Beer’n, Bohn un Speck

Norddeutsche Spezialität

Dies ist eine Norddeutsche und auch Hamburger Spezialität. Es handelt sich um einen Eintopf mit den Hauptzutaten Birnen, Bohnen und Speck. Aufgrund dieser Zutaten lässt er sich in seiner originalen Form vorwiegend im August und September zubereiten. Als weiterer Bestandteil kommen in der norddeutschen, bäuerlichen Küche Kartoffeln hinzu, die separat serviert oder mitgegart werden und nicht im Namen erwähnt sind. Besonders sympathisch ist mir bei diesem Gericht auch, dass ein kaltes Bier dazu empfohlen wird. Ich wählte natürlich ein alkoholfreies.

Die Zubereitung des Gerichts weist einige bemerkenswerte Besonderheiten auf. Auch mathematische. Zunächst benötigt das Gericht kein Fett. Der Speck – und auch mit Zwiebeln und Knoblauch als Variante – werden nicht gebraten, sondern in Wasser gegart. Das Gericht hat auch landläufig den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn es wird erst der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird

weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen – und als Variante auch noch die Kartoffeln – hinzu und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart. Schließlich kommen alle Hauptbestandteile in gleichen Mengen in das Gericht, nur die Zutat Bohnen schert da aus. Für eine Person kommen in das Gericht jeweils 100 g an Speck, Birnen – das entspricht einer mittelgroßen Birne – und Kartoffeln – dies ist eine mittelgroße Kartoffel – hinein. Die Menge der Bohnen beträgt das Doppelte, also 200 g.

Eintopf

Man kann das Gericht mit frischem Bohnenkraut oder auch getrocknetem zubereiten. Bei zwei Zutaten bin ich von der Originalzutat abgewichen: Normalerweise kommen Kochbirnen in das Gericht – diese sind in rohem Zustand nicht genießbar, müssen also gekocht werden, und sind fest und hart –, ich habe normale, handelsübliche Birnen verwendet. Und eigentlich verwendet man Brechbohnen, ich nahm Stangenbohnen.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g durchwachsener Bauchspeck

- 200 g Stangenbohnen
- 100 g Birnen (1 mittelgroße Birne)
- 100 g Kartoffeln (1 mittelgroße Kartoffel)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Wasser
- ½ TL getrocknetes Bohnenkraut
- 2 EL Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15 Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Von der Birne den Stiel entfernen, vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und ebenfalls grob zerschneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birne und Kartoffel hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In einem tiefen Suppenteller servieren.

Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele

Kartoffelsuppe, garniert

In der letzten Zeit geisterte Räucherfisch durch diverse Blogs. In einem Blog mit Kochsalat und Preiselbeeren. Das inspirierte mich zur Verwendung von Wildpreiselbeeren zu der Kartoffelsuppe. In einem anderen Blog mit einem Aprikosensalat, aber mit dem Hinweis, Räucherfisch auch in einer Rote-Beete- oder Blumenkohl-Suppe zu verwenden. Dabei dachte ich dann, dass der Fisch doch auch gut zu einer herzhaften, deftigen und frisch zubereiteten Kartoffelsuppe passen muss.

Bei der Zubereitung und dem Garen der Kartoffelstücke in Gemüsebrühe kommen ein Stück frischer Ingwer und eine Parmesanrinde im Ganzen dazu, die danach wieder herausgenommen werden. Gewürzt wird nach dem Pürieren der Kartoffelstücke mit Senf und gebunden und verfeinert mit Crème fraîche. Da in eine Kartoffelsuppe Majoran gehört, kommt viel frischer Majoran hinein – die ganzen, frischen Blättchen, nicht kleingewogen.

Beim Hinzufügen der Makrelenstücke zur Suppe kleine Stücke Makrele zum Garnieren zurückbehalten. Beim Garnieren kommen auch ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Suppe. Schließlich

Wildpreiselbeeren, sie setzen einen süßen Kontrapunkt zur rauchigen Makrele. Und als Abschluss noch einige frische Majoranblätter für den optischen Kontrast.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Stück Parmesanrinde
- 3 frische Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- viele Zweige frischer Majoran
- 100 g geräucherte Pfeffermakrele
- 1 TL Wildpreiselbeeren
- etwas Zitronensaft
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

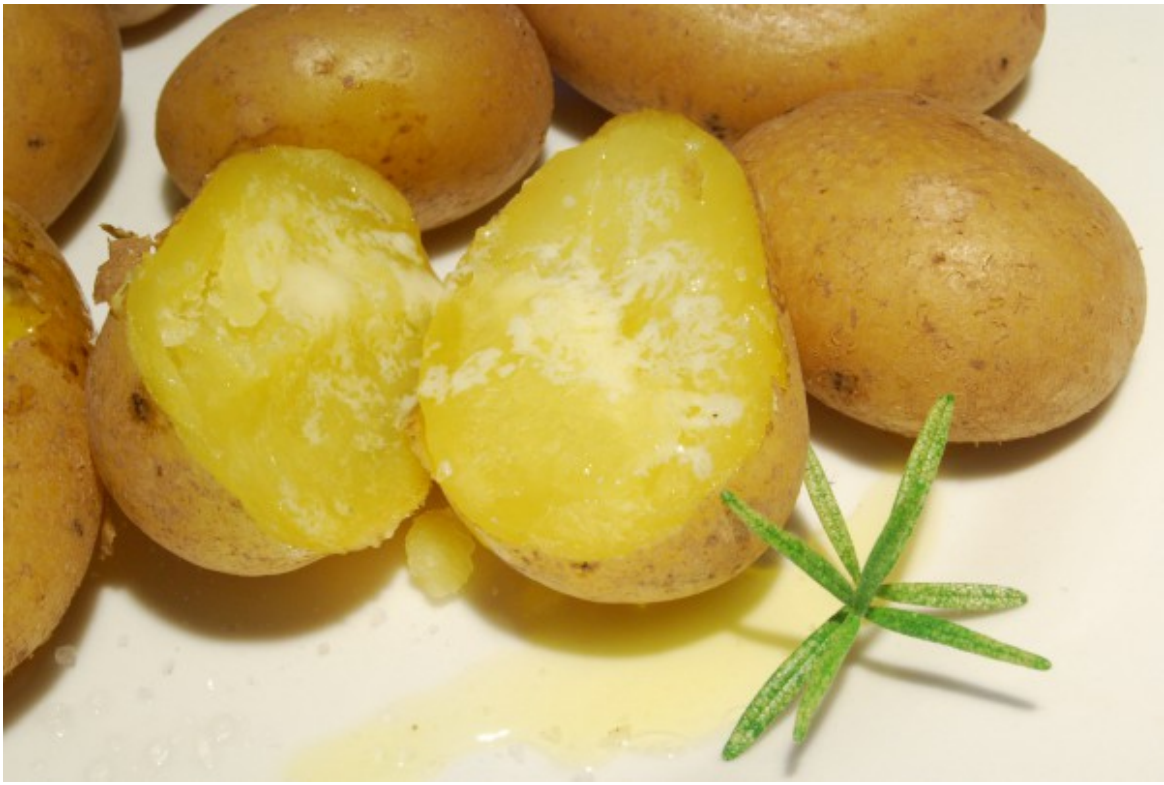
Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Kartoffeln stückig. Butter in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin nur glasig dünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Kartoffelstücke dazugeben und mit Fond auffüllen. Ingwerstück, Parmesanrinde und Lorbeerblätter dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen von den Majoranzweigen die Blättchen abzupfen.

Ingwer, Parmesan und Lorbeer herausnehmen. Alles mit dem

Pürierstab fein pürieren. Mit Senf würzen und Crème fraîche abbinden. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Wenn die Suppe so noch nicht würzig genug ist, kann man sich mit einem Stück eines Brühwürfels behelfen. Das mache ich zwar nicht gern, war aber in meinem Fall für genügend Würze notwendig. Majoranblättchen hinzugeben – einige zum Dekorieren zurückbehalten – und bei geringer Temperatur nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Makrele quer zum Filet in Streifen schneiden – ebenfalls ein klein wenig von dem Filet zurückbehalten – und in die Suppe geben. Die Suppe soll nun nicht mehr kochen, sondern die Fischstücke nur noch 5 Minuten in der Suppe Temperatur annehmen.

Suppe in zwei große Suppenteller füllen. Auf jede Suppe in der Mitte einige kleine Makrelenstücke zerbröseln. Ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Dann einen Teelöffel Wildpreiselbeeren darauf verteilen. Und abschließend Majoranblättchen darüber geben.

Pellkartoffeln mit Butter und Meersalz



Arme-Leute-Essen

Kein Guthaben auf dem Girokonto. Im Geldbeutel noch 13 Cent. Was ich mir dafür wohl bei Aldi noch kaufen könnte? Und ein Honorar kommt erst Ende kommender Woche. Da muss ein Gericht dazu her, das auch vollständig passt. Ein Arme-Leute-Essen. Kartoffeln, Butter und Salz. Quark dazu war auch nicht mehr möglich. Zumindest beim verwendeten Salz darf es dann doch ein etwas besseres Produkt sein. Grobes Meersalz frisch aus der Mühle gemahlen. Und bei den Kartoffeln sollte man Biokartoffeln verwenden, denn man isst die Schale mit. Und mehlig kochende Kartoffeln bieten sich an. Ich hatte nur noch festkochende zuhause, sie schmecken auch. Meiner vor 5 Jahren verstorbenen Tante hätte das Gericht gefallen. Sie aß dies zu Lebzeiten des öfteren.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 mittelgroße Biokartoffeln (möglichst mehligkochend)
- Butter
- Meersalz

Zubereitungszeit: 12–15 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt bei mittlerer Temperatur 12–15 Minuten gar kochen. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dazu Butter servieren und Meersalz aus der Mühle. Beides gibt man in kleinen Portionen auf die einzelnen, halbierten oder geviertelten Kartoffeln.

Hähnchenschenkel mit geplätteten Bratkartoffeln

Hähnchenschenkel mit Kartoffeln

Wieder einmal ein schnelles, einfaches und leckeres Gericht mit gerade mal sechs Zutaten. Und auch ein sehr gewöhnliches, unspektakuläres und unauffälliges Gericht, wenn … ja, wenn da nicht die geplätteten Bratkartoffeln wären. Keine gedämpfte

Kartoffeln mit Quark oder Schmand, keine Bratkartoffeln, keine Ofenkartoffeln. Auch keine geplätteten Ofenkartoffeln, nein, diesmal gab es geplättete Bratkartoffeln.

Gerd von Toettchen hatte die geplätteten Ofenkartoffeln gerade in den letzten Tagen zusammen mit gebratenem Gemüse und Kalbssteak zubereitet und gebloggt. Das Rezept für die geplätteten Kartoffeln kam jedoch von Wilder Henne von Wildespoulet, und davor von Petra von Chili und Chiabatta.

Die geplätteten Kartoffeln aber 45 Minuten bei 220–250 ºC im Backofen zu backen, erschien mir zu lang und ein zu hoher Stromverbrauch, wenn es nur um Brat-/Backkartoffeln geht. Also habe ich daraus geplättete Bratkartoffeln gemacht. Kochen, plätten und würzen und dann einfach wie Bratkartoffeln 5–6 Minuten in der Pfanne braten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 6 kleine bis mittlere Kartoffeln (mehligkochend)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die geplätteten Bratkartoffeln möglichst kleine oder höchstens mittelgroße Kartoffeln verwenden, denn geplättet nehmen sie doch einen recht großen Durchmesser ein. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin ungeschält etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln auf ein Arbeitsbrett legen und mit einem Kartoffelstampfer jeweils einzeln platt drücken. Die geplätteten Kartoffeln sind nicht so ganz stabil und kompakt, es können also Stückchen herausbrechen und man muss auch beim Anbraten etwas vorsichtig mit Ihnen umgehen. Geplättete Kartoffeln auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Hähnchenschenkel auf der Hautseite mit etwas Olivenöl einreiben, dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Gewürze etwas einmassieren. Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Hähnchenschenkel erst einige Minuten auf der Hautseite kross anbraten, dann auf die Unterseite wenden und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Dann herausnehmen und warmstellen. Die beim Garen entstandene Fleischsauce in einer Fetttrennkanne vom Öl trennen, ebenfalls warmstellen.

Nochmals Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die geplätteten Kartoffeln auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten.

Hähnchenschenkel auf einem Teller anrichten und geplättete Bratkartoffeln dazu geben. Natürlich darf vom Fleischsaft etwas über die gegarten Hähnchenschenkel, möglichst aber nicht über die knusprigen Bratkartoffeln.

Gnocchi in Tomatensauce

Gnocchi

Reine Resteverwertung. Ich hatte Hunger auf einen nächtlichen Snack. Tja, was hatte ich denn da noch im Kühlschrank? 10 frisch zubereitete Gnocchi, stückige Tomaten in Sauce, Bratenfond, Wild-Preiselbeeren und getrocknetes Wurzelgrün. Mit einigen weiteren Zutaten, vor allem Gewürze, könnte man daraus doch etwas Kleines, aber Feines zubereiten.

Zuerst kamen einige Esslöffel stückige Tomaten mit Sauce in die kleine Pfanne. Dazu ein wenig Bratenfond. Für Säure kam ein Spritzer Worchestershire-Sauce hinein. Für Schärfe ein Spritzer Sriracha-Sauce. Für Süße ein Teelöffel Preiselbeeren. Für Bindung und Abmilderung der Aromen etwas Sahne. Und harmonisch abgeschmeckt wurde mit Salz und schwarzem Pfeffer. Die Gnocchi wurden dann einfach in die Sauce gelegt und darin erhitzt. Bleibt nur noch ein wenig getrocknetes Wurzelgrün, das zum Garnieren darüber gestreut wird.

Rösti mit Wild–Preiselbeeren

Rösti mit Preiselbeeren, mit Parmesan und Petersilie garniert

Wieder einmal altbewährte, leckere Rösti nach original schweizer Rezept. Diesmal ein wenig garniert mit gehobeltem Parmesan und kleingeschnittener Petersilie, dazu serviert Wild-Preiselbeeren.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 4–5 EL Gänseschmalz
- 2 TL Wild-Preiselbeeren
- Parmesan
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Zubereitung in Kurzform: Kartoffeln garen, abkühlen lassen,

pellen und auf einer Küchenreibe hobeln. Schmalz in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Kartoffelspäne hineingeben, mit dem Pfannenwender in Form bringen und etwas fest drücken, und bei geringer Temperatur jeweils 10 Minuten auf beiden Seiten anbraten. Wenden mithilfe eines kleinen Tellers in Größe der Rösti. Bei Bedarf weiteres Gänseschmalz hinzugeben. Dann auf beiden Seiten salzen. Zweite Rösti ebenso zubereiten.

Auf einen Teller geben, frisch gehobelten Parmesan darüber streuen, ebenfalls kleingeschnittene frische Petersilie, und mit Preiselbeeren 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.

Schweinerollbraten in Milch mit Schalenkartoffeln

Schweinerollbraten, Schalenkartoffeln, Steinpilzstücke und Sößchen

Manchmal passiert so etwas beim Zubereiten und Kochen. Man hat sich schon vor Tagen ein schönes Rezept herausgesucht oder überlegt, taut dann über Nacht den Braten auf für den kommenden Tag und stellt dann vor dem Zubereiten entsetzt fest, dass der aufgetaute Braten ja noch 12 Stunden in einer Mischung aus Salz und braunem Zucker marinieren soll. So geht es eben manchmal. Da ich aber trotzdem noch kochen wollte, bekommt der Braten heute eben nur zwei Stunden Zeit, um mit der Salz-Pfeffer-Mischung eingerieben mit Alufolie umwickelt im Kühlschrank zu marinieren. Dann muss er eben soweit fertig sein.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Schweinerollbraten

- 1 l Milch (3,5 % Fett)
- 1 TL getrockneter Estragon
- 1 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 50 g Steinpilze
- 1 EL Salz
- 1 EL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- 8 weichkochende Bio-Kartoffeln

Zubereitungszeit: Marinierzeit 12 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Salz und Zucker in einer Schale vermischen. Den Schweinerollbraten damit gut einreiben, dann den Braten mit Alufolie umwickeln und über Nacht im Kühlschrank marinieren – hier musste wie erwähnt mit 2 Stunden vorlieb genommen werden.

Steinpilze in grobe Stücke schneiden. Schweinerollbraten aus der Alufolie nehmen und mit etwas Küchenpapier abtupfen. In einem Bräter etwas Olivenöl erhitzen und den Braten auf allen Seiten scharf und kross anbraten. Gleichzeitig die Steinpilzestücke mit anbraten. Dann mit der Milch übergießen, alle Kräuter hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen. Backofen auf 120 °C Umluft erhitzen. Den zugedeckten Bräter für 2 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben, so wird der Schweinerollbraten innen saftig und rosé. Nach 1 Stunde den Braten wenden. Im Grunde ist dies eine Zubereitung wie nach der Niedrigtemperatur-Garmethode mit 60 oder 80 °C, denn bei 120 °C kocht auch die Sauce nicht. Und 2 Stunden Garzeit für einen Braten mit 1 kg wäre bei höherer Temperatur viel zu lange – bei dieser Zubereitung passt das jedoch sehr gut.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln in der Schale kochen.

Nach dem Garen den Braten aus der Milch nehmen und einige Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen. Die Sauce erst gut verrühren, da die Milch beim Garen zwar nicht ausflockt, aber sich noch einige Trübstoffe oder leichte Verklumpungen in der Milch bilden. Dann die Sauce entweder durch ein frisches Küchenhandtuch gießen, dadurch trennt man auch das zum Anbraten verwendete Olivenöl von der Sauce, oder durch ein feines Sieb. In letzterem Fall hat man aber das Fett in der Sauce. Oder gibt die Sauce in einen kleinen Topf, stellt ihn und auch den Braten in den Kühlschrank, schöpft am kommenden Tag das erkaltete und erhärtete Fett ab und serviert das Gericht erst dann. Auf alle Fälle aber unbedingt nach dem Filtern die Steinpilzstücke herausnehmen und wieder in die Sauce geben. Die Sauce mit etwas Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell für eine kräftigere, würzigere Sauce etwas reduzieren. Die Milchsauce schäumt natürlich auf, man kann sie nur bei geringer Temperatur köcheln lassen. Sollte die Sauce doch etwas grieselig werden oder ein wenig ausflocken, dann nochmals durch ein sauberes Küchentuch geben, um eine klare, reinflüssige Sauce zu erhalten.

Den Braten aufschneiden, auf zwei Teller geben, die Kartoffeln dazugeben, großzügig von der Sauce mit den Steinpilzstücken darüber verteilen und servieren.

Bratkartoffeln mit Spiegelei

in der 02578

Bratkartoffeln mit Spiegelei in der Eisenpfanne

Dieses Rezept ist keine „Feine Küche“. Aber die Zubereitung ist „Feine Küche“. Gekochte Kartoffelscheiben gebraten in siedendem, hocherhitzbaren Rapsöl in einer handgeschmiedeten, eisernen Pfanne. Diese Pfanne besteht nur aus Eisen, ist nicht beschichtet und hat den Vorteil, dass sie die Hitze der Herdplatte sehr schnell und direkt an das Bratgut weitergibt. Auf diese Weise entstehen zum Beispiel exzellente, herrlich kross gebratene Bratkartoffeln. Ich habe sie noch mit ein paar Spiegeleiern ergänzt. Meine Bratpfanne trägt die ID 02578, die somit anzeigt, dass sie ein Einzelstück und handgeschmiedet ist. Bei dieser Art von Pfanne gilt: Nach den Einbrennanweisungen des Herstellers vor dem ersten Braten einbrennen, damit sie dadurch langsam eine Patina bekommt. Und: Keine Spülmaschine, kein Spülmittel, nur heißes Waser, ein Spülschwamm und Küchenpapier, um die Pfanne nach dem Spülen trocken zu tupfen, damit sie nicht rostet.

Für 1 Person: 3–4 große, festkochende, gekochte Kartoffeln in

Scheiben schneiden, bei Biokartoffeln gern auch mit der Schale. Neutrales, hocherhitzbares Öl in der Eisenpfanne erhitzen, fast bis das Öl raucht. Die Kartoffelscheiben etwa 10–15 Minuten unter häufigem Wenden darin kross anbraten. Die Kartoffeln herausnehmen und warm stellen. Drei Spiegeleier in der Pfanne braten. Alles auf einem Teller servieren. Wichtig: Erst nach dem Braten salzen und pfeffern.

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.

Kartoffel-Gemüse-Gratin

Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Aubergine, Zucchini, Tomate und Schinkenspeck, mit Gouda überbacken

Dies ist kein echtes Kartoffelgratin und somit der Klassiker des Gratin dauphinois, das nur mit Kartoffeln, Sahne und Gewürzen zubereitet wird. Es ist meine Variation mit zusätzlichem Gemüse und anstelle Sahne Gemüsefond. Für dieses Gratin kann man als Resteverwertung vom gestrigen Hähnchenbrustfilet-Gericht – falls noch etwas übrig geblieben ist – Aubergine-, Zucchini- und Tomatenscheiben – auch überbacken – verwenden. Aber auch mit frischen Zutaten lässt sich das Gericht natürlich gut umsetzen. Wenn man den Schinkenspeck weglässt, hat man sogar ein vegetarisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 4 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- ¼ Aubergine
- ¼ Zucchini

- 1 Tomate
- etwas Schinkenspeck in Streifen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsefond
- 4 Scheiben Gouda
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In Butter anbraten. Mit der Butter in eine Auflaufform geben und am Boden verteilen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Da ich fast immer Biokartoffeln verwende, schneide ich die Kartoffeln immer ungeschält, also mit Schale, in Scheiben. Aubergine, Zucchini und Tomate ebenfalls in Scheiben schneiden. Zuerst die Kartoffelscheiben in der Auflaufform verteilen, dann die Aubergine-, Zucchini- und Tomatenscheiben darüber verteilen. Die Schinkenspeckstreifen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Scheiben Gouda darüber legen. Am Rand der Auflaufform den heißen Gemüsefond langsam einfüllen, so dass er etwa zu ⅔ die Auflaufform füllt.

Den Backofen auf 180° C erhitzen und die Auflaufform mit dem Kartoffelgratin auf mittlerer Schiene hineinschieben und 30 Minuten garen. Dann zwei weitere Goudascheiben auf das Gratin legen, den Backofen auf Grill mit 240° C umschalten, die Auflaufform eine Schiene höher einschieben und dann 2–3 Minuten grillen, bis der Käse anfängt, zu bräunen. Beim

Grillen unbedingt jede Minute dabei bleiben, denn jede Minute zuviel lässt den Käse schwarz anbrennen.

Mit etwas Zitronensaft beträufeln. In der Auflaufform servieren oder das Kartoffelgratin herausheben und auf einem großen Teller anrichten.