

Hackfleisch mit Gemüse auf Tagliatelle



Farbenfrohes Gemüse mit Hackfleisch auf Pasta

Heute gehe ich es einmal pragmatisch an. Ich bereite Hackfleisch zu. Zusammen mit kleingeschnittenen Champignons. Zuerst wollte ich für die Sauce Tomaten aus der Dose verwenden. Nun nehme ich aber schon sehr reife, frische Tomaten und verwende noch ein selbst gemachtes, im Glas konserviertes Tomatensugo dazu. Ich gebe ausnahmsweise auch ein kleines Döschen Wurzeln mit Erbsen dazu, das ich ja normalerweise überhaupt nicht esse. Aber es kam ein Paket von Muttern und in diesem war unter anderem das Döschen „Erbsen mit Möhrchen“. Meine Mutter ist noch alte Schule – sie kauft und isst so etwas noch. Aber ich dachte mir, ich werde nicht davon sterben. ☺ Die Sauce wird mit etwas frischem Rosmarin gewürzt. Und vor dem Servieren hebe ich frisches, grob zerrupftes Basilikum unter.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 5–6 weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 130 g Erbsen mit Möhrchen (Dose)
- trockener Rotwein
- 200 ml [Tomatensugo](#)
- 1 Zweig Rosmarin
- 5–6 Zweige Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- 200 g Tagliatelle
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, in Scheiben und dann in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf sehr heiß erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Pilze dazugeben. Etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Tomaten dazugeben. Mit einem Schuss trockenem Rotwein ablöschen und Sugo dazugeben. Rosmarinzweig hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung die vorgegarten Wurzeln mit Möhrchen in die Sauce geben und miterhitzen. Rosmarinzweig herausnehmen. Basilikumblätter mit der Hand in grobe Stücke rupfen. Unter die Sauce heben. Abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

Mehlwürmer-Pilze-Pfanne



Gemelli mit Champignons und Insekten

Ich hatte von der gestrigen Zubereitung der Insektenpasta noch Mehlwürmer übrig. Ganz vergessen hatte ich gestern zu berichten, dass man Mehlwürmer doch in etwas größeren Mengen kauft, meistens sind es 100 g. Verwendet habe ich gestern jedoch nur 1/6, so dass ich die restlichen Mehlwürmer portionsweise in Eiswürfelbehältern zu jeweils etwa 7 g eingefroren habe. So kann ich einzelne Portionen entnehmen und weitere Gerichte zubereiten.

Da das gestrige Rezept ein wirklich schmackhaftes Pastagericht ergab, überlegte ich diesmal nicht besonders lange wegen eines Rezepts und recherchierte auch nicht nach einem solchen. Unerheblich, ob dieses Rezept nun asiatisch oder italienisch würde, ich wählte einfach einige Produkte, die man ebenso wie die Mehlwürmer schön knackig anbraten kann. Neben Champignons

und Gemelli wählte ich noch einige eingelegte grüne Pfefferkörner. Und untergemischte frische Petersilie gibt dem Gericht etwas Farbe.

Ich überlege auch schon, wie ich die eingefrorenen Mehlwürmer noch verwenden kann. Mir fallen dazu gefüllte Fischfilets ein, oder auch gefüllte Schnitzel oder Rouladen, eventuell auch in einer Sauce bei Fleisch oder ... ja, in einem Eintopf mit Kartoffeln und anderem Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Gemelli
- 6 weiße Champignons
- 20 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Mehlwürmer entsprechend [vorbereiten](#), dann bei Zimmertemperatur auftauen. Pasta nach Anleitung zubereiten. Durch ein Nudelsieb geben und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch quer in Scheiben schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Petersilie grob zerkleinern.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pilze dazugeben und mitandünsten. Dann die Mehlwürmer dazugeben und ebenfalls kross anbraten. Pfefferkörner dazugeben und die Pasta. Alles vermischen und gut anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Vor dem Servieren Petersilie unterheben. In einem

tiefen Pastateller servieren.

Gebratene Spaghetti mit Heimchen und Mehlwürmern



Leckere Insekten und Gemüse auf Pasta

Ich wollte einerseits mal wieder bodenständige Spaghetti zubereiten. Andererseits dachte ich die letzte Zeit auch daran, etwas Ausgefallenes zu kochen. Gerne würde ich wieder ein Gericht mit Stierhoden zubereiten, aber Stierhoden sind teuer und schwierig zu bekommen. Beim meinem Schlachter kann ich sie nicht bestellen. Ich muss sie bei einem Online-Metzger bestellen. Also kam ich auf ein Insektengericht, denn Insekten sind preiswert, hier vor Ort zu kaufen und ich kann sie mit der Pasta kombinieren.

Ich habe zunächst nach Insektenrezepten recherchiert. Es ist

erstaunlich, wie wenig Rezepte zu Insekten es gibt. Ich habe dann doch auf das empfehlenswerte Buch „Das Insektenkochbuch“ von Ingo Fritzsche und Bubpa Gitsaga zurückgegriffen, das ich mein Eigen nenne und das viele, schöne Insektenrezepte enthält. Ich habe ein asiatisches Rezept aus dem Buch mit einem europäischen – aufgrund der verwendeten Spaghetti und des Basilikum doch eher italienischen – Rezept aus einer anderen Quelle kombiniert. Das Ergebnis ist ein wohlschmeckendes Pastagericht. Als Insektenzutaten habe ich verwendet Heimchen, das sind mittelgroße Grillen, und Mehlwürmer, die Larven des Mehlkäfers. Von den Insekten haben mich am meistens die kross gebratenen Heimchen überzeugt, sie haben mehr Masse und Volumen und schmecken ausgesprochen gut. Die kleineren, dünneren Mehlwürmer sind eben nur ... kross gebraten. Für das nächste Gericht werde ich auf alle Fälle Heuschrecken ausprobieren, sie sind drei Mal so groß wie Heimchen, haben eine große Masse und sind sicherlich sehr lecker.



Kandidat I: Heimchen

Essbare Insekten bekommt man ganz einfach in einem großen

Tierfuttergeschäft. Dort geht man in die Abteilung „Aquarien“ und fragt nach Lebendfutter für Reptilien. Meistens hat man dort eine Auswahl an Heimchen, Heuschrecken, Grillen, Mehlwürmern und eventuell auch noch Käferarten. Vorteilhaft bei diesen Insekten ist, dass sie unter hygienischen Bedingungen gezüchtet werden und somit weitestgehend frei von Krankheiten und Schadstoffbelastungen sind. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch nicht, in Feld, Wald und Wiese selbst Insekten zu fangen und zu sammeln, man weiß ihre Belastungen und ihre Tauglichkeit als Nahrungsmittel nicht.



Kandidat II: Mehlwürmer

Wer Bedenken hat, die Insekten abzutöten: dies geht sehr einfach. Man macht sich dabei deren Stoffwechsel zunutze. Insekten sind wechselwarme Tiere, die auf Umgebungswärme angewiesen sind und erst dann aktiv werden. Bei kalten Temperaturen verfallen sie in eine Art Kältestarre, ihr Stoffwechsel sinkt und sie sind nicht mehr aktiv und bewegen sich nicht oder nur wenig. Also ist es die tiergerechteste Art, die gekauften, lebenden Insekten in der Verpackung 30 Minuten in den Tiefkühlschrank zu legen. Sie verfallen in eine

Schock- und Kältestarre und sterben ohne größere Schmerzen ab. Die wenigen Insekten, die die Kältemethode überleben, sterben beim Anbraten im siedenden Öl, das man erhitzt, bis es raucht, einen schnellen Tod innerhalb von Sekunden.

Insekten sind sehr eiweißhaltig, gesund und schmecken sehr lecker. Richtig zubereitet ergänzen sie den Speiseplan zuhause. Ein Bekannter von mir, als Journalist in Bangkok, Thailand lebend, sagte mir, frittierte Insekten gebe es dort als Snack an vielen Garküchen an den Straßen. Sie schmecken sehr gut zu einem kalten Bier. Startups in Deutschland haben diese Lücke auf dem Speisezettel auch entdeckt, so bieten kleine Geschäfte Insekten mittlerweile in Lollis, Lutschern oder Bonbons verarbeitet oder auch als Snack zubereitet für den kleinen Hunger zwischendurch an. Insekten auf dem Speisezettel sind in Asien und Afrika sehr weit verbreitet. Die WHO teilt sogar mit, Insekten als Ergänzung der Nahrungsgrundlage könnten eines der führenden Mittel sein, die Unterernährung in der Welt zu beheben oder zu lindern. Und wieso sollten Nahrungsmittel, die im Rest der Welt gegessen werden, nicht auch gut sein für uns Europäer, auch wenn sie zunächst ungewohnt für europäische Essgewohnheiten sind?

Wer nun Interesse bekommen hat, diese Zubereitung einmal selbst zu versuchen, aber nicht recht weiß, woher er die Insekten beziehen und wie er sie zubereiten soll, kann sich erst einmal in einem Kochkurs oder -abend mit Insekten versuchen. Angebote gibt es zum Beispiel bei dem Event-Anbieter [mydays](#).

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Spaghetti
- 40 Heimchen (*Acheta domesticus*)
- 20 g Mehlwürmer (*Tenebrio molitor*)
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Stück roter Paprika
- 1 Stück gelber Paprika
- 1 weißer Champignon
- 1 rote Chilischote
- 2 Kaffirblätter
- trockener Weißwein
- 2 cl helle Sojasauce
- 2 cl Fischsauce
- 150 ml Wasser
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 Msp. gemahlener Chili
- 10 Blätter Basilikum
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 30 Min.



Schöner angerichtet als in jedem tiefen Pastateller

Spaghetti nach Anleitung zubereiten, in ein Nudelsieb geben und beiseite stellen.

Insekten abtöten wie oben beschrieben. Aus der Verpackung nehmen und von eventuellem Bodenstreu, Packungsfüllmittel oder

Nahrungsresten befreien. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander die Heimchen und dann die Mehlwürmer kross anbraten. Die Heimchen brauchen etwa 5–6 Minuten, die Mehlwürmer sind schneller in 1–2 Minuten kross gebraten. Für diese Zubereitung ist es sogar vorteilhaft, einen Wok zu verwenden, da die Insekten so in einer größeren, siedenden Ölmenge auf dem Wokboden gebraten werden. Insekten aus der Pfanne nehmen und separat in einer Schale aufheben.

Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Wurzel in 3 cm lange Streifen schneiden, Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden und Knoblauch quer in Scheiben. Paprikastücke in 2×3 cm große Stücke schneiden. Champignon längs halbieren und dann in kurze Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das restliche Gemüse und Kaffirblätter dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Soja- und Fischsauce und Wasser dazugeben. Mit Ingwerpulver und gemahlenem Chili würzen. Zugedeckt 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist. Kaffirblätter herausnehmen und Sauce abschmecken. Basilikumblätter mit den Händen in grobe Stücke rupfen und unter die Sauce mischen.

Währenddessen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spaghetti darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten.

Insekten zu dem Gemüse geben und in der Sauce erhitzen. Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und die Insekten-Gemüse-Mischung mit der Sauce darüber verteilen.

Fisch-Curry



Fisch-Curry mit Sauce, mit gehobelten Mandeln bestreut

Hier habe ich eine Birne mit einer Chilischote kombiniert, dazu Kabeljau und Mini Conchiglie Rigate. Die Kombination ist recht gut gelungen. Birne liefert Süße, Chili ausgleichend Schärfe und das verwendete Currysauce und die Soul-Girl-Gewürzmischung bringen angenehme Würze. Und der Fisch und die Pasta sind eher neutral und ausgleichend.

Zubereitung für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilé
- 1 feste, reife Birne
- 60 g Mini Conchiglie Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 2 TL Hot Madras Curry Pulver
- 1 TL Soul-Girl-Gewürzmischung
(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote

- Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 10 Mandeln
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Pasta nach Anleitung vorkochen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Fischfilet einmal längs in der Mitte halbieren, dann quer in dicke Streifen schneiden. Birnenstiel entfernen. Birne schälen, vierteln, Gehäuse und Blütenansatz entfernen und in Stücke schneiden. Mandeln grob hobeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Chilischote andünsten. Dann Fisch und Birne hinzugeben und mit andünsten. Etwa 2/3 der gehobelten Mandeln dazugeben und auch mit andünsten. Mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben. Mit Currysauce, Soul-Girl und Salz würzen. Alles etwas verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Pasta unterheben und darin erhitzen.

Fisch-Curry in einen tiefen Teller geben und mit den restlichen gehobelten Mandeln garnieren.

Marinierte Schweinshaxe mit Rotweinsauce, 2 Dips und Tagliatelle



Haxe mit Currysauen- und Marmeladen-Dip und Pasta

Das Team des „[Fillet of Soul](#)“ hatte mich zu einem Besuch in seinem Restaurant und einem Essen eingeladen. Ich hätte dann in einem Blogbeitrag darüber berichtet. Ich bin allerdings zur Zeit in einer zahnmedizinischen Behandlung und scheue etwas die Öffentlichkeit. Deshalb habe ich leider abgesagt.

Das „Fillet of Soul“ ist ein Restaurant und Cateringservice direkt in den Deichtorhallen in Hamburg. Die Deichtorhallen sind als einer der renommiertesten Kunstausstellungsorte der Welt bekannt. Das Restaurant bietet eine frische und abwechslungsreiche Küche.

Das Team des Restaurants hat mir nun aber einen Präsentkorb mit einigen Leckereien zugeschickt, die ich verkosten und das Ergebnis bloggen will. Leider waren im Korb in meiner ersten Assoziation zum Namen des Restaurants kein(e) Steak(s) – eingefroren mit einigen Kühlakkus oder auch eingeschweißt –, aber dennoch einige schöne Produkte. Und so wende ich es ob der fehlenden Hauptzutat – die ich aus dem Tiefkühlschrank dazugebe – doch ins Positive und verwende alle sechs Produkte in einem Gericht. Dabei hätte ich auch an einem Kochwettbewerb

teilnehmen können, mit eben der Auflage, alle Produkte im Gericht zu verkochen.

Der Präsentkorb besteht aus einem französischen Rotspon aus Hamburg (!), Jahrgang 2011. Da ich keinen Alkohol trinke, verwende ich ihn für die Marinade und die Sauce. Das Olivenöl natürlich zum Anbraten der Eisbeine. Der Honigessig passt ebenfalls gut in die Marinade. Und dann sind noch drei selbstgemachte Produkte, in schönen, wiederverwendbaren Weck-Einmachgläsern, dabei. Eine Gewürzmischung, deren Aufschrift ich als „Soul-Girl“ entziffere, die aufgrund von u.a. Koriander, Cayennepfeffer und roten Pfefferbeeren fruchtig-würzig schmeckt, und die natürlich auch in die Marinade wandert. Und die fruchtig-süße – keinesfalls scharfe – Currysauce und die Erdbeer-Vanille-Marmelade eignen sich doch hervorragend als Dip für das Fleisch. Wer sagt denn, dass gebratene oder gegrillte Schweinshaxe immer herhaft-würzig genossen werden muss?

Den Besuch im Restaurant und ein Essen hole ich aber bei Gelegenheit gerne nach.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinshaxen-Scheiben (800 g)

Für die Marinade:

- 2 EL Rotspon aus Hamburg, 2011
- 2 EL Honigessig
- 2 gehäuften TL Soul-Girl-Gewürzmischung
(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 3 EL Olivenöl
- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- 1 Tomate

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Rotspon aus Hamburg, 2011
- Salz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Dips:

- Currysauce
- Erdbeer-Vanille-Marmelade
- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 4 Std. | Garzeit 2 Std.



Schweinshaxe-Scheibe mit Dips, Pasta und Rotweinsauce

Für die Marinade Rotwein, Honigessig, Olivenöl und Gewürzmischung in eine Schale geben und alles verrühren. Kräftig salzen. Schweinshaxen-Scheiben in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, Marinade dazugeben, Luft gut herausdrücken und Beutel verschließen. Dann die Marinade gut in das Fleisch einkneten. Vier Stunden bei

Zimmertemperatur marinieren, dabei die Scheiben bzw. Den Plastikbeutel jede Stunde wenden.

Sellerie, Wurzel, Tomate, Zwiebel und Knoblauchzehen grob schneiden, Schälen usw. ist nicht notwendig, das Gemüse kocht nur in der Sauce für mehr Geschmack mit und wird danach entfernt. Schweinshaxen-Scheiben aus der Marinade nehmen. Öl in einem Topf stark erhitzen und die Scheiben auf den Fleischseiten sehr kräftig anbraten. Gemüse dazugeben und etwas mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Einmal nach 1 Stunde die Fleischscheiben wenden.

Danach Gemüse herausheben und wegwerfen. Die Sauce braucht nicht mehr viel an Würze, ein wenig Salz, etwas Pfeffer. Eventuell die Schweinshaxen-Scheiben herausnehmen, warmstellen und die Sauce einige Zeit für mehr Geschmack reduzieren. Vor dem Servieren empfiehlt es sich für einen einfacheren Essgenuss, die Knochen der Fleischscheiben zu entfernen. Ein einfacher Vorgang, das Fleisch ist so butterweich, dass es fast allein von den Knochen fällt. Und wenn man in den Knochen etwas Mark findet, kann man natürlich diese „Auster des Schlachters“ vor dem Servieren des Gerichts auslöppeln und essen.

Zum Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Jeweils eine Fleischscheibe auf einen Teller geben und Currysauce und Marmelade als Dips zum Fleisch geben. Pasta daneben geben, Sauce darüber verteilen und servieren.

Champignonsrahmragout auf

Pasta



Pasta mit Ragout und etwas Parmesan

Bei diesem Gericht habe ich die Beilage, also die Pasta, gemischt. Ich habe 2/3 Gnocchi und 1/3 Mini Conchiglie Rigate verwendet. Erstere sind Muschelnudeln mittlerer Größe, letztere kleiner Größe, die auch als Suppennudeln geeignet sind. Vorteilhaft bei der Zubereitung ist natürlich, auf die unterschiedlichen Kochzeiten der Pasta zu achten, damit nicht das eine Produkt schon al dente ist, während das andere noch hart ist.

Zubereitet ist das Gericht schnell, während die Pasta kocht, kann man Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann die Pilze, mit Weißwein ablöschen und den Schmand hinzugeben, salzen, pfeffern und ein wenig köcheln lassen. Die kleingewiegte Petersilie kommt erst kurz vor dem Servieren in das Ragout. Das Gericht ist auch vegetarisch, was mich Carnivorer zwar etwas störte, aber schmackhaft ist es doch.

Zutaten für 1 Person:

- 500 braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 2 EL Schmand
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Gnocchi/Mini Conchiglie Rigate
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch klein schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegeln. Pasta nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Herausnehmen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und die Champignonscheiben einige Minuten darin andünsten. Zwiebel und Knoblauch wieder hinzugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand hinzugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermengen und etwas köcheln lassen. Erst vor dem Seevieren die Petersilie untermischen. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten und das Ragout darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Gebratene Brustrippe auf

Gemelli



Brustripenfleisch in Scheiben mit Pasta

Ich wollte die Brustrippe erst in einer Fleischbrühe mit Gemüse garen und als Suppe oder Eintopf essen. Dann recherchierte ich nach „Brustrippe“ und stieß auch auf Rezepte, in der sie wie ein Braten in dunkler Sauce zubereitet wird. Eigentlich verständlich, denn die Brustrippe ist ja Schmorfleisch, da ist es einerlei, ob in Brühe gegart oder in Fond geschmort. Am meisten sprach mich eine Zubereitung in einer Rahmsauce an. Also ließ ich mir ein entsprechendes Rezept einfallen und verwendete für die Zubereitung frisch zubereiteten Fleischfond und einen ganzen Becher Crème fraîche, um eine zwar dunkle, aber doch aufgehellt und gebundene Sauce zu erhalten. Die Brustrippe ist auf diese Weise zubereitet sehr schmackhaft. Und noch dazu eine sehr preiswerte Alternative zu dem üblichen Bratenfleisch, das bei einem Kalbsbraten durchaus das 2–3-Fache kosten kann. Vor dem Servieren löst man am besten die Rippenknochen vom Fleisch. Dazu gibt es saucensüffige Gemelli. Und natürlich ist dies Gericht so richtig passend zum Namen meines Foodblogs und ganz

meinem Geschmack entsprechend.

Zutaten für 2 Personen:

- 850 g Brustrippe vom Schwein
- 2 Wurzeln
- $\frac{1}{2}$ roter Paprika
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 l Fleischfond
- 200 ml Crème fraîche
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- $\frac{1}{4}$ Sternanis
- Salz
- 2 TL Schweineschmalz
- 250 g Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 15 Min.

Wurzeln, Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Wurzeln in etwa 5 cm lange dickere Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Brustrippe auf der Fleischseite kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Topf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce fast komplett einreduzieren. Fond hinzugeben. Brustrippe wieder hineingeben. Sternanis, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweige hinzugeben. Crème fraîche hinzugeben und verrühren. Schließlich noch Pfefferkörner hinzugeben. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Gemelli nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Ist die Sauce noch nicht richtig schmackhaft, die Brustrippe herausnehmen, Knochen ablösen und warmstellen. Dann die Sauce gut 15–30 Minuten auf 2/3 der Ausgangsmenge reduzieren. Nochmals abschmecken. Chilischote und Rosmarinzweige entfernen, wenn möglich auch den Sternanis.

Brustripenfleisch in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Pasta daneben geben, kräftig von der Sauce mit dem Gemüse darüber verteilen und servieren.

Gefüllte Tomaten



Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte.

Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge Sugo verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine

gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schippe.

Hähnchenbrust in scharfer Birnsauce auf Conchiglioni



Hähnchen mit Pasta und Sauce

Übrig hatte ich noch drei sehr reife Birnen. Ich kam relativ schnell auf die Idee, sie anzubraten, zu garen und eine Birnensauce daraus zu machen. Und was passt besser zu einer süßen, fruchtigen Sauce als ein passender Gegenpart, nämlich scharfe Chilischote. Zubereitet wird die Sauce wie man es von anderen Saucen kennt, mit Schalotte, Knoblauch, etwas trockenem Weißwein und gewürzt mit Salz und Pfeffer. Als Hauptzutat hatte ich noch eine halbe Hähnchenbrust, die sehr gut dazu passt. Bei der Sättigungsbeilage hatte ich die Qual der Wahl. Zwar war mir schnell klar, dass es Pasta sein sollte. Doch welche? Gnocchi, Cellentani oder Conchiglioni? Da letztere sich auf dem Teller optisch immer gut machen und ein Hingucker sind, fiel die Entscheidung auf Conchiglioni.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 reife Birnen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- 125 g Conchiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Stiele von den Birnen entfernen, Birnen schälen, Blütenansatz und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Birnenstücke dazugeben und mit andünsten. Chili dazugeben. Mit einem guten

Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche hinzugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust auf beiden Seiten darin anbraten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Dann Conchiglioni nach Anleitung zubereiten.

Birnen in der Sauce zerkleinern, man kann einen Pürierstab verwenden, ich habe einfach einen Kartoffelstampfer benutzt. Sauce abschmecken. Hähnchenbrust in die Sauce geben und wieder erhitzen. Pasta auf einen großen Teller geben, Hähnchenbrust daneben und die Sauce darüber verteilen.

Hähnchenlebern in Wasabi-Käse-Sauce mit Penne rigate



Lebern in sämiger Sauce auf Pasta

Bei diesem Gericht bin ich auf etwas gewagtes gestoßen. Ich überlegte, wie ich Hähnchenlebern, die im Tiefkühlschrank lagen, zubereiten könnte. Dabei stand ich vor dem Gewürzregal und mein Blick fiel auf das Döschen mit Wasabi-Pulver. Eine Wasabisauce hatte ich schon einmal zubereitet, wenn ich es recht erinnere, mit Pferdesteaks. Die Sauce war lecker gewesen. Da dachte ich mir, warum nicht mit Leber. Das sollte passen.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Es gelang mir nicht, eine giftgrüne, scharfe Wasabisauce zuzubereiten. Nachdem ich das Wasabipulver zum Weißwein in der Pfanne gegeben hatte, schmeckte die Sauce nicht würzig oder scharf und wurde nicht grün. War es zu wenig Wasabipulver für zu viel Flüssigkeit? Ich probierte ein wenig des trockenen Pulvers aus dem Döschen, es schmeckte nur wie leicht aromatisiertes Mehl. Da man Wasabi mit wenig Wasser verröhrt und dann quellen lässt, probierte ich dies separat aus, aber auch die dadurch erzeugte Paste schmeckte nur wenig würziger und schärfer. Das Wasabipulver hatte seinen Biss verloren. Eventuell hatte ich es doch schon zu lange aufbewahrt.

Die Sauce habe ich dann aber doch wie geplant weiter zubereitet, beginnend mit in Butter angedünsteten Schalotten und Knoblauch und dann mit trockenem Weißwein abgelöscht. Das Wasabipulver kommt in den Weißwein, wird verröhrt und etwas geköchelt. Zur Abrundung und als weiterer extravaganter Touch gebe ich noch etwas fließenden Weichkäse – ohne Rinde – hinzu, der die Sauce gut binden und harmonisch würzt. Meine Empfehlung: einen Weichkäse verwenden, der einen hohen Fettgehalt hat. Der von mir verwendete hatte nur 12,5 % und wollte sich partout nicht in der Sauce auflösen. Erste Versuche, ihn mit dem Schneebesen in die Sauce zu rühren, brachten keinen Erfolg.

Sie hatten nur den netten und hilfreichen Nebeneffekt, dass

ich meine alte, ziemlich verschmutzte Kochschürze, die bisher nur am Haken neben dem Herd unter den Geschirrhandtüchern ein bescheidenes Dasein fristete, endlich mal wieder hervorholte und zum Kochen anzog. Denn mit Kochschürze kann man am Herd prima mit dem Schneebesen hantieren, Spritzer und Kleckse verursachen, ist prima geschützt und die frische, dunkle Hose unter der Kochschürze bleibt sauber. Und zwischendurch kann man beim Kochen auch ganz leger seine dreckigen Hände an der Schürze abwischen. Deswegen wanderte sie heute als erstes für weiteren Gebrauch in die Waschmaschine.

Ich habe die Sauce dann in eine hohe Rührschüssel gegeben und mit allen Zutaten, die darin waren, mit dem Pürierstab püriert. So bekommt man eine sämige, gebundene Sauce, in der alle Zutaten fein püriert zusammenfinden.

Die Lebern werden geputzt, grob zerkleinert, mehliert und vorab in Butter nur kurz angebraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden in der Wasabi-Käse-Sauce nochmals erhitzt. Dazu gibt es Penne Rigate, auch eine Sorte Pasta, die ich gerne esse, und die – das ist wichtig für einen freundlichen Mitleser hier – „halb-saucensüffig“ ist.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 TL Wasabipulver
- 100 g Weichkäse (ohne Rinde)
- 1 EL Mehl
- Butter
- 125 g Penne Rigate
- einige Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerteilen. Mehl auf einen kleinen Teller geben und die Lebern mehlieren. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Lebern nur kurz darin anbraten, sie sollen innen noch rosé sein. Beiseite stellen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Wasabipulver hinzugeben und verrühren. Die Rinde vom Weichkäse entfernen, den Käse in die Sauce geben und schmelzen lassen. Alles gut verrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Lebern in die Sauce geben und darin erhitzen.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und die Lebern mit der Sauce darüber verteilen. Mit einigen gehackten Pinienkernen garnieren.

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 wenigdürftig 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.

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 kleingewiegt 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 verknnetet. 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.

Ein Sommernachtsgedicht



Der Sonntagsschmaus

Endlich. Es war soweit. Mein Lieblingsgericht. Ein typisch deutsches Sonntagsessen – bei mir eben zu später Stunde. Braten, Nudeln und üppig Sauce. Lecker. Man könnte auch übertrieben sagen, da könnte ich mich reinsetzen. So gut schmeckt das. Ich habe einfach die zweite Hälfte der [Putenoberkeule](#) von gestern in der Sauce erhitzt und diesmal Cellentani dazu zubereitet, das sind italienische, sehr saucensüffige Nudeln. Putenoberkeule in Scheiben tranchieren und auf einen Teller geben. Die süffige Pasta dazu. Noch einige der in der Sauce mitgegarten Pilze dazugeben. Alles sehr reichlich mit Sauce übergießen. Servieren. Essen. Genießen. Lecker!

Nachtrag: Als Nachspeise gab es zur Feier des (Sonn-)Tages noch ein leckeres Dessert. Ein Eis. Schokoladeneis mit Schokoladenstückchen. 1 l. Ich konnte schon früher große Mengen an Eis auf einmal essen. Das Eis habe ich aber nicht selbst zubereitet. Es war vom Discounter aus der

Tiefkühltruhe. Trotzdem lecker.

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 Crème 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
 $\frac{1}{2}$ 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 Std. | 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 Fischfiletstück 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 °C 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 trüpfeln. Baguette oder Schrippen dazu servieren.

Bandnudeln mit Sofrito



Pasta mit Sauce und Pinienkernen

Heute gibt es eine Neuheit in meinem Foodblog, über die ich mich sehr freue. Es ist mir das erste Mal gelungen, frische Bandnudeln, 5 mm breit, selbst zuzubereiten. Bisher hatte ich den Nudelteig immer zu feucht zubereitet, so dass bei Durchgeben durch die Nudelmaschine alle Nudeln aneinander klebten. Ein anderer Foodblogger half mir mit einigen Hinweisen und auch Rezepten. Und obwohl ich eines seiner Rezepte aus Ermangelung von genügend Eiern doch variierte und abandelte, gelang mir ein kompakter, fester, aber dennoch geschmeidiger Teig, der nur eines nicht war: zu feucht.

Bei der Zubereitung mit der Nudelmaschine, mit der ich nun immer besser zurecht komme, ist das Prozedere eigentlich immer gleich: Nudelteig in entsprechende Portionen teilen, erst durch eine niedrige Stufe der Nudelmaschine geben, um eine dicke Nudelplatte zu erhalten. Diese dann durch eine höhere Stufe geben, um eine dünne Nudelplatte zu erhalten. Und diese gibt man dann in diesem Fall durch die Vorrichtung für Bandnudeln.



Selbst gemachte Bandnudeln

Zwar musste ich die einzelnen Nudelstränge zum Teil noch voneinander abzupfen oder sogar ein wenig mit dem Messer nachhelfen, aber bei der letzten Portion gelang es mir dann sogar, die Bandnudeln wie gewünscht einzeln aus der Nudelmaschine zu erhalten. Und ich habe liebevoll jeden Nudelstrang einzeln über die (hölzerne) Lehne meines Küchenstuhls zum Trocknen gehängt. Versteht sich. Und von der Menge her ergibt das Rezept etwa so viele Nudeln, wie man an Zutaten dafür verwendet: etwa 400–450 g, was für etwa drei Personen reicht. Ich bin von meinen ersten selbst gemachten Bandnudeln begeistert!

Sofrito ist eine aromatische Würzsauce, die vor allem in der spanischen, portugiesischen und lateinamerikanischen Küche verbreitet ist. Sie wird für alle möglichen Gerichte mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Pasta oder Gemüse verwendet. Wie bei so vielen traditionellen und bekannten Gerichten gilt auch hier, dass es so viele Variationen von Sofrito gibt, wie es Köche gibt. Da ich einfach nur eine schmackhafte Sauce mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zubereiten wollte,

habe ich dieses Rezept zusammengestellt. Die Linsen kommen noch aus einer anderen Quelle, sie machen die Sauce besonders sämig. Und auch bei der Sofrito gilt wieder: Die Sauce wartet auf die Pasta, nicht umgekehrt.

Zutaten für 400–450 g frische Bandnudeln:

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 3 g Salz

Zutaten für Sofrito (etwa 1,5 l):

- 2 $\frac{1}{2}$ große Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 rote Chilischoten
- 125 g braune Linsen
- 600 g Tomaten (aus der Dose, mit Saft)
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 EL Condimento Italiano Bianco
- viele Zweige frischer Majoran
- viele Zweige frischer Thymian
- viel frische Petersilie
- 3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 10–15 Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 30 Min.
| Trockenzeit 2–3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Für die Bandnudeln:

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei, Wasser und Salz dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig

verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In kleinere Portionen zerteilen, durch eine niedrige Stufe der Nudelmaschine geben -> dicke Teigplatte, dann durch eine hohe Stufe geben -> dünne Teigplatte und diese schließlich durch die Vorrichtung für 5-mm-breite Bandnudeln. Einzeln über eine hölzerne Vorrichtung zum Trocknen von Nudeln legen oder einfach über die Lehne eines Küchenstuhls. Einige Stunden trocknen lassen.

Für die Sofrito:

Währenddessen Gemüse putzen und alles sehr klein schneiden. Öl in einem großen Topf stark erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und Lorbeerblätter auch mit anbraten. Paprika und Chili hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Linsen mit anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und verkochen lassen. Weißwein hinzugeben und Tomaten mit Saft. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Blätter der Kräuter von den Zweigen zupfen und kleinwiegen. Nach dem Garen zur Sauce geben und alles nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Sofrito für die Bandnudeln herausnehmen, in eine Schüssel geben und warm halten, die restliche Sauce in Gläsern mit Schraubdeckel im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren.

Zum Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bandnudeln darin etwa 8 Minuten kochen. Herausnehmen, zur Sofrito in die Schüssel geben und vermengen. In tiefe Nudelteller geben, mit etwas gehackten Pinienkernen garnieren und servieren.

Asiatisch gefüllte Maultaschen in Brühe



Maultaschen in Brühe

Dieses Gericht habe ich zwar schon einmal gekocht und im Foodblog gepostet. Diesmal habe ich jedoch die Maultaschen mit einer asiatischen Füllung gefüllt, indem ich die Füllung der Dim Sum nochmals zubereitet habe. Und ich habe natürlich gleich eine größere Menge an Maultaschen zubereitet, da man sie gut einfrieren kann. Die Zubereitung der Füllung gebe ich hier nochmals an. Die Zutaten ergeben etwa 30 Maultaschen.

Zutaten für den Teig:

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 3 g Salz

Zutaten für die Füllung:

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

Gewürze:

- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- Prise Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- Wurzelgrün

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei, Wasser und Salz dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell unterteilt man das Püriergehalt in mehrere Portionen, denn der Bauchspeck ist schwierig zu pürieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürieren.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In mehrere Portionen zerteilen und mit einer Nudelmaschine erst auf niedriger Stufe dickere Teigplatten, dann diese auf höherer Stufe zu dünnen Teigplatten wälzen. Auf ein großes Arbeitsbrett legen und mit einem Messer große, längliche Rechtecke herausschneiden. Jeweils auf die untere Hälfte eines Rechtecks etwa einen Teelöffel der Füllung geben. Die obere Hälfte umschlagen und die Teigränder vorne und rechts und links mit den Fingern kräftig zusammendrücken und somit die Maultaschen schließen. Mit einer Gabel nochmals die Ränder zusammendrücken und die Maultaschen dadurch noch verzieren.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Die Maultaschen in 2–3 Portionen mit einer Schaumkelle in die Brühe legen und zugedeckt 20 Minuten nur ziehen lassen. Herausheben und mit der weiteren Portion das Prozedere wiederholen. Dazwischen die Brühe jeweils nochmals erhitzen. 2/3 der Maultaschen abkühlen lassen und in zwei Portionen einfrieren. 8–10 heiße Maultaschen in einen tiefen Nudelteller geben, 2–3 Schöpfkellen der heißen Brühe darübergeben, mit getrocknetem Wurzelgrün garnieren und servieren.