# Champignon-Tomaten-Creme-Suppe mit Cognac



Leckere, sämige Suppe

Eine leckere Suppe, und schnell zubereitet. Champignons, Tomaten stückig mit Saft aus der Dose, Gemüsefond und Sahne. Verfeinert mit etwas Cognac und Ingwer. Und zum Schluss kommt noch frischer Thymian dazu.

**Zutaten für 1 Person:**

- 3 große, weiße Champignons
- 240 g Tomaten (stückig, Dose)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück Ingwer
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- etwas frischer Thymian

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und kleinschneiden. Ingwer beiseite legen. Thymian kleinwiegen. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons hinzugeben und mitanbraten. Tomaten dazugeben. Gemüsefond ebenfalls. Sahne hineingeben und Cognac. Dann noch Ingwer. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten unzugedeckt bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen, damit die Suppe sämiger wird. Thymian hineingeben und verrühren. Abschmecken und in einem tiefen Suppenteller servieren.

---

# 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.

---

# Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne



Leckeres, krosses Pfannengericht

Diesmal fand ich beim Recherchieren für das Zubereiten von Rosenkäferlarven kein einziges Rezept. Ich musste mir daher selbst eines kreieren. Rosenkäferlarven sind richtig dicke Brocken, die ich somit sicherlich nicht kochen wollte, sondern sie knusprig in Butter anbrate. Danach werden sie auch gleich noch mit einem guten Cognac in der Pfanne flambiert.

Generell sollen Insekten nach dem Substrat schmecken, in dem sie leben. Rosenkäferlarven leben in der Erde und ihr Darm ist mit Erde gefüllt. Das soll nicht unbedingt sehr schmackhaft sein. Schön kross angebraten schmecken sie zwar nicht knusprig wie Heuschrecken, aber doch recht gut. Die Larven haben keine feste Chitinhülle wie Mehlwürmer oder einen Chitinpanzer wie erwachsene Heuschrecken. Es empfiehlt sich daher, die Larven nur bei mittlerer Temperatur in Butter anzubraten, und mit einem Deckel auf der Pfanne – es kann sein, dass einige der Larven beim Anbraten platzen.



Larven vor der Zubereitung

Zu den kross gebratenen Larven fielen mir – wenn ich mich an europäischer Küche und dem, was man vergleichsweise zu knusprig gebratenen Fleischstückchen verwendet, orientiere – Bratkartoffel ein, die ich diesmal in kleinen Würfeln zubereite. Dann passen hier noch Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu. Das Ganze sollte dann noch scharf sein, wofür ich eine orange Peperoni verwende – für etwas Farbe im Essen. Für etwas fruchtig-scharfe Würze sorgt noch der Szechuanpfeffer. Und zu solch einem Pfannengericht passt natürlich als Abschluss immer frischer Thymian. Und als Dessert gibt es ein Eis … mit Walnussstückchen. 

**Zutaten für 1 Person:**

- 10 Rosenkäferlarven (Protaetia aeruginosa)
- 3–4 Kartoffeln
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- ½ gelbe Peperoni
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac

- etwas frischer Thymian
- Salz
- ½ TL Szechuanpfefferkörner
- Butter
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 15 Min.

Rosenkäferlarven im Substrat in der Verpackung 60 Minuten im Tiefkühlschrank durch Einfrieren abtöten, wer ganz sicher gehen möchte, lässt sie 2 Stunden darin. Währenddessen Kartoffeln schälen, einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen. Larven aus dem Tiefkühlschrank nehmen, auf einen Teller geben und die Larven vorsichtig aus dem Substrat nehmen. Substrat wegwerfen. Larven 1–2 Mal in einer Schüssel mit kaltem Wasser abwaschen. Auf ein Küchenpapier geben und abtrocknen.



Fertig gegartes und angerichtetes Gericht

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in Streifen

schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Champignon in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rosenkäferlarven hineingeben und bei mittlerer Temperatur – möglichst zugedeckt – einige Minuten kross anbraten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin ebenfalls kross und knusprig anbraten. Nach einigen Minuten Champignon, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni dazugeben und mit anbraten. Rosenkäferlarven dazugeben und miterhitzen. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Alles mit Salz und Szechuanpfeffer würzen und abschmecken. Holzige Zweige beim Thymian entfernen, Blättchen kleinwiegen und unter das Pfannengericht heben. Auf einen großen Teller geben und servieren.

---

# Rinderschmorbraten in Pilz-Speck-Sauce auf Pasta



Braten, Pasta, leckere Sauce

Ein klassisches Sonntagsessen (für die ganze Familie): Ein Braten mit Nudeln und schöner Bratensauce. Nur dass dieser Braten bei mir eben nicht mittags um 12 h zur besten Essenszeit auf den Mittagstisch kommt, sondern abends zur besten Spielfilmzeit. Eben dann, wenn ich am meisten Zeit habe und in Ruhe kochen kann. Der Braten bekommt bei mir ganze 2 Stunden Schmorzeit, als Zugaben zur dunklen Bratensauce verwende ich frische Champignons und Speck. Und bei den Nudeln greife ich zu den gestrigen Hörnchennudeln. Ein Rezept, bei dem man eigentlich nichts falsch machen kann, klassisch, erprobt und bodenständig.

Das Gericht kocht sich auch fast von alleine und ist sehr lecker. Der Braten ungewöhnlich zart und wohlschmeckend und die Sauce mit Champignons und Speck äußerst gelungen. Leider hat der Schmorbraten einen großen Flechsenstreifen in der Mitte, was ja durchaus schmackhaft ist, aber das Foto ist eben leider nichts … für das Fotoalbum. Dafür kommt aber gleich beim ersten Anrichten für das Foto viel Sauce mit auf den Teller.

Es hat sich wieder bewahrheitet, beim Kochen am Herd eine Kochschürze zu tragen – besonders wenn man sonntags ein helle Seidenhose trägt. 

**Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g Rinderschmorbraten
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 40–50 g Speck
- 2–3 große, braune Champignons
- ein Stück Ingwer
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Zweig Rosmarin
- trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Hörnchennudeln

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

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Ingwer ungeschält im Ganzen belassen. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und Gemüse und Speck in den Topf geben und einige Minuten anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit einem Schuss trockenem Rotwein ablöschen. Rosmarinzweig halbieren und neben beide Seiten des Bratens legen. Senf und Ingwerstück hineingeben. Fond dazugeben, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren lassen.

Zum Ende der Garzeit Hörnchennudeln nach Anleitung zubereiten. Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und abschmecken. Braten herausnehmen, in

Scheiben schneiden und auf zwei große Teller verteilen. Pasta jeweils daneben geben und großzügig die Pilz-Speck-Sauce darüber verteilen.

---

# Brotknödel



Frisch zubereitete Speckknödel

Semmelknödel kann ich sie nicht nennen. Denn ich bereite sie nicht aus Semmeln – in Hamburg sagt man Schrippen – zu. Sondern aus einem Krustenbrot.Ich hatte noch ein halbes, vertrocknetes Krustenbrot übrig, das ich für die Knödel verwende. Es ist ein dunkles Brot, so dass die Knödel auch eine etwas dunklere Farbe bekommen. Wie ist denn eine korrekte Bezeichnung für eine solche Art der Zubereitung von Knödeln? Vermutlich ist die Bezeichnung doch korrekt, mir fällt ein, dass in Bayern Knödel, die mit Brezeln zubereitet werden, dort auch Brez’nknödel heißen.

Ich habe Knödel auf viererlei Varianten zubereitet. Mit Speck, Champignons, Petersilie und Schnittlauch. Es wird empfohlen, mit Schnittlauch nicht zu kochen, weil er ein sehr empfindliches Kraut ist, beim Kochen grau wird und stark in sich zusammenfällt. Da ich die Knödel aber nicht koche, sondern sie in siedendem Wasser gar ziehen lasse, habe ich diese Variante mit Schnittlauch ausprobiert. Das Ergebnis ist gut, der Schnittlauch bleibt grün und zerfällt nicht. Beim Wiedererhitzen der Knödel in siedendem Wasser sollte dies so bleiben, das Anbraten von Knödelscheiben in Öl muss ich ausprobieren.

Für die Zubereitung sollte man Zeit mitbringen. Das Brot muss in der Milch einweichen und die Knödelgrundmasse muss ziehen, damit sie quillt und kompakt wird. Und bei einer solchen Menge an verwendetem Brot empfehle ich, vor dem Zubereiten der Knödel einen Test mit einem kleinen Knödel zu machen, ob die Knödelmasse hält. Dies benötigt auch wieder Zeit. Eier sind das einzige, das den Knödeln Bindung gibt. Es kommt des öfteren vor, dass man zuwenig Eier verwendet oder die Knödelmasse an sich zu flüssig ist. Dann hat man keine kompakten Knödel im Siedewasser, sondern die breiige Knödelmasse verteilt sich im Wasser. Ich habe bei dieser Zubereitung zwei Tests gefahren. Der erste Testknödel zerfiel zwar nicht beim Sieden, aber hinterher nach dem Herausnehmen mit dem Schöpflöffel, als ich ihn auf den Teller legte. Der zweite Testknödel – mit zwei Eiern und einigen Esslöffeln Paniermehl mehr – war kompakt, beim Formen, Sieden und Herausnehmen. Und des weiteren empfehle ich bei dieser Menge an Knödeln, die Zubereitung zweigleisig mit zwei großen Kochtöpfen zu machen. Jeder Siedevorgang braucht etwa 30 Minuten und es passen je nach Topfgröße 5–6 Knödel gleichzeitig in einen Topf. Schon aus diesem Grund bereitet man die Knödel in mehreren Durchgängen hintereinander zu. Und verwendet man zwei Töpfe, halbiert dies die Zubereitungszeit.

**Zutaten für Brotknödel (etwa 25 Stück):**

*Für die Knödelgrundmasse:*

- 500 g dunkles, vertrocknetes Brot
- 1 l Milch
- 8 Eier
- 15–20 EL Paniermehl
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL gemahlener Muskat
- Margarine

*Für Speckknödel:*

- 70 g Speck

*Für Pilzknödel:*

- 5 weiße Champignons

*Für Petersilienknödel:*

- ½ Bund Petersilie

*Für Schnittlauchknödel:*

- ½ Bund Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit je Portion Knödel 30 Min.

Brot mit einem Brotmesser in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und die Brotbrösel kräftig hineindrücken. Eventuell mit einem Teller mit einem Gewicht beschweren, damit die Brösel auch gut hineingedrückt bleiben. 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Brösel mit der Hand kräftig verkneten und vermischen, so dass ein sämiger Brotbrei entsteht. Den Brotbrei in ein normales oder auch Pasta-Sieb geben, die Milch ablaufen lassen und auch ausdrücken. Es empfiehlt sich, nochmals einen Teller mit einem

Gewicht für einige Minuten nun über den Brotbrei zu legen, damit die Milch auch wirklich gut ausgepresst wird. Den Brotbrei in eine große Rührschüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten nur andünsten. In die Schüssel zum Brotbrei geben und abkühlen lassen. Eier und Paniermehl dazugeben. Dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles sehr gut mit einem Kochlöffel oder der Hand vermengen. 30 Minuten ziehen lassen, damit die Masse etwas quellen kann und kompakt wird. Währenddessen einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser erhitzen.

Nun mit einem kleinen Knödel einen Test über die Bindung der Knödelmasse machen, den Knödel in das nur noch siedende Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen. Zerfällt der Testknödel im Wasser oder beim Herausheben auf einen Teller, noch ein/mehrere Ei/er für Bindung und entsprechend Paniermehl für Kompaktheit zur Knödelmasse geben und gut vermengen. Ebenfalls nochmal etwas ziehen lassen. Zur Sicherheit nochmals einen Test mit einem kleinen Knödel in der gleichen Weise durchführen.

Währenddessen Speck in sehr kleine Würfelchen schneiden. Pilze ebenfalls klein schneiden. Petersilie kleinwiegen und Schnittlauch kleinschneiden. Nun die Knödelmasse in etwa vier Teile teilen und in Schüsseln oder tiefe Teller geben. Am besten entsprechend der Menge der beizugebenden Zutaten die Knödelmasse verteilen. Ich hatte bei den Speck- und Pilzknödeln im Ergebnis die jeweils größere Menge, bei den Petersilien- und Schnittlauchknödeln etwas weniger. Nun jeweils Speck, Pilze, Petersilie und Schnittlauch zu je einem Knödelmassenteil geben und gut vermengen.

Wasser im ersten Topf wieder erhitzen, einen zweiten großen Topf mit Wasser aufstellen und das Wasser erhitzen. Aus der Knödelmasse zweier Knödelvariationen für jeweils einen der

beiden Töpfe mit der Hand Knödel formen. Am besten und rundesten erhält man Knödel mit leicht nassen Händen. Notfalls kann man aber auch Mehl verwenden. Aus Vorsicht gibt man die Knödel jeweils einzeln, nachdem man den Knödel geformt hat, mit einem Schaumlöffel in das nur noch siedende Wasser. Dann zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Knödel mit dem Schaumlöffel einzeln herausheben und auf zwei Teller geben. Das Wasser in beiden Töpfen wieder erhitzen und die gleiche Vorgehensweise mit den zwei restlichen Knödelvariationen durchführen.

Einige Knödel sofort für ein Gericht weiterverwenden und den Rest der Knödel jeweils nach Variation getrennt in jeweils einem Gefrierbeutel einfrieren.

---

# 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
- ½ 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.

# Schweinefilet in Pilz-Speck-Pfeffer-Sauce mit Sommergemüse



Aufgeschnittenes Filet mit Sößchen und Gemüse

Schweinefilet ist ein edles Stück Fleisch, fein, zart und schmackhaft. Ich habe es medium zubereitet, also innen etwas rosé, und dem Filet beim Anbraten bei mittlerer Temperatur jeweils 5–6 Minuten auf beiden Seiten gegeben. Dazu habe ich Pilze, Speck und eingelegte Pfefferkörner angebraten und mit etwas Bratenfond und einem Schuss Cognac zum Aromatisieren ein dunkles Sößchen zubereitet. Dazu gibt es ein leichtes Sommergemüse, verschiedenes Gemüse in Butter angebraten und in ein wenig Weißwein geköchelt. Das aufgeschnittene Filet wird vor dem Servieren noch mit etwas Kräuterbutter gekrönt.

**Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Schweinefilet

- 4 weiße Champignons
- 30 g Speck
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 5–6 EL Bratenfond
- Rémy Martin Cœur de Cognac
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)

- 1 große Fenchelschale
- ½ Wurzel
- ein Stück roter Paprika
- ein Stück gelber Paprika
- ½ Tomate
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Kräuterbutter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Wurzel in kurze Streifen schneiden. Fenchel und Paprika putzen und in 2×4 cm große Stücke schneiden. Tomate in grobe Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchel und Wurzel dazugeben und etwas dünsten. Dann Paprika dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Dann Tomate dazugeben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Speck hineingeben und einige Minuten anbraten. Dann Pfefferkörner dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Nochmals Öl in die Pfanne geben. Schweinefilet auf einer Seite gut anbraten und etwa 5–6 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Gleich zu Beginn die Rosmarinzweige neben das Filet in das Öl geben und nahe an oder fast unter das Filet schieben, damit das Fleisch das Aroma aufnehmen kann. Dann wenden und nochmals 5–6 Minuten braten. Filet herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarinzweige wegwerfen und Öl aus der Pfanne abschütten. Filet und Pilz-Speck-Pfeffer-Mischung wieder in die Pfanne geben, mit Bratenfond ablöschen, einen Schuss Cognac hinzugeben und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Filet herausnehmen, in dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Pilz-Speck-Pfeffer-Mischung mit dem dunklen Söße̊chen daneben geben. Das Gemüse mit der wenigen Sauce daneben auf den Teller geben. Etwas Kräuterbutter auf das Schweinefilet legen.

---

# Mehlwürmer-Pilze-Pasta-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
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- ½ 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.

# Nackenkoteletts mit Kräuterbutter und Zwiebelbaguette



Koteletts, medium, mit Käse, Kräuterbutter und einigen Champignons

Ich wollte heute etwas Einfaches, Schnelles zubereiten. Mir war einfach nach Fleisch, also Steak, ohne viel Drumherum oder Beilagen, die ich erst zubereiten müsste. Ein qualitativ hochwertiges, „fettes“ (Jugendsprache), aber eben teures Steak hatte ich nicht vorrätig. Aber eben noch einige Nackenkoteletts. Es heißt ja, Schweinefleisch immer gut durchzubraten. Ich gehe davon ab, es gibt die Koteletts zwar nicht rare, aber ich bereite sie medium, innen also noch etwas rosé zu.

Einen kleinen Aufwand betreibe ich, indem ich frische Kräuterbutter aus Knoblauch, Kräutern, Gewürzen und Butter zubereite, denn davon werde ich noch einige kleine Portionen

einfrieren. Dann sind noch einige Champignons vorrätig, und eine halbe Mozzarellascheibe muss verwertet werden.

Und dazu einfach ein frisches Zwiebelbaguette. Schon ist der Abend gerettet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Nackenkoteletts vom Schwein
- 5–6 weiße Champignons
- ½ Mozzarellakugel (60 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schmalz

*Für die Kräuterbutter:*

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g weiche Butter

- ½ Zwiebelbaguette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 5–6 Min.

*Kräuterbutter:*
Blättchen vom Rosmarin und Basilikum abzupfen. Alle Kräuter zusammen mit einem Wiegemesser sehr klein wiegen. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Kräuter und Knoblauch in eine Schale geben. Butter dazugeben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel kräftig vermischen. Zwei Portionen im Kühlschrank kaltstellen, die restliche Kräuterbutter portionsweise einfrieren, z.B. in Eiswürfelbehältern.

Champignons halbieren. Mozzarella in vier dünne Scheiben schneiden. Koteletts jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Champignons an den Rand der Pfanne geben, Koteletts jeweils auf beiden Seiten 2 Minuten kräftig anbraten. Beim ersten Wenden gleich jeweils zwei Mozzarellascheiben auf die Steaks geben, damit der Käse etwas schmelzen kann.

Koteletts mit dem Mozzarella auf einen Teller geben, Kräuterbutter darauf geben, Champignonshälften daneben legen und mit geschnittenem Zwiebelbaguette servieren.

---

# Patate Risottate



Patate risottate im tiefen Teller

Ich nehme normalerweise in Geschäften, Discountern oder Supermärkten, in denen ich einkaufe, nie irgendwelche Flyer mit Angeboten oder gar Rezepten mit. Da ich aber in meinem

EDEKA-Supermakrt sehr gern einkaufe, da er eine großes Angebot hat und das Einkaufen dort Spaß macht, ahbe ich diesmal doch das EDEKA-Magazin mit Rezepten mitgenommen. Zuhause habe ich es durchgeschaut und bin bei den Kartoffelrezepten auf dieses Rezept hier gestoßen, das ich noch nicht kannte und mir interessant erschien.

Nach etwas Recherchieren habe ich die richtige (italienische) Bezeichnung für das Gericht gefunden, im Rezeptemagazin des Discounter wird es als „Kartoffel-Sotto“ bezeichnet. Risotto ist fast jedem bekannt, ein norditalienisches Breigericht aus gekochtem Reis, das es in vielen Variationen gibt. Der Begriff stammt vom italienischen „riso cotto“, das „gekochter Reis“ bedeutet. Für dieses Kartoffelgericht gibt es leider keine Zusammenziehung zweier Begriffe wie beim „Ris(o+c)otto“, oder auch beim englischen „Br(eakfast+L)unch“. Übersetzt bedeutet „Patate risottate“ „Kartoffeln, nach Art des Risotto gekocht“. Vereinfacht und eingedeutscht kann man das Gericht auch einfach „Kartoffel-Gulasch“ nennen.

Das Gericht bot sich an, da ich noch einen Topf Basilikum auf dem Fensterregal meiner Küche stehen hatte, bei dem die Blättchen schon leicht von Schädlingen angefressen waren und ich die noch unbeschadeten Blättchen gern schnell verwenden wollte. Ich habe das Rezept aus dem Edeka-Rezeptemagazin etwas abgewandelt, da ich nicht alle Zutaten vorrätig hatte, und mit einigen anderen Zutaten ergänzt.

Ich habe wenig Erfahrung mit diesen Rezeptemagazinen oder -flyern und musste feststellen, dass die Mengenangaben für das Gericht nicht ganz passend sind. Die Mengenangaben waren für 4 Personen, ich teilte sie also für mich als einzelne Person durch 4 und … das Kartoffel-Sotto war eher ein kleiner Klacks auf dem Teller. Eher zu wenig für ein volles Mittag- oder Abendessen. Man darf also gern noch 2 mittelgroße Kartoffeln zu meinen Angaben hinzunehmen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 150 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Fenchel
- 100 g Tomaten
- 20 g weiße Champignons
- ½ rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g Speck
- 60 g Mozzarella
- 1 TL Kapern (aus dem Glas)
- trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Fenchel putzen. Kartoffeln, Fenchel und Tomate in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch quer in Scheiben schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Es empfiehlt sich, das Kartoffel-Sotto wie ein Risotto in einem großen Topf unter ständigem Rühren zuzubereiten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und verdampft ist. Öl in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln, Fenchel, Champignons, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin darin andünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur unzugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann Tomate und Kapern hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten köcheln, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Währenddessen Speckwürfel in einer kleinen Pfanne ohne Fett

einige Minuten kross und knusprig braten. Dann beiseite stellen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden oder zerrupfen und die Basilikumblätter mit der Hand grob zerrupfen. Kartoffel-Sotto mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Dann zum Ende der Garzeit, wenn noch etwas Flüssigkeit im Topf ist, Mozzarella hinzugeben, alles gut verrühren, Herdplatte ausschalten und zugedeckt den Käse gut zerlaufen lassen. Vor dem Servieren Basilikum unterheben. Sotto in einen tiefen Teller geben und Speckwürfel darüber verteilen.

---

# 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
- ½ 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 kleinwiegen. 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.

---

# 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 Söße 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.

---

# Ungarisches Gulasch mit

# Pfifferlingen



Zweite Portion des ungarisches Gulasch, diesmal auf Kartoffelknödel

Bei einem ungarischen Gulasch sollte man nichts an den Zutaten ändern, es ist ein Klassiker, bei dem jede Abweichung kein ungarisches Gulasch, sondern ein „abgeändertes“ Gulasch hervorbringt. Also keine Sojasauce, keine zusätzlichen Gewürze oder frische Kräuter und kein Parmesan zum Würzen oder Abschmecken.

Aus diesem Grund habe ich die Pfifferlinge auch nicht mit dem Gulasch zusammen zubereitet, sondern nur in Butter angebraten, gesalzen und dann neben Reis bzw. Knödeln mit dem Gulasch serviert.

Ein Gulasch wird umso besser, je länger man es köcheln lässt. Deswegen das Gulasch mindestens 2 Stunden köcheln lassen, wenn nicht sogar 3 Stunden.

Für die erste Portion habe ich einfach Rundkornreis verwendet. Bei der zweiten Portion am Tag darauf – das Gulasch wird am

kommenden Tag nach der Zubereitung noch besser – waren meine frisch zubereiteten, aber eingefrorenen Semmelknödel aufgebraucht und ich wollte mir nicht den Aufwand machen, noch Knödel frisch zuzubereiten. Daher habe ich ausnahmsweise auf Kartoffelknödel aus der Packung zurückgegriffen. Zum ungarischen Gulasch passen aber natürlich auch Salzkartoffeln oder Pasta jeder Art.

**Zutaten für 1 Person – aber zwei Portionen:**

- 250 g Rindergulasch
- ½ Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- ½ l Rinderfond
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Kümmel
- ¼ Bio-Zitrone (Schale oder Saft)
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 20 g getrocknete Pfifferlinge – entspricht der 10-fachen Menge an frischen Pilzen
- 1 Tasse Rundkornreis bzw. 6 Kartoffelknödel

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2–3 Stdn.

Die getrockneten Pfifferlinge für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauchzehen und Chilischote in Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und alles zusammen anbraten. Dann das Tomatenmark daruntermischen.

Lorbeerblätter, Kümmel und Zitronenschale oder -saft hinzugeben, mit den Paprikapulvern, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rinderfond auffüllen. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und darunter geben. Alles bei geringer Temperatur 2–3 Stunden köcheln lassen. Eventuell die letzten beiden Stunden die Sauce ohne Deckel köcheln und reduzieren lassen, um den Geschmack zu intensivieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis bzw. Knödel nach Anleitung zubereiten. Die Pfifferlinge aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne in Butter anbraten und dann salzen. Beim Gulasch die Lorbeerblätter entfernen.

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis bzw. Knödel und Pfifferlinge auf zwei großen Tellern anrichten, das Gulasch daneben geben und viel Sauce darüber verteilen.

---

# Gefüllte Champignons in zweierlei Art



Gefüllte Champignons mit Käse überbacken

Diese Gericht ist leider nicht so geworden, wie ich es erwartet hatte. Es war geschmacklich sehr gut, nur die „Optik“ des fertigen Gerichts ließ ein wenig zu wünschen übrig. Aber ich poste es hier dennoch gern.

**Zutaten:**

- 500 g frische, große Champignons
- 250 g Rinderhackfleisch
- 3 ½ EL feines Bulgur oder Couscous
- 3 Knoblauchzehen
- ½ l Rinderfond

**Gewürzmischung I:**

- 1 gehäufter TL Harissa
- ½ TL Kreuzkümmel
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz

**Gewürzmischung II:**

- 1 gehäufter TL Ras el Hanout
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlenes Salz

- 100 g gemahlener Gouda oder Emmentaler
- 200 ml Rinderfond

Kaufen Sie wirklich große Champignons. Entfernen Sie einfach nur die Stiele, die Champignons haben, wenn sie groß genug sind, dann innen genug Platz, um gefüllt zu werden. Lasen Sie den Rinderfond in einem kleinen Topf köcheln und geben Sie das Bulgur hinein. Dann nehmen Sie ihn vom Herd und lassen ihn ca. 10. Min. ziehen. Danach sieben Sie den Bulgur aus dem Siedewasser. Pressen die die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse. Mischen Sie das Rinderhackfleisch mit dem Knoblauch und dem Bulgur.

Dann teilen Sie die Mischung und geben sie in zwei kleine Schüsseln. Gemäß Gewürzmischung I und II würzen Sie die beiden Zutatenmischungen mit den unterschiedlichen Gewürzen.



Die gefüllten und mit geriebenem Käse überstreuten Champignons in der Auflaufform

Füllen sie dann die großen Champignons mit einem kleinen Löffel mit den Füllungen. Setzen Sie dann etwa 12–14 Champignons in eine große Auflaufform. Geben Sie auf jeden gefüllten Champignons eine kleine Portion geriebenen Käse darauf, womit er überbacken wird. Dann geben Sie den Rinderfond in die Auflaufform hinzu, in dem die Champignons garen sollen.

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 180 °C. Geben Sie die Auflaufform mit den Champignons für 30 Min. in den Backofen. Das Ergebnis überrascht zum Einen vom Geruch. Das Gericht riecht nach Weihnachten, womit sicherlich die beiden Gewürzmischungen Ras el Hanout und Harisssa zu tun haben, denn beide enthalten solche Weihnachtsgewürze wie Sternanis, Kardamon, Koriander und Nelken. Das Andere ist die Optik, die Champignons nehmen im Backofen leider eine sehr unansehnliche dunkelbraune Farbe an, ganz im Gegensatz zu ihrer ursprünglichen Farbe. Der Geschmack des Gerichts ist jedoch sehr gut.



Füllung aus Rinderhackfleisch, feinem Bulgur und Knoblauch mit überbackenem Käse

Und es zeigt sich, dass die Mischung aus Hackfleisch und grobem oder feinen Bulgur mit entsprechenden Gewürzen eine gute und überzeugende Wahl für zukünftige Füllungen oder Gerichte ist.