

Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel mit Sardellen-Zitrone-Kartoffeln



Filetscheiben mit etwas Kräuterbutter und Kartoffeln

Das Schweinefilet wollte ich schon lange einmal gefüllt zubereiten. Für die Füllung verwende ich Parmesan und Rosmarin. Dann wird das Filet mit einigen Speckscheiben umhüllt und im Backofen gegart. Da das Schweinefilet nur ein kleines Stück Fleisch ist, reichen 30 Minuten bei 180 °C zum Braten. Anschließend wird es noch einige Minuten unter dem Backofen-Grill gegrillt.

Für die Beilage habe ich eine Anleihe bei Petra von [Chili und Ciabatta](#) genommen und Sardellen-Zitrone-Kartoffeln zubereitet. Eine kleine Änderung habe ich jedoch vorgenommen. Ich habe die Sardellen-Zitrone-Olivenöl-Mischung nicht nach dem Backen der Kartoffeln mit diesen vermischt, sondern zusammen mit dem Knoblauch zum Ende der Garzeit unter die Kartoffeln gegeben

und diese darin etwas gegart.

Aus Ermangelung eines Balkons oder eines Gartens kann ich das Schweinefilet leider nicht auf dem offenen Grill zubereiten, ich behelfe mir mit dem Backofen und dem Backofen-Grill. Aber das Filet lässt sich sehr gut auf dem offenen Grill garen und grillen, richtige Liebhaber wissen, wie das geht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Schweinefilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5–6 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 25 g Parmesan
- 1 Zweig Rosmarin
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

Backofen auf 230 °C Umluft erhitzen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine mittlere Aulauform geben, salzen und pfeffern, 2 EL Öl darüber geben und alles gut vermischen. Auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Knoblauch schälen und kleinschneiden. Sardellen ebenfalls kleinschneiden. Beides in eine Schale geben, Zitronensaft dazugeben, dann 1 EL Öl und alles gut vermengen. Über die Kartoffeln geben, mit ihnen vermengen und nochmals 10 Minuten backen. Kartoffeln warmstellen. Petersilie

kleinwiegen.

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Schweinefilet nicht einfach nur in der Mitte einschneiden, sondern rechts oben am Rand einschneiden, nach unten und dann links gehen und dann nach oben. Somit das Filet etwas rund aufschneiden, so dass es eine größere Fläche und etwa die Größe eines Steaks hat. Aufgeklappt auf einen Teller legen und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Speckscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen und das Filet quer darauf. Parmesan auf dem Filet verteilen. Rosmarinzweig längs in die Mitte des Filets legen, mit dem Ende des holzigen Zweigs an einem Ende des Filets, damit der Zweig nach dem Garen einfach herausgezogen werden kann. Schweinefilet zusammenrollen und die Speckscheiben darumwickeln. Mit Zahnstochern befestigen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Filet in eine mittlere Auflaufform geben und 1 EL Öl dazu. Auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben. Dann auf Grill 230 °C umschalten und das Filet noch einige Minuten direkt unter der Grillschlange grillen. Dabei jede Minute dabeibleiben, sonst kann das Grillgut schnell verbrannt sein. Auflaufform herausnehmen, Filet auf ein Arbeitsbrett geben, Zahnstocher entfernen und Filet in Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben. Petersilie unter die Kartoffeln geben, eventuell nochmals salzen und pfeffern und zum Filet geben. Etwas Kräuterbutter auf die Filetscheiben geben.

Für Interessierte gibt es unter <http://www.casando.de/magazin/grillen/grill-rezepte/> eine ganze Menge weiterer Grill-Rezepte.

Pastatag



Pasta

Ein einfaches Pastagericht. Schmeckt lecker, geht fix zuzubereiten und ist auch noch Resteverwertung, da ich den Rest der Weißweinsauce von vor zwei Tagen aufgehoben habe. Die Pasta wird natürlich frisch zubereitet. Es sind, da ich ja die leckere Sauce noch habe, diesmal wieder die saucensüffigen Cellentani. Da sich bei der Zubereitung der gefüllten Gänsekeulen vor zwei Tagen viel frisch geriebener Parmesan aus der Füllung in der Weißweinsauce gelöst hat, ist diese sehr kräftig und würzig. Nach dem Kochen der Pasta gebe ich diese durch ein Nudelsieb, die Sauce kommt in den gleichen Topf, wird erhitzt und dann wartet die Sauce auf die Pasta, wie gewohnt. Dass die etwa daumendicke Schicht Sauce im Topf beim Umrühren recht schnell verschwindet, verwundert bei diesen saucensüffigen Nudeln nicht. Da Pasta nur mit würziger Sauce ein wenig dürftig ist, kommen noch einige Zutaten dazu. Frischen Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig, aber es ist ja auch genug in der Sauce. Dafür kommen einige Spritzer gewürztes Olivenöl über die Pasta, dann kleingeschnittene,

frische Petersilie und schließlich noch einige gehackte Pinienkerne. Würzen ist nicht mehr nötig. Ach ja, auch wenn es ein einfaches, schnelles Essen ist, wenig Zutaten benötigt und unauffällig ist: Es gibt natürlich zwei schöne Fotos dazu.

Gefüllte Gänsekeulen mit Petersilienknödeln



Gänsekeule mit Knödel

Die beiden Gänsekeulen habe ich entbeint. Ich mache dies in letzter Zeit in zunehmendem Maße sehr gern, egal ob Keule, Schenkel oder Schlegel. Die Gänsekeulen wogen zusammen 800 g, nach dem Entbeinen hatten sie noch 600 g an reinem Fleisch.

Bei diesem Gericht habe ich mehrmals variiert. Für die Füllung waren neben Parmesan, Kräutern und Ricotta auch Knoblauch und Eier angedacht. Der Einfachheit halber ließ ich jedoch die

letzten beiden Zutaten weg. Bei der Sauce plante ich erst eine dunkle Sauce, wollte einige eingelegte, grüne Pfefferkörner hinzugeben und eine ganze Chilischote für Schärfe mitgaren. Dann überlegte ich, dass beim Garen der gefüllten Gänsekeulen sicherlich geschmolzener Parmesan und auch Ricotta aus der Füllung in die Sauce laufen würden. Und somit eher eine helle Sauce passen würde, weshalb ich die Keulen nach dem Anbraten dann auch nur mit Weißwein ablöschte und damit die Sauce bilden ließ. Zudem ist jegliches Würzen der Sauce unnötig, denn der Parmesan bringt schon sehr viel Würze mit.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Gänsekeulen

Für die Füllung:

- 45 g Parmesan
- 100 g Ricotta
- 2 große, frische Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 4 Petersilienknödel
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Gänsekeulen mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Mäßig jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in eine Schüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan und Ricotta hinzugeben. Alles gut vermengen. Jeweils eine Hälfte der Füllung länglich auf die Mitte der Fleischseite einer Gänsekeule geben. Fleischteile über der Füllung zusammenklappen und jeweils mit 2–3 Stück Küchengarn

zusammenschnüren. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die gefüllten Gänsekeulen mit der Naht nach oben anbraten. Nicht wenden und auf der oberen Seite noch anbraten, die Gebilde sind etwas fragil und eventuell würde von der Füllung herausfallen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Petersilienknödel zubereiten. Schon zubereitete, eingefrorene und dann aufgetaute Knödel 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser erhitzen.

Gänsekeulen aus der Pfanne heben und auf zwei Teller geben. Küchengarn entfernen. Die Sauce in eine Fetttrennkanne geben und vom Fett befreien. Zusätzlich zum verwendeten Olivenöl kommt nämlich noch sehr viel austretendes Fett der Gänsekeulen hinzu. Jeweils zwei Knödel zu einer Gänsekeule geben, großzügig Sauce über alles verteilen und servieren.

Cannelloni



Mit Tomatensauce und Parmesan überbacken

Warum ich das erste Mal Cannelloni selbst zubereite, habe ich mich dieser Tage auch gefragt. Warum bin ich nicht schon früher auf diese Idee gekommen? Denn sie sind ja sehr schmackhaft und wirklich italienische (gefüllte) Pasta.

Zuerst wollte ich die Cannelloni komplett selbst zubereiten und somit auch Nudelteig mit der Nudelmaschine zu Teigplatten auswälzen. Dann fand ich jedoch heraus, dass man Cannelloni auch mit Lasagneplatten zubereiten kann. Und da ich von diesen noch relativ viele vorrätig hatte und es ein wenig einfacher geht, habe ich diese Methode der Zubereitung gewählt. Zunächst war ich unschlüssig, ob die Lasagneplatten quer oder längs zu rollen sind, entschied mich dann aber für quer. So ergab es wunderbare Cannelloni, von denen auch sechs Stück genau in meine mittlere Auflaufform passten.

Füllungen gibt es ja wie Sand am Meer. Da ist von Ricotta-Parmesan- über Kräuter- bis zu Hackfleisch-Füllung wirklich für jeden etwas dabei. Und das kann man nach Lust und Laune weiter variieren. Ich wollte die Cannelloni möglichst authentisch zubereiten und wählte Hackfleisch und Ricotta für

die Füllung. Ganz authentisch ist die Zubereitung im Endeffekt dann aber doch nicht, weil ich in der Tomatensauce eine kleingeschnittene rote Chilischote mitkochte. Und die wird in Italien in der Sauce sicherlich nicht verwendet, gibt sie doch gehörig Schärfe ab.

Aber nach der Zubereitung und dem Essen war ich begeistert. So einfach zuzubereiten. Und so lecker. Die Zubereitung besteht im Grund aus drei einfachen Teilen: a) Eine beliebige Tomatensauce zubereiten, b) eine beliebige Füllung zubereiten und c) gekochte Lasagneplatten füllen, rollen und im Backofen mit Sauce und Parmesan überbacken. Noch dazu kann man mehr Cannelloni zubereiten, weil sie sich leicht portionsweise einfrieren lassen.

Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):

Für die Sauce:

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 cl Cognac
- viele Zweige frischer Oregano
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin
- 2–3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Füllung:

- 200 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Ricotta
- 1 Ei
- 30 g Parmesan
- Muskat
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- 50 g Parmesan
- 6 Lasagneplatten

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Ich habe im Eifer des (Koch-)Gefechts die Blättchen ganz in die Sauce gegeben, aber es störte nicht, die Sauce wurde dennoch wunderbar. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Cognac ebenfalls hinzugeben. Dann die kleingewiegten Kräuter und die Lorbeerblätter. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur köcheln lassen und etwas reduzieren. Die Sauce soll etwas sämig sein. Dann Lorbeerblätter entfernen.

Währenddessen die Lasagneplatten nach Anleitung in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen und einzeln nebeneinander auf vermutlich mehrere Arbeitsbretter legen. Sie dürfen nur nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben.

Hackfleisch, Ricotta, Ei und frisch geriebenen Parmesan in eine Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Ich habe der Einfachheit halber alles mit der Hand gut vermischt, zerdrückt und verknetet. Füllung in sechs Portionen teilen, jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen, quer auf den Anfang einer Lasagneplatten legen und diese zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine Auflaufform legen.



Gefüllte Lasagneplatten in der Auflaufform

Backofen auf 200 °C erhitzen. Tomatensauce über die Cannelloni verteilen und frisch geriebenen Parmesan zum Überbacken darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Grill auf 240 °C erhitzen und die Cannelloni noch 2–3 Minuten auf oberer Ebene gratinieren, damit der Parmesan etwas kräftige Farbe annimmt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.