Putenoberkeule mit Leberknödeln und Sauerkraut

Sieht fast aus wie ein Kasseler mit Knödel und Sauerkraut

Ich bereite diese Putenoberkeule mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zu. Diese Zubereitung hat den unbestreitbaren Vorteil, dass man sich um fast nichts kümmern muss. Man heizt den Backofen auf 80 ºC Umluft auf, gibt die Keule in einen Bräter, schiebt diesen zugedeckt in den Backofen und muss sich die darauf folgenden 3 Stunden um nichts kümmern.

Dieses Gericht passt auch fast klassisch an einem Feiertag.

Dann bereitet man kurz vor Ende der Garzeit ein kleines Söße̊chen zu oder verwendet dazu nach dem Garen das aus der Keule ausgelaufene Bratenfett und den Bratensatz.

Dazu gibt es einige der vor kurzem zubereiteten Leberknödel und – weil ich noch eine Konservendose davon vorrätig hatte – ganz bequem Sauerkraut aus der Dose.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Putenoberkeule (etwa 650 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gemüsefond
- 6 Leberknödel
- Sauerkraut
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Garzeit 3 Stdn. 5 Min.

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen. Putenoberkeule in einen Bräter geben und diesen zugedeckt auf mittlerer Ebene für 3 Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Bräter aus dem Backofen nehmen, Keule herausnehmen und auf einen Teller geben. Bratenfett und -satz im Bräter auf einer Herdplatte erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern und verrühren. In eine Schale geben und warmstellen.

Fond in einem Topf zum Kochen bringen und Leberknödel darin erhitzen. Sauerkraut in einem Topf erhitzen.

Lecker Keule, Knödel und Kraut mit Sößchen

Öl in einer Pfanne erhitzen und Keule auf beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern. In Scheiben tranchieren. Scheiben auf zwei große Teller geben, Leberknödel dazugeben und ebenfalls Sauerkraut. Die Sauce über Keule und Leberknödel verteilen und alles servieren.

Lachs in Weißwein-Sahne-Sauce auf deutschen Bandnudeln

Rosa Lachs auf Bandnudeln

Hiermit nehme ich auch gleichzeitig an Peters Foodblog-Event „Pasta Regional“ auf Aus meinem Kochtopf teil.

Als Hamburger gibt es natürlich ein Gericht mit Fisch. Dazu habe ich Lachs ausgewählt, den ich schon lange mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten will. Während der Lachs im Backofen langsam gart, bereite ich separat ein leckeres Sößchen aus Weißwein, Fischfond und Sahne zu, das mit einer halben, orangen Peperoni auch etwas Farbe und Schärfe bekommt. Das Lachsfilet ist nach dem Garen herrlich zart und wohlschmeckend. Dazu gibt es ganz nach dem Motto des Events echte, deutsche Bandnudeln. Na, wenn das kein typisch (nord)deutsches Nudelgericht ist?

Mit viel Sauce …

Für die Fotos bin ich in letzter Zeit dazu übergegangen, durchaus die Nudeln auch einmal in der Sauce zu ertränken. Ein Garnieren mit etwas frischem Dill hätte sich angeboten. Aber ich will den rosa Lachs und die orangene Peperoni zur Geltung kommen lassen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Lachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ orange Peperoni
- trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond
- 100 ml Sahne
- 2 Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- Deutsche Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet auf beiden Seiten jeweils nur kurz anbraten, damit es etwas Farbe bekommt. Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen, Filet mit der Haut nach oben in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen, längs vierteln und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond und Sahne hinzugeben. Lorbeerblätter hineingeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen und reduzieren. Lorbeerblätter herausnehmen und Sauce abschmecken.

Angerichtet in tiefem Nudelteller

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Lachsfilet herausheben

und mit der Hautseite auf ein Arbeitsbrett geben, das Filet lässt sich so besser zuschneiden. Lachsfilet in grobe Stücke zerteilen. Bandnudeln in einen tiefen Nudelteller geben, Lachsstücke darüber verteilen und großzügig die Sauce darüber verteilen.

Rinderleber mit Kartoffel-Paprika-Pilz-Gemüse

Gebratene Leber mit Gemüse

Vor kurzem kam ich auf die Idee, auch einmal Innereien mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zuzubereiten. Ich entschied mich für Rinderleber. Die Leber war nach der Zubereitung gegart, auch wenn sie äußerlich ungewöhnlich aussieht. Ich brate sie auch erst nach dem Garen im Backofen an und würze sie erst dann.

Dazu kommt ein kleines Gemüse, aus Bratkartoffeln, Paprika, und Champignons, mit etwas frischem Thymian. Ein bestimmter Leser auf diesem Blog bezeichnet dies sicherlich als Jägerkartoffeln (West), da ja Pilze dabei sind.

Diese Zubereitung war ein Versuch, die Leber war danach gut durch. Man sollte es vielleicht mit 1 ½ Stunden Garzeit versuchen, um die Leber rosé zu bekommen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 2–3 Kartoffeln
- ¼ Paprika
- 1 große, braune Champignon
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn. 5 Min.

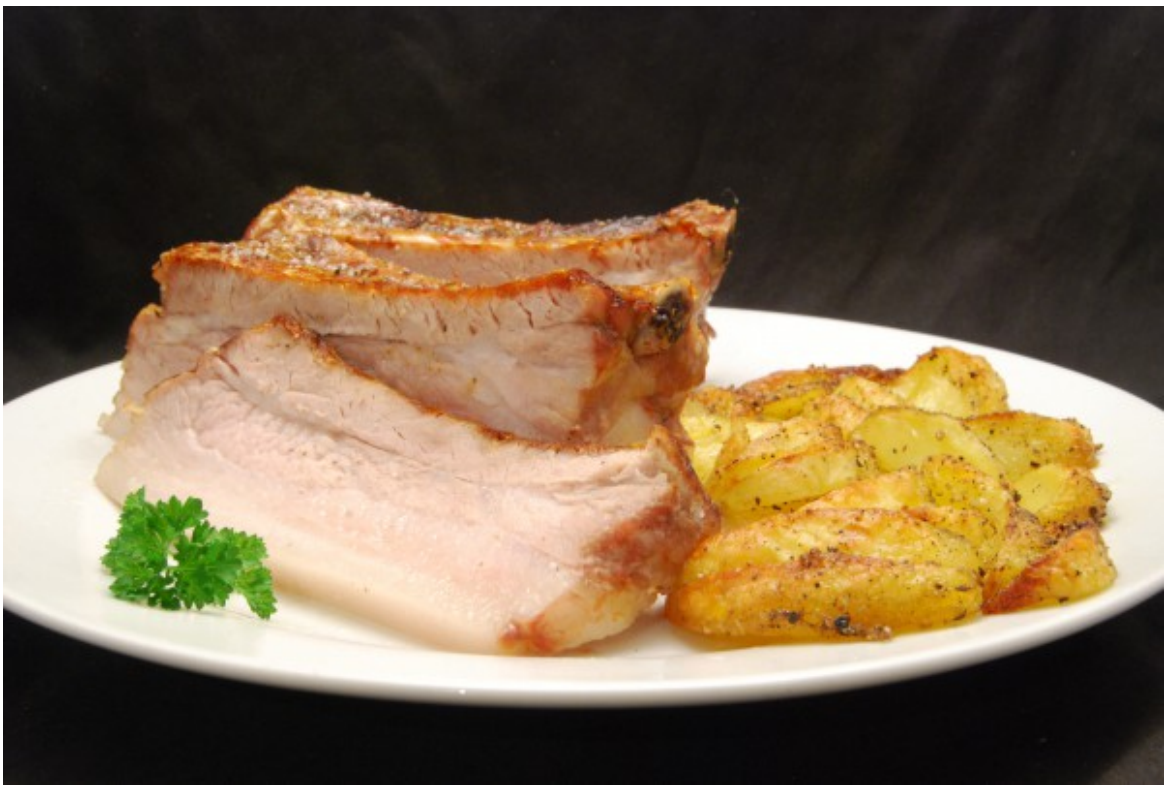
Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen. Leber in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Währenddessen Kartoffeln schälen, Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Paprikastück in Stücke schneiden. Champignon in Würfel schneiden. Thymian kleinwiegen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Paprika und Pilz darin einige Minuten kross andünsten. Salzen und pfeffern. Thymian unterheben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Leber aus dem Backofen nehmen und salzen und pfeffern. Noch etwas Butter in die Pfanne geben und die Leber auf beiden

Seiten nur kurz anbraten, damit sie außen etwas Farbe bekommt. Zu dem Gemüse geben und servieren.

Schweinebauch mit Kartoffelspalten



Gegrillte Schweinebauchscheiben und Kartoffeln

Schweinebauch hatte ich ja schon auf vielfältige Weise zubereitet – gebraten, paniert, gegrillt, gekocht, gefüllt, als Porchetta. Jetzt wollte ich ein weiteres Mal ein großes Stück Fleisch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten und entschied mich hierbei für Schweinebauch. Ich brate den Schweinebauch vorher nicht an, wie man es bei dieser Art der Zubereitung gewöhnlich macht. Denn ich grille ihn nach dem Garen unter dem Backofengrill für eine schöne, krosse Kruste. Ich entferne vorher auch nicht die Schwarte, denn diese gibt

zusätzlichen Geschmack beim Niedrigtemperatur-Garen. Auch das Würzen mit Salz und Pfeffer nehme ich erst nach dem Grillen vor.

Das Grillen kann nicht nur im Freien bei offenem Grill gefährlich sein, auch im Backofen kann es dies sein. Der Schweinebauch verliert beim Niedrigtemperatur-Garen nur sehr wenig Fett. Unter dem Grill bei sehr hoher Temperatur jedoch umso mehr. Je nach Art des Fleischstücks sammelt sich oben in einer kleinen Mulde des Schweinebauchs viel heißes Fett, das dann auch nach oben auf die glühenden Grillschlangen spritzen kann. Resultat ist ein kleines optisches und akustisches Feuerwerk, denn bei jedem Fettspritzer kann es blitzen und knallen. Ich empfehle auch, beim Grillen jede Minute dabei zu bleiben. Eine kurze Zeit nicht auf das Grillgut geachtet, schon kann es angebrannt sein.

Grillprofis können dieses Gericht natürlich auch auf einem offenen Grill im Freien zubereiten, auch dort funktionieren Niedrigtemperatur-Garmethode und schließlich das anschließende Grillen. Grillfreunde können sich in einem Profi-Grillshop über Geräte und Zubehör schlau machen. Mangels eines Gartens oder Balkons kann ich den Schweinebauch jedoch in dieser Weise nicht zubereiten, deswegen wähle ich den Backofen. Die obere krosse und braune Kruste ist schon beim Grillen im Backofen sehr schmackhaft, wenn man Schweinebauch auf einem offenen Grill auf allen Seiten knusprig grillt, ist er sicher noch leckerer.

Als Beilage gebe ich gekochte Kartoffelspalten in einer separaten Auflaufform zum Grillen des Schweinebauchs mit in den Backofen und grille diese mit. Die Kartoffelspalten bekommen aber vor dem Grillen ein wenig Salz, Pfeffer und etwas Öl.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Schweinebauch (mit Knochen)

- 6 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 4 Stdn. 10 Min.

Backofen auf 80 ºC erhitzen. Schweinebauch am Stück in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 4 Stunden in den Backofen schieben. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser kochen. In Spalten schneiden, in eine weitere Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Backofentemperatur auf 240 ºC erhöhen und den Backofen auf Grill stellen. Schweinebauch eine Ebene höher unter den Grill schieben und die Kartoffelspalten daneben geben. Etwa 6–7 Minuten kross und knusprig grillen. Beides herausnehmen, Schwarte des Schweinebauch entfernen, Schweinebauch in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und auf zwei Teller verteilen. Kartoffelspalten ebenfalls aufteilen und neben die Schweinebauchscheiben geben.

Putenoberkeulencarrée mit Kräutersaitling-Sauce auf Bavette

Herrlich rosé gegart

Ein weiteres Gericht mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Das Carrée mit 600 g braucht bei 80 ºC 2 Stunden, um herrlich rosé gegart zu sein. Da ich vergaß, das Carrée vor dem Garen im Backofen in Fett in der Pfanne von allen Seiten kräftig anzubraten, folgte ich der Empfehlung von Herdnerd Dirk, der meinte: Warum nicht umgekehrt?, und briet das Carrée für eine schöne Kruste danach von allen Seiten an. Die Niedrigtemperatur-Garmethode impliziert ja immer, dass man separat auf dem Herd ein leckeres Söße̊chen zubereiten muss, dies tat ich mit Kräutersaitlingen, etwas Gemüse, ein wenig Weißwein und Schmand. Dazu italienische Bavette.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Putenoberkeulencarrée
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- 4 große Kräutersaitlingen
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ l trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- Bratenwürze
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- frischer Schnittlauch
- 250 g Bavette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn. 5 Min.

Putenoberkeulencarrée salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Backofen auf 80 ºC erhitzen, das Carrée auf mittlerer Ebene auf dem Rost einschieben und 2 Stunden garen. Danach sollte die Kerntemperatur des Carrées etwa 58 ºC haben – mit einem Kerntemperaturmessgerät messen –, dann ist das Carrée innen rosé gegart.

Währenddessen Kräutersaitlinge quer in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden und Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Gemüse kräftig anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Schmand dazugeben und verrühren. Mit Bratenwürze, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und reduzieren. Dann abschmecken.

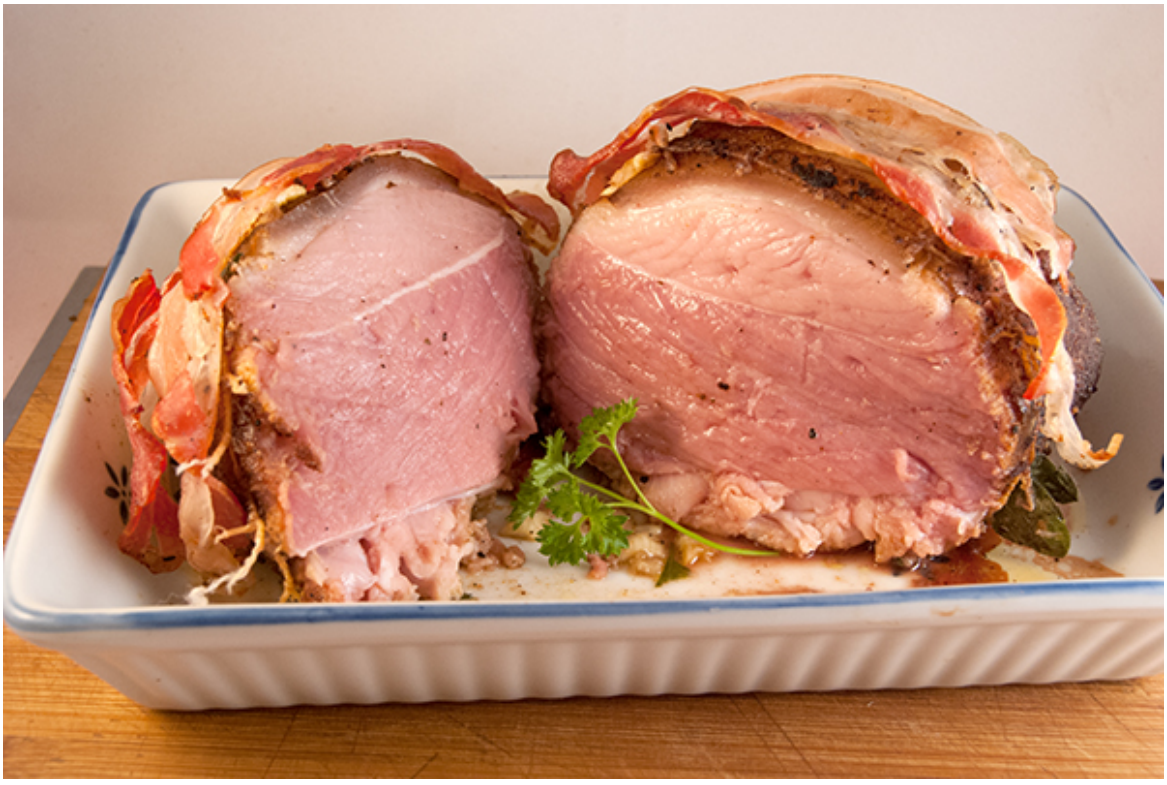
15 Minuten vor Ende der Garzeit des Carrées die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Carrée in der Auflaufform aus dem Ofen nehmen und einige Minuten entspannen lassen. Den dabei austretenden Bratensaft in der Pilzsauce verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und

das Carrée auf beiden Seiten schön kross anbraten. Normalerweise erfolgt dieser Schritt vor dem Garen im Backofen, nun wird er einfach nachgeholt.

Carrée halbieren, in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Bavette dazugeben und von der Kräutersaitling-Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittenen Schnittlauch garnieren.

Schweinerollbraten mit Gurken-Champignon-Gemüse



Der Schweinerollbraten, mit Niedrigtemperatur-Garmethode à point und rosé gegart

Dies ist nun der vierte Versuch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode. Wie bei den ersten Rezepten wird der Schweinerollbraten erst kräftig gewürzt und dann in heißem Öl

kräftig von allen Seiten angebraten, damit er eine krosse Kruste hat. Ich habe es einmal bei einer sehr niedrigen Temperatur von 60° C Umluft über 4 ½ Stunden versucht, aber das brachte keinen Erfolg. Diese Temperatur ist dann doch zu gering, um einen Braten zu garen. Der Schweinerollbraten war innen noch leicht rosé und roh. Die Variante mit der höheren Temperatur von 80° C Umluft über 4 Stunden brachte dann den Erfolg. Einen schön rosé gegarten Braten.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Schweinerollbraten
- 3 Knoblauchzehen
- 10–15 frische Salbeiblätter
- 3 Scheiben durchwachsenen Bauchspeck
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- neutrales, hocherhitzbares Öl

- ½ Salatgurke
- 5–6 Champignons
- Weißwein
- 100 ml Sahne
- ½ Bund frischer Dill
- frisch gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Braten 4 Stdn. | Gemüse 20 Min.

Den Braten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne sehr hoch erhitzen und den Braten von allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Währenddessen die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nun bei dem abgekühlten Braten mit einem Messer das umgebende Netz an vielen Stellen nacheinander anheben und

somit erst die Knoblauchscheiben unter dem Netz auf dem Braten verteilen. Dann auf die gleiche Weise die einzelnen Salbeiblätter darauf verteilen und befestigen. Den somit „gespickten“ Braten in eine Auflaufform geben und drei Speckscheiben darüber legen. Den Backofen auf 80° C Umluft erhitzen und den Braten darin für 4 Stunden backen.

Das Gurken-Champignons-Gemüse ist leider nicht sehr fotogen

Die halbe Salatgurke schälen und in dünne Scheiben scheiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Den kleingewiegten Dill hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Schweinerollbraten in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gurkengemüse auf zwei Tellern anrichten.

Marinierte Putenoberkeule mit Bandnudeln

Marinierte Putenoberkeule, in der Pfanne scharf angebraten

Dieses Mal habe ich eine 1,5 kg schwere Putenoberkeule mit Knochen für die Niedrigtemperatur-Garmethode ausgewählt. Sie wurde erst mariniert, dann angebraten und schließlich für 5 Stdn. bei 80 °C in den Backofen geschoben. Dazu separat eine dunkle Sauce zubereitet und Bandnudeln dazu serviert. Das Rezept ist für vier Personen.

Zutaten:

• 1,5 kg Putenoberkeule

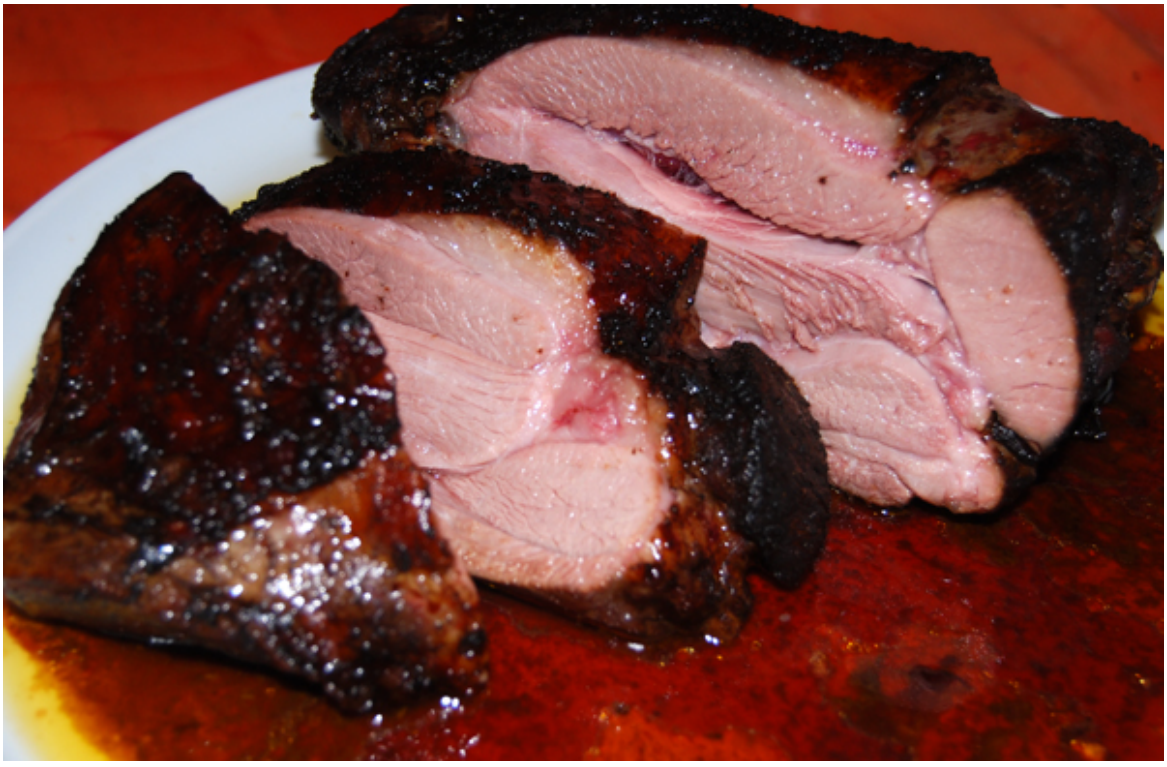
Geben Sie die Curry-Paste, die Worchestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule

in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu. Verschließen Sie den Gefrierbeutel und kneten Sie das Fleisch mit der Marinade kräftig durch. Für zwei Stunden in den Kühlschrank legen.

Zutaten für die Marinade:
• 2 EL Vindaloo Curry Paste
• 1 EL Worchestershire-Sauce
• 1 EL dunkle Sojasauce
• 4 EL Olivenöl

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Putenoberkeule von allen Seiten jeweils ca. 1–2 Min. an. Stören Sie sich nicht daran, wenn die Putenoberkeule durch das Anbraten außen relativ dunkel wird. Die Marinade, besonders die Currypaste, enthält einige Bestandteile, die das Anbraten relativ dunkel werden lässt. Das schmälert aber in keinster Weise den Geschmack des Fleischs nach dem Garen im Backofen.

Heizen Sie den Backofen auf 80 °C Umluft auf. Geben Sie die angebratene Putenoberkeule in einer Auflaufform oder auf einer hitzebeständigen Platte für 5 Stdn. in den Backofen.



Die gegarte, aufgeschnittene Putenoberkeule – rosarot gegart und butterweich

Etwa 1 Std. vor Ende der Garzeit können Sie die Sauce separat zubereiten. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke. Braten Sie alles in einem kleinen Topf in Butter an. Geben Sie den losen Palmzucker hinzu, der ein wenig karamelisiert und später der Sauce die dunkle Farbe geben wird. Die Süße des Palmzuckers wird durch die Schärfe der Chilischote ein wenig aufgehoben und neutralisiert.

Dann geben Sie den Weißwein, den Hühnerfond, das Wasser und die Bohnen-, Worchestershire- und Soja-Sauce hinzu. Würzen Sie alles noch mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Sauce mindestens 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce nochmals ab und würzen eventuell nochmals nach. Mit dem Mehl dicken Sie die Sauce ein wenig ein. Achtung: Immer nur ganz wenig Mehl mit dem Schneebesen in der Sauce verrühren, sonst verklumpt das Mehl.

Zutaten für die Sauce:
- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 TL loser Palmzucker
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 EL schwarze Bohnensauce
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 ½ EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Die angerichtete Putenoberkeule, aufgeschnitten, mit Bandnudeln und dunkler Sauce

Schließlich bereiten Sie noch 10 Min. vor Ende der Garzeit der Putenoberkeule die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Servieren Sie die Pasta auf einem Teller, dazu die aufgeschnittene Keule und darüber die dunkle Sauce. Alles noch mit ein wenig geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Zutaten für Pasta:

- 500 g Bandnudeln oder Tagliatelle

Marinierte Lammkeule mit Fettuccine

Lammkeule mit Fettuccine verde in dunkler Sauce

Lange geplant, jetzt endlich ausgeführt: Lammkeule mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Die Lammkeule mit ca. 1 kg Gewicht und einem Knochen brauchte 4 ½–5 Stdn. im Backofen bei 80 °C. Danach war sie butterweich und zart. Ich habe sie zuerst über Nacht mariniert. Das Rezept ist für 3 Personen.

Zutaten:
- 1 Lammkeule, ca. 1 kg
- Olivenöl

Zutaten für die Marinade:
- 4 TL Sambal Manis
- 2 EL Olivenöl
- 2 gepresste Knoblauchzehen

Sambal Manis bekommen Sie in jedem Asia-Shop oder Asia-Onlineshop. Es ist eine, ursprünglich aus Indonesien stammende, Würzsauce auf Chilibasis. Es ist mit dem Sambal Oelek verwandt, das Sie sicherlich aus den gängigen Chinarestaurants kennen. Sambal Manis ist aber ein würziges,

süßes und mildes Sambal, das auch süße Sojasauce und Sirup enthält und somit eine ausgewogene Mischung aus süßen und scharfen Bestandteilen ist.

Die Lammkeule mit der Marinade von allen Seiten einstreichen, in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade hinzugeben und den Gefrierbeutel verschließen. Die Lammkeule im Gefrierbeutel in der Marinade nochmals durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag die Lammkeule aus der Marinade nehmen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten kräftig und knusprig anbraten. Dann geben Sie die Lammkeule auf einer Auflaufform, hitzebeständigen Platte oder auch einem Backofenblech in den mit Umluft auf 80 °C vorheizten Backofen. 4 ½–5 Stdn. darin garen lassen.

Gegarte Lammkeule direkt aus dem Backofen

Etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammkeule können Sie

die Sauce zubereiten. Für die Sauce habe ich mal ganz tief in meine Trickkiste gegriffen. Ich dachte mir, zu solch einem dunklen, kräftigen, aber dennoch butterweichen, zarten Fleisch gehören viele dunkle Zutaten. Es bietet sich natürlich an, für die Sauce gleich rote Zwiebeln zu verwenden, diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig. Dann passten natürlich Rotwein, dunkle Sojasauce, dunkle Worchestershire-Sauce und fast schwarze Chilipaste dazu. Zurückgehalten habe ich mich dann mit frischem Ingwer, der meiner Ansicht nach der Sauce eine zu deutliche Ausrichtung gegeben hätte. Auch den Crema di Balsamico rosso habe ich weggelassen, denn die Worchestershire-Sauce bringt schon genügend Säure mit sich.

Zutaten für die Sauce:
• 2 Zwiebeln
• 3 Knoblauchzehen
• 2 Lauchzwiebeln
• 1 TL Honig
• 200 ml trockener Rotwein
• 200 ml Gemüsefond (notfalls auch ein Fond aus einem Brühwürfel)
• 1 TL dunkle Sojasauce
• 1 TL Worchestershire-Sauce
• 1 TL thailändische Chilipaste mit Sojaöl
• 2 Lorbeerblätter
• Salz
• Pfeffer
• Butter

Das Gemüse kleinschneiden, in Butter anbraten und ein wenig köcheln lassen. Den Honig hinzugeben und karamelisieren lassen. Dann mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze einige Minuten kochen lassen. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce, die Worchestershire-Sauce und die Chilipaste hinzugeben. Dann noch die Lorbeerblätter. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt können Sie noch etwas Wasser hinzugeben. Dann lassen Sie die Sauce bei ganz kleiner Hitze

ca. 20–30 Min. bei offenem Topf köcheln und reduzieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce noch nicht würzig genug, einfach nochmals 5–10 Min. weiterreduzieren lassen.

Aufgeschnittene Lammkeule

Etwa 10 Min. vor der Ende der Garzeit der Lammkeule – wenn die Sauce fertig ist –, die Pasta zubereiten. Ich habe mich diesmal für frische, grüne Fettuccine entschieden, die mit Spinat und Basilikum hergestellt wird. Ich wollte zwar eigentlich ein neues Produkt zubereiten, das ich vorher noch nie gekauft hatte, nämlich schwarze Pasta. Das Schwarze in der Farbe kommt von der in der Produktion verwendeten Tintenfischtinte. Glücklicherweise habe ich mich damit dann aber doch zurückgehalten – auch wenn es optisch zu dunklem Fleisch mit dunkler Sauce sehr gut gepasst hätte –, denn die schwarze Pasta passt vom Geruch her eigentlich nur zu Fisch oder Meeresfrüchten.

Zutaten für Pasta:

• 375 g Fettuccine verde

Sie können zu diesem Gericht aber auch Reis, Knödel oder Kartoffeln zubereiten.

Angerichtete Lammkeule mit Pasta und dunkler Sauce

Rinderschmorbraten mit roter Pasta und Cognac-Sahne-Sauce

Der butterweiche, à point gegarte Rinderschmorbraten, der optisch an kaltes Roastbeef erinnert

Ich habe das erste Mal versucht, einen Braten mit der so genannten Niedrigtemperatur-Garmethode zu braten. Sprich: Ihn stundenlang bei einer Temperatur von unter 100° C im Backofen zu garen.

Zunächst versteht man dies nicht. Einen Braten im Backofen garen unter 100° C, bei dem Wasser erst zu kochen beginnt, somit ein Braten gart und eine zubereitete Sauce köchelt und die Geschmacksstoffe der Zutaten annimmt? Ja, aber das ist atsächlich so. Auch bei Temperaturen unter 100° C gart ein Braten. Er braucht nur länger, ca. 3–5 Stunden, je nach Tierart und Fleischstück.

Ich habe es mit einem Rinderschmorbraten versucht. Zunächst habe ich eine Marinade zubereitet, in der der Braten etwa 2 Stdn. marinierte.

Zutaten:

700 g Rinderschmorbraten

Garzeit nach Marinieren: 4 Stdn.

Marinade:

- 2–3 Zeige frischer Thymian
- ¼ Zweig frischer Rosmarin
- Frisch gemahlenes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch gemahlener Koriander
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber (gebrochener, türkischer, scharfer Paprika)
- Frisch gemahlener Muskat
- Frischer, geriebener Ingwer (Größe einer halben Haselnuss)
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Weinbrand
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Rinderfond
- 2 EL Olivenöl

Marinierzeit: 2 Stdn.

Hacken Sie die frischen Kräuter klein, geben Sie alle Gewürze hinzu und dann den Honig und die restlichen Zutaten. Verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Dann nehmen Sie einen großen Gefrierbeutel, geben den Rinderschmorbraten hinein, überschütten ihn mit der verrührten Marinade, schließen ihn und kneten alles kräftig durch. Dann 2 Stdn. in den Kühlschrank legen.

Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten jeweils ca. 1–2 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Vorsicht: Aufgrund dessen, dass in der Marinade frische Kräuter und viele Gewürze verwendet werden, kann der Braten dadurch beim Anbraten sehr dunkel werden. Auch der verwendete Honig kann beim scharfen Anbraten leicht karamellisieren, der Braten sieht dann auch sehr dunkel aus.

Der fertig gegarte Rinderschmorbraten, außen dunkelbraun, innen rosarot und à point gegart

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 80° C, warten Sie 10–15 Min., bis er die richtige Temperatur erreicht hat, und geben Sie dann den angebratenen Schmorbraten in einer hitzefesten Auflaufform in den Backofen. Wichtig ist bei der Unterlage nur, dass sie die Hitze im Backofen verträgt, weil der Braten ja nicht durch einen Deckel abgedeckt werden muss, wie wenn er in einem Bräter köchelt. Garen Sie den Schmorbraten bei 80° C 4 Stdn. lang.

Das Niedrigtemperaturgaren hat, obwohl man wirklich butterweiche, zarte Braten garen kann, einen Nachteil: Man kann keine Sauce zum Braten herstellen, weil natürlich die Sauce bei 80° C im Backofen nicht köchelt. Man muss also die Sauce in einem separaten Topf auf dem Herd zubereiten. Bereiten Sie 1 Std. vor dem Ende des Garens des Bratens die Sauce zu, da sie köcheln und reduzieren muss.

Zutaten:

- ½ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frischer Champignon

- 0,1 l Cognac
- 1 großer Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 300 ml Rinderfond
- 1 großzügiger Schuss weißer Balsicoessig
- 1 TL Harissagewürz
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 7-8 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min. | **Garzeit:** 1 Std.

Schneiden Sie die Zwiebel klein, pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse und schneiden Sie den Champignon in dünne Scheiben. Das alles braten Sie in einem kleine Topf in Butter an, bis es ein wenig Farbe gezogen hat. Dann mit dem Cognac ablöschen. Vergessen Sie die Hinweise, dass man zum Flambieren nur Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von über 45 % verwenden kann, wie Korn oder Wodka. Als ich den Cognac mit 36 % Volumenalkohol hinzugegeben hatte und das Feuerzeug über die Sauce hielt, stach mir eine Stichflamme entgegen. Es geht also auch mit weniger Volumenalkohol. Lassen Sie den Alkohol ca. 30 Sekunden verbrennen und geben Sie dann einen Deckel auf den Topf, um dies zu stoppen.

Dann löschen Sie mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ab, geben die Sahne, den Rinderfond und einen Schuss weißen Balsamicoessig hinzu. Die frischen Kräuter geben Sie im Ganzen hinzu und dann noch die restlichen Gewürze. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie nun alles bei kleinster

Hitze ca. 1 Std. bis zum Ende des Garens des Bratens köcheln und reduzieren.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie frische Pasta zu. Ich hatte diesmal wirklich Glück beim Einkaufen, da ich diesmal besondere Pasta kaufen wollte. Ich entschied mich für frische, gekühlte Pasta der Firma „Rana“ (von Giovanni Rana) aus Italien. Ich habe rote Pasta (mit Tomaten), grüne Pasta (mit Spinat und Basilikum) und schwarze Pasta (mit Tintenfischtinte) gekauft. Als ich die Packung mit der roten Pasta öffnete, kam mir schon ein frischer Geruch von Pasta und frischen, gewürzten Tomaten entgegen. Lecker. Nach 5 Minuten Kochen in Salzwasser haben Sie leckere, frische Pasta vorliegen, die einfach einzigartig schmeckt. Dieses Produkt ist wirklich empfehlenswert.

Richten Sie die Pasta auf einem großen Teller in der Mitte an. Darauf geben Sie drei Scheiben des gegarten Rinderschmorbratens. Das Ganze drapieren Sie mit viel Sauce, da die Pasta dies benötigt.