Tortellini mit Meeresfrüchten

Ein einfaches Gericht. Mit Käse und Spinat gefüllte Tortellini.

Dazu Meeresfrüchte. Die in Olivenöl mit Knoblauch eingelegt sind. Letzteres verwende ich einfach als Sauce für die Pasta.

Ich garniere das Ganze mit frisch geriebenem Parmesan.

Einfach. Schnell zubereitet. Aber sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:494]

BBQ für Feinschmecker



© *Foto: Wikimedia*

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico

- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, auch Große Fechterschnecke genannt, muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.



© *Foto: Pixabay*

Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen
- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein

gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen, ich schlage das folgende Rezept vor:

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran
- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles

zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.



© *Foto: Pixnio*

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.

Foodblogger-Rezeptwettbewerb

Heute kann ich meinen Lesern leider kein neues Rezept mit Zubereitung und professionellen Fotos anbieten. Natürlich habe ich gekocht. Aber für den Foodblogger-Rezeptwettbewerb „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“.



Bei diesem Wettbewerb sind Kreativität und Experimentierfreude auf höchstem Niveau gefragt. Was lag es für mich als Hamburger also näher, als eine norddeutsche Spezialität zu variieren, edlen Südtiroler Speck und Fisch zu verwenden und das Ausgangsrezept zu ergänzen?

Das Gericht ist nun gekocht, es hat sehr gut gemundet und Foodfotos sind erstellt. Ich würde es nun gern – wie fast jeden Tag üblich – hier im Foodblog veröffentlichen. Nur unterliege ich leider den Teilnahmebedingungen des Rezeptwettbewerbs, nach denen ich das Rezept nebst Foto nicht vor Ende des Wettbewerbs veröffentlichen darf. Ich kann meinen Lesern daher nur eine Überraschung für Montag, den 24.11.2014, ankündigen, wenn ich das Rezept veröffentliche. Ich kann nur soviel verraten, es wird alteingesessenen Norddeutschen und Hamburgern wohl vertraut sein, aber vielleicht durch die Variation mit unbekannten Zutaten verwundern.

Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spieße in Fischfond-Cognac-Sauce



Spieße in Sauce

Dieses Gericht zähle ich ab sofort zu den Festtagsessen für besondere Anlässe. Und wer sagt denn, dass Experimente immer misslingen müssen? Ich überlegte noch ein Rezept, in dem ich den vor kurzem erhaltenen, hochwertigen Cognac einsetzen und entsprechend würdigen konnte. Als Hauptzutat waren Garnelen geplant, die ich marinieren und auch flambieren wollte. Vielleicht mit einer Parmesan-Kräuterbutter, und einer weißen Fischsauce mit Knoblauch. Aber welche weiteren Zutaten, und wie genau zubereitet?

Da fiel mein Blick auf die Packung mit den Conchiglioni, die ich ausgerechnet beim Discounter für wenig Geld erstanden hatte. Man kann sich diese Pastaart wie Eiermuschelnudeln in Größe 3XL vorstellen. Und auf der Abbildung der Verpackung

waren sie mit Tomatenstücken. Kräutern und Käse gefüllt. Also kann man sie auch mit Garnelen, zusätzlich noch etwas Fischfilet, füllen. Daraufhin kreierte ich dieses Gericht und verwendete entsprechend des hochwertigen Cognacs weitere hochwertige Produkte. Ich habe für die Würze der Füllung selbst zubereitete Parmesan-Knoblauch-Kräuter-Butter verwendet. Und für die Sauce einen exzellenten, selbst zubereiteten Fischfond.

Die Garnelen haben nach dem Marinieren und Backen eine leichte Schärfe von der Chilischote, einen harmonisch-nussigen Geschmack vom Cognac und eine Knoblauchnote. Die Sauce, aus gedünsteter Schalotte und Knoblauch, abgelöscht und dann flambiert mit Cognac und ergänzt mit Fischfond und etwas Créme fraîche, verbindet sich beim Garen mit der sich verflüssigenden Kräuterbutter. Hervorragend geeignet zum Auftunken mit etwas Baguette oder einer Schrippe, was als Beilage zu dem Gericht völlig ausreicht. Der feingeriebene Parmesan ist geschmacklich der krönende Abschluss für das Gericht.

Wie ich eingangs erwähnte, ist das Gericht rundum gelungen, exzellent und sehr lecker.

Zutaten für 2 Personen:

225 g Riesengarnelenschwänze (etwa 25 Stück)
2 Pangasiusfilets
200 g Conchiglioni (etwa 25 Stück)

Für die Marinade:
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 kleine Scheibe frischer Ingwer
150 ml Rémy Martin Cœur de Cognac
½ Zitrone (Saft)

Für die Kräuterbutter:
einige Zweige frische Petersilie, Thymian und Majoran

3 Knoblauchzehen
etwas Parmesan
Salz
Pfeffer
100 g weiche Butter

Für die Sauce:
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen
4 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
500 ml Fischfond
2 EL Crème fraîche
Butter

60 g Parmesan

etwas Zitronensaft
Baguette oder 2 Schrippen

Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 45 Min.

Für die marinierten Garnelenschwänze:
Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Knoblauch, Ingwer und Chilischote kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Garnelenschwänze dazugeben. Cognac darübergeben, dann Zitronensaft. Alles gut vermischen und im
Kühlschrank über Nacht marinieren.



Ergebnis meiner seltenen Tätigkeit, selbst gemachte Kräuterbutter zuzubereiten

Für die Kräuterbutter:
Blättchen von den Zweigen der frischen Kräuter abzupfen, kleinwiegen und in eine Schale geben. Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und ebenfalls dazugeben. Ein wenig frisch feingeriebenen Parmesan dazugeben. Mäßig mit weißem oder schwarzem Pfeffer und mit viel Salz würzen. Weiche Butter hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.



Spieße vor dem Garen in der Auflaufform

Für die Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spieße:
Die Conchiglioni kann man aufgrund ihrer langen Garzeit – in meinem Fall waren das 20 Minuten – nicht mit dem Fisch und den Garnelen im Backofen in der Sauce garen, sie müsste vollständig mit Sauce bedeckt sein, Fisch und Garnelen würden verkochen und natürlich kann man die festen Nudeln im Rohzustand schlecht füllen. Conchiglioni also nach Anleitung zubereiten, in ein Nudelsieb geben und etwas abkühlen lassen.

Pangasiusfilets längs halbieren, dann quer in so viele kleine Stücke schneiden, dass alle Conchiglioni damit gefüllt werden können. Garnelenschwänze aus der Marinade nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Conchiglioni nun nacheinander einzeln füllen. Dazu ein daumennagelgroßes Stück der Kräuterbutter mit dem Rücken eines Teelöffels als Würze in die Kuhle einer Conchiglioni streichen. Ein Fischfiletstücke auf den unteren Teil der Nudel in die Kuhle legen und darauf einen Garnelenschwanz. Die Nudel dann oben zusammenklappen, dass die etwa halbkugelförmige Nudel somit gefüllt ist. Von oben einen Zahnstocker durchstechen, um alles zu fixieren, und diesen

unten abknicken, damit man die Conchiglioni auf diese Seite stellen kann. Nach und nach die gefüllten Conchiglioni nebeneinander in eine Auflaufform, die alle aufnehmen kann, stellen.

Für die Sauce:
Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Marinade kann man leider zum Flambieren nicht mehr verwenden, denn über Nacht verdunstet der Alkohol und es brennt nichts mehr. Daher mit Cognac ablöschen und flambieren. Fischfond und Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz würzen. Vom Herd nehmen.

Parmesan fein reiben. Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Sauce über die gefüllten Conchiglioni in der Auflaufform geben und den Parmesan darüber verteilen. Für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen und die gefüllten Conchiglioni auf zwei Teller verteilen. Sie sollten so stabil sein, dass man sie einzeln am oberen Zahnstocherende aus der Auslaufform herausheben kann. Großzügig von der Sauce darüber verteilen. Über jede Conchiglioni noch ein paar Tropfen Zitronensaft träufeln. Baguette oder Schrippen dazu servieren.

Risotto mit Meeresfrüchten



„Schwarzes Risotto“

Eigentlich sollte dieses Rezept ausschließlich Tintenfische als eine Zutat enthalten, damit die schwarze Tintenfischtinte auch wirklich gut dazu passt. Aber Tintenfisch – auch Pulpo genannt – hätte ich an der Frischfischtheke meines Supermarktes vorbestellen müssen, und sehr preiswert ist er auch nicht. Also griff ich zu einer tiefgefrorenen Meeresfrüchtemischung, um zumindest einen Anteil von Tintenfisch dabei zu haben, was dann auch preislich eine Alternative darstellt. Aufgrund der verwendeten Tinte könnte man das Gericht auch „Schwarzes Risotto“ nennen, vielleicht ist es ein Gericht für Tage, an denen nicht alles so gut läuft, wie man es sich vorstellt? Auf alle Fälle muss hierbei der Reis etwa 20 Minuten ständig gerührt werden, es soll nach dem Garen keine Flüssigkeit mehr übrig sein, sondern der Reis soll eine cremige Konsistenz und einen bissfesten Kern haben, also: schlotzig.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 125 g Meeresfrüchte (Tintenfische, Garnelen,

Miesmuscheln)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 g Tintenfischtinte
- etwa 300 ml Fischfond
- schwarzer Pfeffer
- Shichimi Tougarashi (alternativ Pul biber oder Paprikaflocken)
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. |Garzeit 25 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Meeresfrüchte hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Tintenfischtinte hinzugeben. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Reis hinzufügen und bei ständigem Rühren den Weißwein vom Reis komplett aufnehmen lassen. Dann etwas Fischfond hinzugeben und weiterhin ständig rühren, bis der Reis den Fond aufgesogen hat. Solange immer etwas Fischfond hinzugeben, rühren und aufsaugen lassen, bis der Reis gegart ist – das dauert etwa 15–20 Min. Danach mit etwas Pfeffer würzen, Salz ist meistens wegen des verwendeten Fischfonds nicht nötig.

In einem tiefen Nudelteller servieren, ein wenig Zitronensaft darüber geben und mit etwas Shichimi Tougarashi garnieren.

Ravioli in scharfer

Meeresfrüchte-Sauce



Pasta mit Meeresfrüchte-Sauce

Als Pasta habe ich frische Ravioli gewählt, und zwar Ravioli funghi porcini – also mit Steinpilzen. Die waren im Kühlschrank noch übrig. Geplant waren zu der Sauce mit den Meeresfrüchten ursprünglich frische Tagliatelle nero, also mit Tintenfischtinte schwarz gefärbte Pasta, die geschmacklich hervorragend zu Fisch und Meeresfrüchten passt. Leider hatte mein Supermarkt diese nicht mehr im Sortiment. Aber dafür kamen noch einige Austernpilze in die Sauce, eine Jalapeño für die milde Schärfe und trockener Weißwein für Säure. Die Mehlschwitze und der Schmand erzeugten eine wunderbar sämige, gebundene Sauce und der Safran lieferte die goldgelbe Farbe.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Jalapeño

- 180 g Riesengarnelenschwänze
- 70 g Krabben
- 40 g Austerpilze
- 100–150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond (oder auch Fischfond)
- 1 TL Senf
- ½ EL Schmand (24 %)
- 1 EL Mehl
- 0,1 g gemahlener Safran
- frisch gemahlener Muskat
- weißer Pfeffer
- Salz
- Butter

- 500 g Ravioli funghi porcini

- frisch gemahlener Parmesan
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Jalapeño längs halbieren und in halbe Scheibe schneiden. Eine große Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Das Mehl hinzugeben und in der Butter unter kräftigem Rühren mit dem Kochlöffel anbraten. Dabei die vorhandenen Röststoffe vom Boden des Topfes abschaben. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fond hinzugeben und alles kräftig verrühren. Vom Herd nehmen.

Austernpilze in kleinere Stücke schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und nacheinander erst die Pilze, dann die Krabben und schließlich die Garnelen separat anbraten. Jeweils zur Sauce hinzugeben. Senf und Schmand ebenfalls hinzugeben. Dann mit Safran, einer großen Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren, wieder erhitzen und abschmecken.

Parallel dazu die Ravioli nach Anleitung zubereiten.

Ravioli in zwei großen Pastatellern anrichten, großzügig von der Meeresfrüchte-Sauce darüber geben und mit frisch gemahlenem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Garnelen mit gebratenen Nudeln



Chinapfanne aus dem Wok

Chinapfanne – mit Garnelen und gebratenen Chinanudeln. Mit einer Sauce aus Fisch- und Austernsauce. Verfeinert mit frischem Basilikum und Zitronenthymian.

Zutaten für 2 Personen:

- 225 g Garnelenschwänze

- 4–5 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 4–5 getrocknete Shiitake-Pilze
- ½ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ Wurzel
- ⅛ rote Spitzpaprika
- ½ Habanero
- einige Zweige frisches Basilikum
- einige Zweige frischer Zitronenthymian
- 1 TL Sesam

- 200 g Chinanudeln

- 2 TL Fischsauce
- 4 EL Austernsauce
- etwa 50 ml Wasser

- Sesamöl

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Die getrockneten Pilze für eine Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 5 Minuten kochen. Herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebel und Habanero in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Spitzpaprika in kurze, dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer in kleine Stücke schneiden.

Die Basilikumblätter im Ganzen verwenden. Den Zitronenthymian nicht zu klein kleinwiegen, sondern nur die meisten Blättchen abrupfen und ansonsten grob kleinschneiden. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Sesamöl in einem Wok erhitzen und die gekochten Chinanudeln 10–15 Minuten unter öfterem Rühren kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Pilze aus dem

Einweichwasser nehmen und auf einem Küchentisch oder -papier abtupfen. Dann nochmals Öl in den Wok geben und als erstes die Pilze darin anbraten, um noch überschüssiges Wasser zu verdampfen. Die Garnelen und das Gemüse hinzugeben, ebenfalls einige Minuten anbraten und dabei immer pfannenrühren. Die frischen Kräuter hinzugeben und die Fisch- und Austernsauce. Mit etwas Wasser ablöschen und verdünnen, weil die Sauce nur mit den asiatischen Saucen zu intensiv wird. Alles einige Minuten köcheln lassen, bis alles weitestgehend gegart ist und auch die Basilikumblätter in der Sauce zerfallen.

Man kann nun die gebratenen Chinanudeln hinzugeben, vermischen, mit dem Ganzen erhitzen und in zwei Schalen servieren. Oder man serviert die Chinanudeln in Schalen und gibt erst dann von der Garnelen-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber. Mit dem Sesam garnieren.

Mediterrane Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Sauce auf Bavette



Meeresfrüchte auf Bavette serviert, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikum garniert

Mediterrane Garnelen und Muscheln mit vielen provençalischen Kräutern. Falls erhältlich, beim Discounter (z.B. Aldi Nord) gleich die tiefgefrorenen und gewürzten Riesengarnelenschwänze Provençal kaufen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 getrocknete, rote, thailändische Chilischote

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- 4–5 Zweige frischer Majoran

- ein Schuss trockener Weisswein

- 100 ml Sahne
- evtl. Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Crema di Balsamico
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Mehl
- Butter
- Salz
- Pfeffer

- 10–15 Pinienkerne
- Parmesankäse
- einige Blätter frischer Basilikum

- 300 g Bavette

Zubereitungszeit: 40 Min.



Viele frische, mediterrane Kräuter

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote kleinschneiden, da das Gericht durchaus etwas Schärfe vertragen kann. Die frischen Kräuter kleinwiegen, dabei vom Rosmarin möglichst nur

die Blätter, nicht den härteren Zweig verwenden.



Meeresfrüchte mit Gemüse in Butter im Topf angebraten

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse einige Minuten darin anbraten. Die Garnelen und Miesmuscheln dazugeben. Nochmals einige Minuten anbraten, dabei immer mit dem Kochlöffel kräftig umrühren, damit nichts anbrennt. Das Ganze zieht dann etwas Flüssigkeit. Mt einem großen Schuss Weisswein und der Sahne ablöschen. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen. Den Zitronensaft, das Tomatenmark und den Rotweinessig hinzugeben und gut verrühren. Die kleingeschnittenen Kräuter hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Die Meeresfrüchte abschmecken. Sind sie zu würzig, dann mit etwas Wasser verdünnen – Garnelen und Miesmuscheln bringen eine Menge an Würze mit. Dann mit einem Esslöffel Mehl andicken. Eventuell noch etwas köcheln lassen.

Bavette in zwei tiefen Pastatellern anrichten, die

Meeresfrüchte nochmals abschmecken und darüber geben. Pinienkerne kleinhacken und ebenfalls darüber geben. Frischen Parmesankäse hatte ich keinen mehr, so dass ich ihn hätte gehobelt darüber geben können, also behalf ich mir mit gemahlenem – ja, jetzt folgt der Aufschrei der Käseliebhaber, dass das gar kein richtiger Käse sei und nicht verwendet werden darf, ich weiß, aber in der Not frisst der Teufel Fliegen. ;–) Dann noch einige frische Basilikumblätter zum Garnieren.

Garnelen in scharfer Orangen-Curry-Sauce mit Bandnudeln



Garnelen in Orangen-Curry-Sauce mit frischen Bandnudeln

Die kleine Flasche Orangensaft stand schon lange im Kühlschrank. Und ich wollte mit ihr kochen. Also ergab es

sich, dass mir das scharfe Currypulver dafür geeignet erschien. Und dann die Garnelenschwänze. Das Ganze angereichert mit Lauchzwiebeln und etwas Gewürzen – und selbst zubereiteter Pasta.

Beim Zubereiten der Bandnudeln war mir zumute wie Tom Hanks im Film „Cast Away – Verschollen“. Ich habe heute meine erste Nudelmaschine von home24 erhalten und habe das erste Mal in meinem Leben selbst frische Nudeln zubereitet. Ich habe mich ja die letzten Jahre schon immer mehr dahin orientiert, keine fertigen Nudeln in der Packung zu kaufen, sondern frische Nudeln. Aber das Selbstzubereiten ist nochmals eine Stufe höher. Jetzt werde ich auch vor Ravioli, Tortelloni und Tortellini nicht mehr halt machen. Ach ja, und Tom Hanks im genannten Film, als er es schafft, ohne die üblichen Hilfsmittel das erste Mal auf seiner einsamen Insel Feuer zu machen, schreit er hinaus: „Hier, sehr her, ich, ICH habe allein Feuer gemacht, ich habe Feuer gemacht!“ und so könnte ich heute verkünden, „ICH habe das erste Mal selbst gemachte Nudeln zubereitet!“ ;–)

Zutaten (für 2 Personen):

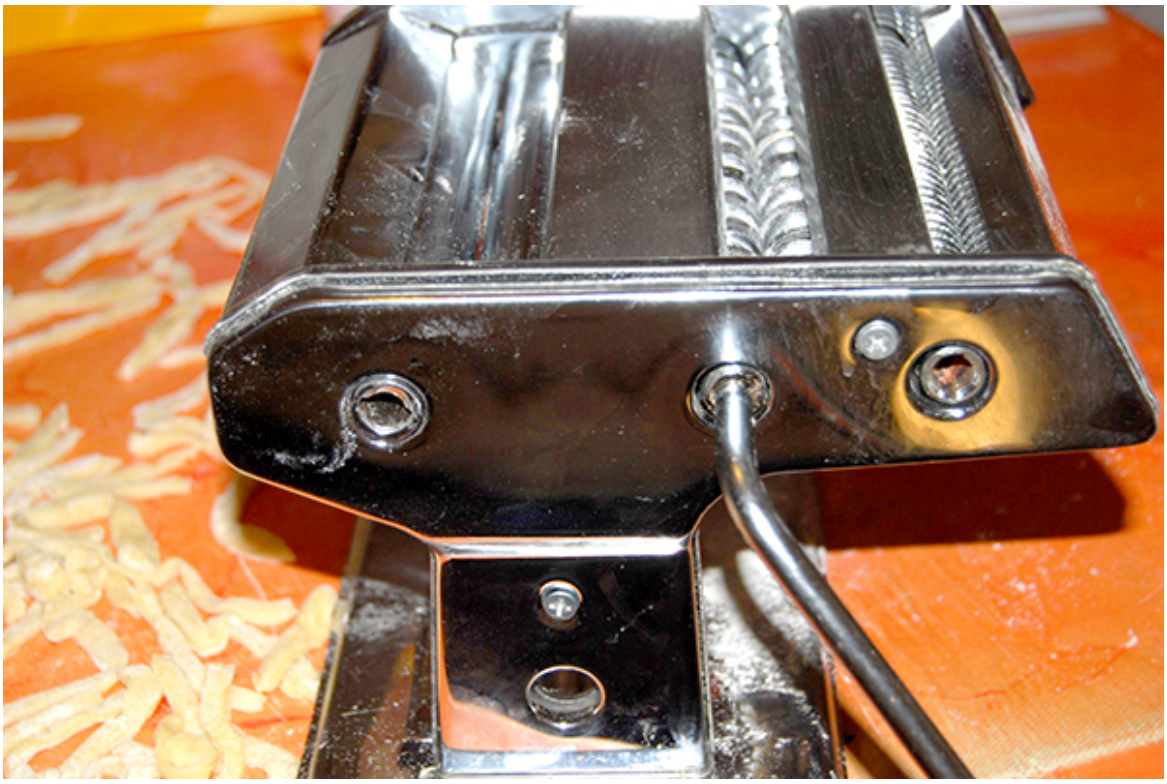
- 225 g Garnelenschwänze
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 10 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 gehäufter TL Mehl
- Salz
- Butter
- 1 Lauchzwiebel zum Garnieren

Zutaten für die Bandnudeln:

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Salz

Zubereitungszeit: Teigzubereitung 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Garzeit 2–5 Min. | Garnelen: 10 Min.

Bandnudeln:



Die Nudelmaschine

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.

Nach dem Ruhen war der Teig fest und kompakt und nicht zu klebrig. Die Nudelmaschine auf Stärke 6 von insgesamt 9 für

die Teigplatten einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen und nach und nach in der Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten wälzen. Beim weiteren Verarbeiten muss ich noch lernen. Hilfreich ist, die Teigplatten vor dem Zuschneiden zu Bandnudeln beidseitig in Mehl zu wälzen. Dann wählte ich die Nudelbreite von 6 mm und schnitt die Teigplatten in Bandnudeln. Allerdings glich dies eher einem Schlachtfeld, weil ich bei meinem ersten Versuch zur Zubereitung von Nudeln jeden einzelnen Bandnudelstrang einzeln aus der Teigplatte ablösen musste und das Ganze eher wie das Schaben von Eierspätzle aussah. Also, mühsam, da muss ich – wie gesagt – noch testen, prüfen und lernen. Aber: Die Bandnudeln – weit davon entfernt, so gleichmäßig auszusehen wie fertig gekaufte – sahen dennoch gut aus. Am besten nach dem Schneiden in der Nudelmaschine auf einem trockenen Geschirrhandtuch ausbreiten. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Je länger die frischen Nudeln getrocknet sind, desto länger ist die Garzeit. Aber diese bewegt sich immer noch im Rahmen von 2–5 Minuten.



Das „Frische-Bandnudeln-Schlachtfeld“

Garnelen:



Garnelen mit Lauchzwiebeln in der Pfanne

Vor dem Kochen der Bandnudeln schon die Lauchzwiebeln klein schneiden. In Butter zusammen mit den Garnelenschwänzen in einer Pfanne anbraten. Dann die kleingeschnittene Chilischote hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern und hinzugeben. Mit dem Weisswein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Nachdem das Ganze etwas geköchelt hat, mit dem Mehl die Sauce abbinden. Eventuell das Ganze mit Salz abschmecken. Und – huch: Seit Jahren mein erstes Rezept ohne die Verwendung von Knoblauch. ;–)

Die frischen Bandnudeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Die Garnelenschwänze mit der Sauce darüber geben. Eine dünne Lauchzwiebel kleinschneiden und das Gericht mit den Lauchzwiebelringen garnieren.

Garnelen in asiatischer Sauce mit Tortellini



Garnelen in asiatischer Sauce auf Tortellini

Heute sollte es schnell gehen. Keine Zeit für langwieriges Kochen. Außerdem mussten Reste verwertet werden, wie Garnelenschwänze und frische Pasta.

Bei den Mindesthaltbarkeitsdaten sollten Sie nicht so korrekt sein. Vor einiger Zeit hatte ich zwar noch frische Pasta in einer geöffneten (!) Packung für einige Wochen im Kühschrank liegen. Das war zu lange und es sammelte sich Schimmelpilz auf der Pasta. Das war also nur noch etwas für den Mülleimer.

Bei den frischen Tortellini war das Mindesthaltbarkeitsdatum seit zwei Monaten überschritten. Aber sie waren fest eingetütet und verschweißt und lagen ständig im Kühlschrank. Einfach die Packung öffnen, an der Ware riechen und eventuell ein Stückchen probieren und dann entscheiden, riecht/schmeckt die Ware noch gut oder nicht? In diesem Fall war alles okay

und ich habe die Pasta zubereitet und gegessen. Lecker.

Ich hatte auch schon Sahne im Becher, die bestimmt zwei Monate über dem Haltbarkeitsdatum lag. Auch diese habe ich im Kühlschrank noch aufbewahrt und vor der Verwendung geprüft. Sie roch und schmeckte gut. Einzig war sie etwas eingetrocknet und verdickt, so dass man sie erst noch ein wenig verrühren müsste.

Zutaten (für 1 Person):

- 10–12 Garnelenschwänze ohne Schale
- 1 ½ Streifen geräucherter Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 100 ml trockener Weisswein
- 1 ½ TL Sambal Brandal
- 2 Löffel Shrimp Sauce

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- bei Bedarf: geriebener Hartkäse

- 200 g frische Tortellini

Zubereitungszeit: 15 Min.

Die Tortellini nach Anweisung garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Bauchspeck quer in dünne Streifen schneiden. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die Garnelenschwänze, die Bauchspeckstreifen, die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Einige Minuten anbraten lassen. Mit dem Weisswein ablöschen und dabei die Röststoffe auf dem Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Die beiden asiatischen Saucen – sie sind über jeden Asia-Shop oder auch online erhältlich – hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles einige Minuten

reduzieren lassen.

Die Tortellini in einem großen Pastateller anrichten, die Garnelensauce darüber geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren. Und wenn geriebener Hartkäse übrig ist, diesen auch noch darüber geben.

Garnelen und Muscheln in Senf-Wasabi-Sauce



Garnelen und Muscheln mit Senf-Wasabi-Sauce auf Basmatireis angerichtet und mit Schnittlauch garniert

Garnelen mit Muscheln – in einer Sauce mit Senf, Wasabi und Sahne auf Basmatireis. Mit Wasabi habe ich bisher nicht gekocht, aber es schmeckt lecker. Das Wasabi ist kräftig, würzig und scharf und gibt der Sauce einen kräftigen Geschmack.

Zutaten (für 2 Person):

- 250 g Garnelenschwänze
- 250 g Muscheln
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Wasabi
- 2 TL Senf
- 200 ml Sahne
- 100 ml Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- 2 Tassen Basmatireis
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes den Basmatireis garen. 2 Tassen Reis mit 6 Tassen Wasser und Salz in einem Topf aufsetzen. Aufkochen, vom Herd nehmen und noch 10–20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Garnelenschwänze und Muscheln



Garnelen und Muscheln mit Gemüse in der Pfanne

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Garnelenschwänze und Muscheln unter fliessendem Wasser waschen. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Garnelenschwänze, Muscheln und Gemüse hineingeben und 5

Minuten bei zugedecktem Topf köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen.



Wasabi-Pulver und -Paste

Währenddessen 2 Teelöffel Wasabipulver mit 6 Teelöffel Wasser anmischen und eine Paste daraus machen. Die Sahne in einer kleinen Pfanne erhitzen, Wasabipaste und Senf hinzugeben, einige Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zu den Garnelenschwänzen und Muscheln hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Basmatireis auf zwei großen Tellern anrichten, die Garnelenschwänze und Muscheln mit viel Sauce daraufgeben und mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch garnieren.

Meeresfrüchte in Curry-Sahne-Sauce mit Ananas und Ingwer



Meeresfrüchte in süß-scharfer Sauce mit Ananas und Ingwer auf Basmatireis

Nachfolgend auf das Rezept für eine Chinapfanne von gestern noch eine andere Variante: Meeresfrüchte in einer süß-scharfen Curry-Sauce mit Ananas und Ingwer. Auch die thailändische rote Currypaste bringt mit viel Chili noch zusätzlich viel Schärfe in das Gericht. Dieses Rezept ist für eine Person.

Hinweis: Wegen Lactoseintoleranz können Asiaten, die dieses Gericht zubereiten wollen, anstelle der Sahne einfach Kokosmilch verwenden.



Verboten: Stäbchen in die Reisschale stecken!

Lehrgang interkulturelle Kompetenz: Dies ist definitiv verboten, die Stäbchen in die Schüssel mit Reis und Zutaten zu stecken. Denn dies erweckt Assoziationen zu Trauerfeiern, bei denen Räucherstäbchen senkrecht in kleine Schälchen mit Sand oder Asche zu Trauerzwecken zum Abbrennen gesteckt werden. Also ein definitives No-go!

Zutaten:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 50 g Ananas
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer

- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL thailändische, rote Currypaste
- 1 TL Hot Madras Curry Powder

- 1 ½ TL vietnamesische Fisch-Sauce
- Meersalz
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.

Bereiten Sie als erstes den Basmatireis zu, da er am längsten dauern wird. Geben Sie eine ¾ Tasse Basmatireis in einen kleinen Topf, füllen mit 3 Tassen Wasser auf, geben etwas Meersalz hinzu und bringen das Wasser zum Kochen. Vom Herd nehmen und im zugedeckten Topf 20 Minuten ziehen lassen.

Die Riesengarnelenschwänze und Miesmuscheln unter fließendem Wasser waschen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons in Streifen schneiden und das geschälte Stück Ananas in kleine Stücke. Schälen Sie dann den Ingwer und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein. Nehmen Sie aber vom Ingwer eher weniger als mehr, denn er kann Gerichte leicht bitter machen.



Meeresfrüchte mit Gemüse, Saucen und Gewürzen im Wok

Erhitzen Sie Sesamöl im Wok und braten die Meeresfrüchte an. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemüse hinzu. Ein wenig pfannenrühren und köcheln lassen. Löschen Sie mit der Sahne und dem Weißwein ab. Geben Sie die Fischsauce und die beiden Currygewürze hinzu, verrühren alles und lassen es noch etwas köcheln. Abschmecken müssen Sie vermutlich nicht mehr, weil die Saucen und Gewürze genügend Geschmack mit sich bringen.

Basmatireis in kleinen Schälchen anrichten, von der Meeresfrüchte-Gemüse-Mischung und der Sauce darüber geben. Mit einigen Kräuterblättern garnieren und mit Stäbchen servieren.

Meeresfrüchte mit Mungobohnenkeime und Bambussprossen in Shrimp-Fisch-Sauce



Meeresfrüchte mit Bratnudeln und Gemüse, im Schälchen angerichtet mit Stäbchen

Eine meiner berühmten Chinapfannen, natürlich im Wok zubereitet und serviert mit Basmatireis und Stäbchen – aber nein, ich musste beim Besuch des Ladens meines türkischen (!) Lebensmittelhändlers feststellen, dass er tatsächlich als neue Produkte zum einen in Salzlake eingelegte Miesmuscheln, die natürlich sehr gut zu den Riesengarnelenschwänze passen, und zum anderen sogar chinesische Nudeln, die ich gern als Alternative zu Reis für eine Chinapfanne zubereite, vorrätig hatte. Also, es ergaben sich somit noch einige Änderungen. ;–) Das Rezept ist für eine Person.

Eine Anekdote zum bei der Zubereitung zu verwendeten Wok kann ich noch beisteuern. Ich habe einen gusseisernen Wok mit flachem Boden für Elektrogeräte, der aber sehr schwer und zum Zubereiten nicht so gut geeignet ist. Dann habe ich noch einen sehr einfachen chinesischen Wok mit flachem Boden und einem einfachen Holzgriff, der nur aus Eisen, aber für eine schnelle Chinapfanne wirklich sehr gut geeignet ist. Ich verwende meistens diesen Wok. Da er weder aus Gusseisen, Edelstahl oder anderem Material ist, sondern ganz preiswert nur aus Eisen,

ergibt es sich, dass nach dem Spülen etwas Feuchtigkeit im Wok zurückbleibt und … er ein wenig rostet. Wie es Eisen so an sich hat.

In einem Haushaltswarengeschäft (!) erhielt ich die Auskunft, dass dies nicht schädlich, sondern sogar förderlich sei, besonders für schwangere Frauen mit Eisenmangel. Rost ist mit dem Luftsauerstoff reagierendes und oxidierendes Eisen. Und unsere Blutkörperchen haben als zentralen Kern ein Eisenatom, um den sich alle anderen Atome gruppieren. Aus diesem Grund sind Blutkörperchen auch rot … und rostendes Eisen auch. Diese Oxidation sei somit nicht schädlich, sondern würde den Körper mit Eisen beliefern. Also, einfach den Wok vor der Zubereitung etwas auswischen und die Chinapfanne zubereiten. Schädliches kann dabei nicht entstehen. Da ich jedoch weder Chemiker noch Arzt bin, kann ich diese Äußerung des Mitarbeiters des Haushaltswarengeschäfts nicht verifizieren, sondern nur so weitergeben. Und, ach ja, ich koche seit über 15 Jahre mit diesem Wok aus Eisen und lebe noch …

Zutaten:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 100 g Mungobohnenkeime
- 100 g Bambussprossen
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegter, grüner Pfeffer

- 3 kleine Löffel Shrimp-Sauce (für Satayspieße)
- 1 EL vietnamesische Fisch-Sauce

- Sesamöl

- 120 g chinesische Nudeln

Zubereitungszeit: 30 min.



Einige wichtige Zutaten für die Chinapfanne … bevor ich die Nudeln und Miesmuscheln geordert hatte

Als erstes bereiten Sie die chinesischen Nudeln zu, da sie erst gekocht und dann als Bratnudeln zubereitet werden sollen. Erhitzen Sie ausreichend Wasser in einem kleinen Topf und geben Meersalz hinzu. Garen Sie die chinesischen Nudeln nach Anleitung. Anschließend erhitzen Sie Sesamöl im Wok, geben die Nudeln hinzu und braten sie kräftig an. Herausnehmen und warmstellen.



Chinesische Bratnudeln im Wok

Waschen Sie die Riesengarnelenschwänze und dann die Miesmuscheln unter fließendem Wasser. Schälen Sie die beiden Schalotten und die Knoblauchzehen und zerkleinern sie in grobe Stücke. Die beiden Champignons in dünne Scheiben schneiden.



Meeresfrüchte im Wok

Sesamöl im Wok erhitzen, als erstes die Riesengarnelenschwänze hineingeben, dann die Miesmuscheln und etwas pfannenrühren. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und die eingelegten Pfefferkörner. Schließlich die abgetropften Mungobohnenkeime und Bambussprossen hinzugeben. Weiterhin kräftig pfannenrühren.



Meeresfrüchte mit Gemüse im Wok

Mit der Shrimp-Sauce würzen – Achtung, sie ist sehr scharf! – und dann mit der Fisch-Sauce. Geben Sie dann eine Tasse Wasser dazu, um die Sauce etwas zu verdünnen. Nachwürzen brauchen Sie nicht mehr, die Saucen sind würzig genug, denn die Kombination Fischsauce und Chili in asiatischen Gerichten entspricht der Kombination von Salz und Pfeffer in deutschen Gerichten.

Die Bratnudeln in kleinen Schälchen anrichten und mit etwas von dem Riesengarnelen-Miesmuschel-Gemüse-Gemisch und der Sauce übergießen.

Überbackene Austern



Auf einem Teller angerichtete Austern

Das Gericht mit den überbackenen Austern fand ich merkwürdigerweise auf einer Urlaubsreise in London. In einem chinesischen Restaurant in Soho, der „Chinatown“, fiel mir ein Gericht auf, das ich in chinesischen Restaurants in Deutschland noch nie gesehen hatte: gebratene Austern. Ich dachte mir: „Hei, warum gibt es solche Gerichte nicht auch in Deutschland, damit man mal etwas Außergewöhnliches essen kann?“ Glücklicherweise muss ich seitdem auch nicht mehr nach London fliegen, um dieses Gericht zu genießen, weil ich vor kurzem zwei Fisch-Restaurants in Hamburg ausfindig gemacht habe, die dieses Gericht auch anbieten.

Wenn Sie schon einmal Austern gegessen haben, kennen Sie sie wahrscheinlich nur in der „normalen“ Variante. Rohe Austern mit etwas Zitronensaft beträufeln und dann schön schlürfen.

Eine Delikatesse! Austern schmecken einfach köstlich, sind sehr vitaminreich und leicht verdaulich.

Doch nun zu dem Rezept. Für die Zubereitung der überbackenen Austern benötigen Sie eine Béchamelsauce. Danach folgt das eigentliche Rezept für die Austern. Dieses Rezept ist für eine Person gedacht, da schon allein ein halbes Dutzend Austern eine recht kostspielige Angelegenheit ist.

Zutaten für Béchamelsauce:

- ½ l Milch
- 1 ½ EL Butter (ca. 60 g)
- 1 fein gehackte Schalotte oder 1 EL fein gehackte, milde Zwiebel
- 1 Prise Muskat
- 1 frischen, zerriebenen Thymianzweig oder ¼ TL zerriebenen, getrockneten Thymian
- 1 Prise weißen Pfeffer
- Mehl
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

Bringen Sie die Milch mit der Zwiebel und Gewürzen in einem Topf zum Kochen und stellen Sie ihn sofort beiseite. Lassen Sie die Butter auf schwacher Hitze in einer großen, schweren Kasserolle zergehen und schlagen Sie, abseits von der Herdplatte, das Mehl mit dem Schneebesen hinein. Erhitzen Sie das Gemisch vorsichtig wieder und rühren Sie es dabei ständig, bis das Butter-Mehl-Gemisch zu schäumen beginnt. Nun gießen Sie die Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu, lassen alles leicht aufkochen und achten darauf, dass das Mehl sich vollständig in der Milch auflöst. Sobald die Sauce dick wird und die Drähte des Schneebesens überzieht, schalten Sie die Temperatur herunter und lassen die Sauce 20 Min. unter gelegentlichem Rühren sieden. Danach streichen Sie

die Sauce durch ein feines Sieb. Mit dem Rücken eines Löffels drücken Sie alle Zwiebelrückstände gut aus, bevor sie verworfen werden.

Die Béchamelsauce, die Sie nun hergestellt haben, lässt sich im Kühlschrank über eine Woche, im Gefrierfach sogar Monate aufheben. Sie eignet sich unter anderem gut für Blumenkohl oder anderes Gemüse zum Anrichten und Überbacken.

Zutaten für überbackene Austern:

- 6 Austern
- 2 EL Béchamelsauce
- 1 EL Butter
- 50 g süße Sahne
- 1 Eigelb
- Gruyère
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

Öffnen Sie die Austern, lösen das Austernfleich heraus und braten Sie es kurz in Butter an. Während die Austern nur kurz in der Butter braten, vermischen Sie den restlichen Austernsaft, also das Meerwasser, mit der Béchamelsauce, der Butter, der Sahne und dem Eigelb, salzen und pfeffern es und bringen es zum Kochen. Am besten verquirlen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen. Achten Sie bitte vorher darauf, dass in dem Austernsaft des Öfteren noch kleine Bruchstücke der Schalen sein können, die beim Öffnen der Austern abgebrochen sind und die Sie entfernen sollten. Dann geben Sie eine große Portion geriebenen Gruyère zu der Sauce dazu. Füllen Sie die Austern in eine hitzefeste kleine Auflaufform, übergießen Sie diese mit der Sauce und lassen Sie das Ganze ca. 10 Min. bei großer Oberhitze im Backofen oder der Mikrowelle, wenn diese einen Grill hat, überbacken.

Zu diesem Rezept gibt es einige Variationen: Sie können die Austern auch in trockenem Wermut pochieren, anstelle sie anzubraten, oder sogar in Pernod. Oder Sie bestreuen die Austern vor dem Überbacken mit Semmelbrösel oder mit klein gehackten Champignons.

Austern – auch überbacken – sind als Vorspeise immer ein Genuss.

Foto: © Mike Schwarzenbeck/pixelio.de