tomate. Ich bereite ein Söße̊chen mit etwas Weißwein und Tom-Kha-Kai zu.

Tom-Kha-Kai ist eine saure Kokosnuss-Paste. Ich war ursprünglich der Meinung, dass sie nur eine Suppen-Paste sei, aber man kann mit der Paste auch Saucen zubereiten. Sie eignet sich vorwiegend für Hühnchenfleisch oder Garnelen. Aber sie harmoniert auch gut mit dem Geschmack der frittierten Hähnchenlebern.

Als Beilage gibt es Reis. Gemüse und Sauce direkt über den Reis geben. Die frittierten Hähnchenlebern natürlich nicht in die Sauce geben, sie verlieren ihre Knusprigkeit. Sondern nur oben auf das Gemüse legen.

Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel auch selbst zubereiten, die Panade für die Hähnchenlebern ist dann noch authentischer.

Zutaten für 1 Person:

Für die Hähnchenlebern:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL Semmelbrösel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 Tomate
- 10 Zuckererbsen
- 5 braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 TL Tom-Kha-Kai
- Salz
- Öl

- 1 Tasse Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Resi nach Anleitung zubereiten.

Lebern vom Fett befreien und sehr grob zerkleinern. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern.

Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons vierteln.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen. Während das Fett erhitzt wird, Lebern nacheinander mit der Hand mehlieren, durch das Ei ziehen und dann durch die Semmelbrösel. Panierte Lebern auf ein Arbeitsbrett geben. Dann Lebern in die Friteuse geben und zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse und Pilze hineingeben und kurz pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tom-Kha-Kai dazugeben und verrühren. Etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und das Gemüse mit der Sauce darüber geben. Hähnchenlebern auf das Gemüse legen und alles servieren.

Fischfond



Dies ist das Grundrezept für Fischfond.

Man benötigt für die Zubereitung nur wenige Zutaten: Fischabfälle, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Als Fischabfälle verwendet man Köpfe, Skelette, Flossen und Schwänze. Man liest desöfteren, keine Flossen und Schwänze zu verwenden, diese machten den Fond etwas bitter. Ich habe diese Erfahrung bei der Zubereitung von Fischfond nicht gemacht.

Mein Rat: Wenden Sie sich an den Fischhändler vor Ort und fragen Sie ihn nach Fischabfällen. Er ist sicherlich froh, einen Abnehmer für die „Abfälle“ zu finden und überlässt sie Ihnen sicher kostenlos.

Fischfond bereitet man am besten in größeren Mengen zu, da man ihn gut portionsweise einfrieren und später für weitere Gerichte verwenden kann.

Mein Rat: Fischabfälle und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder andere Gerichte.

Zutaten für etwa 3 l Fond:

Fisch:

- 2–3 kg Fischabfälle
- 0,75 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser
- Butter

Gemüse:

- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

Kräuter:

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Salbeiblätter

- 5 frische Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- ½ TL Senfkörner
- 8 Wacholderbeeren

Zum Klären:

- 2 Eiweiße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Butter in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Fischabfälle kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Fischabfälle, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Wenn Sie während des Garens des Fond ein Fischauge wie im abgebildeten Foto anschaut, lassen Sie sich nicht verunsichern.

Fleischfond



Angebratene Knochen im Bräter

Das Grundrezept für einen Fleischfond.

Für einen Fleischfond benötig man nicht sehr viele Zutaten. Fleischknochen, Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Man kann auch Fleischstücke mitgaren. Beinscheiben bieten sich an.

Fleischfond lässt sich sortenrein mit Knochen von einer

Tierart oder auch gemischt mit Knochen von verschiedenen Tierarten zubereiten. Letzteres sollte allerdings zuammenpassen.

Für die Zubereitung gibt es einige Varianten:

Variante 1: Man gibt Knochen und kleingeschnittenes Gemüse vorher auf ein gefettetes Backblech und röstet alles im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Dabei ab und zu wenden. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

Variante 2: Man brät Knochen und kleingeschnittenes Gemüse in Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Mein Rat: Knochen und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Mein Rat: Keinen Fond nur aus Knochen, Gewürzen und Wasser zubereiten. Dies ergibt einen Knochenfond, der auch so schmeckt … nach Knochen.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur

Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder Fleischgerichte.

Zutaten für 3 l Fleischfond:

Knochen:

- 2,5 kg Fleischknochen
- 750 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser
- Olivenöl

Gemüse:

- 2 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

Gewürze:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner

Zum Klären:

- 2 Eiweiße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Knochen

kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Knochen, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

Gemüsefond



Kochende Zutaten im Bräter

Das Grundrezept für Gemüsefond. Selbst zubereiteter Fond ist schmackhafter und gesünder, als Brühpulver- oder -würfel vom Discounter oder Supermarkt zu verwenden. Man bereitet ihn gleich in größerer Menge zu und friert diese in Portionsbehältern für die weitere Verwendung ein.

Gemüsefond ist vielseitig verwendbar. Eine conditio sine qua non natürlich für Eintöpfe und Suppen. Unabdingbar als Zusatz zu Fleisch- oder Fischsaucen – auch wenn man hier speziellen Fleisch- oder Fischfond verwenden kann. Und auch selbst zubereitete Knödel in allen Variationen müssen schließlich im Fond gar ziehen.

Die Zutaten für einen Gemüsefond sind denkbar einfach: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Es gibt für die Wahl der Zutaten einige Varianten:

Variante 1: Für die klassischste Zubereitung verwendet man als „Suppengrün“ tituliertes Gemüse im Ganzen – Sellerie, Wurzeln, Lauch – oder greift zu fertig zusammengestelltem „Suppengrün“ mit Teilen dieser Gemüsesorten.

Variante 2: Man kann fast jede beliebige Gemüsesorte für einen Fond verwenden. Und gibt auf diese Weise einem Fond noch einen bestimmten Geschmack oder auch eine gute, gesundheitliche Verträglichkeit. Ein hoher Anteil von Wurzeln ergibt einen süßeren Fond, mehr Sellerie macht ihn mehr umami und somit kräftiger im Geschmack. Braune Schalen von ganzen oder halbierten Zwiebeln geben dem Fond eine kräftige Farbe. Für eine angenehmere Verdauung reduziert man den Anteil von Kohlgemüse – diese blähen ja.

Variante 3: Man kann auch so genannte Gemüseabfälle für die Zubereitung eines Fonds verwenden. Mein Rat: Beim Discounter oder Supermarkt an der Gemüsetheke nach solchen Abfällen schauen. Das sind das Grün von Wurzeln, die Blätter von Rettich oder Kohlrabi oder auch beschädigte, ganze Produkte, die man zu anderem Gemüse in den Fond geben und darin zerkochen kann. Die Mitarbeiter sind meistens froh, wenn ihnen jemand diesen „Abfall“ kostenlos abnimmt. Das Gleiche gilt für den Wochenmarkt, auf dem man einfach die Gemüsehändler nach solchen „Abfällen“ fragt. Das ergibt dann zusätzlich eine sehr preiswerte Zubereitung des Fonds.

Variante 4: Man kann den Fond mit Zutaten wie Weißwein, frischen Kräutern oder Gewürzen in eine bestimmte Richtung hin verfeinern. Das sollte man am besten ausprobieren, damit ein wenig experimentieren und dann das Ergebnis prüfen.

Und für die Zubereitung gibt es auch einige Varianten:

Variante 1: Man gibt das kleingeschnittene Gemüse direkt in den Bräter oder Topf, gibt je nach Wunsch Weißwein, Kräuter und/oder Gewürze hinzu und die benötigte Menge Wasser. Das Ganze bringt man zum Kochen und bereitet so den Fond zu.

Variante 2: Man gibt das kleingeschnittene Gemüse vorher auf ein Backblech und röstet es im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

Variante 3: Man brät das kleingeschnittene Gemüse ohne oder mit Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Eines gehört nicht in einen Gemüsefond. Mein Rat: Keine Fleischknochen in den Fond geben. Denn sonst hat man einen Fleischfond, und keinen Gemüsefond mehr.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds in Suppen, Eintöpfen oder Saucen.

Zutaten für 3 l Gemüsefond:

3–4 kg Gemüse:

- Wurzeln
- Lauch
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen

- 4 l Wasser

Kräuter:

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

Gewürze:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren

Zum Klären:

- 2 Eiweiße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, eine Hälfte mit einer Gewürznelke spicken. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Gemüsestücke in einem großen Bräter oder Topf ohne Fett kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

Tortellini-Speck-Gemüse-Pfanne



Leckeres Pfannengericht

Diesmal sollte es schnell gehen. Und ich konnte auch die Tortellini gut verwerten.

Ich verwende frische Tortellini mit einer Tomate-Mozzarella-Füllung. Man kann natürlich jede andere Sorte von Tortellini mit einer anderen Füllung verwenden.

Zitronenschalen-Abrieb sorgt für Fruchtigkeit. Thai-Curry für Würze und Aroma. Und ein wenig Weißwein für ein kleines Söße̊chen.

Gegessen wird das Gericht natürlich einfach direkt aus der Pfanne.

Zutaten:

- 400 g frische Tortellini (Tomate-Mozzarella)
- 2 l Gemüsefond
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- ein Stück Zucchini
- 1 Schale Fenchel
- 1/2 Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL Thai-Curry
- Butter

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

Fond in einem Topf erhitzen und Tortellini darin nach Anleitung garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Fenchel jeweils putzen und in grobe Stücke schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Speck darin anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz mitanbraten. Tortellini hinzugeben und auch kurz anbraten. Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und dazugeben. Thai-Curry dazugeben. Einen Schuss Weißwein hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

In der Pfanne servieren.

Rouladen mit Gemüsefüllung in Tee-Sauce mit Chili-Knödeln



Angerichtet

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



Überbackene Rouladen mit würzig-aromatischer Füllung

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



Knödel mit herrlich aromatischer Sauce

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

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

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

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

Für die Füllung:

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

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

Für die Sauce:

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

Für die Chili-Knödel:

- 6 Chili-Knödel (Rezept siehe hier)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min | Garzeit 50 Min.

Für die Sauce:

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

Für die Füllung:

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

Für die Rouladen:

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

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

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



Nach dem Garen im Backofen in der Auflaufform

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

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