

Gefüllter Fenchel mit gegrillter Aubergine

Sicherlich eine sehr selten gewählte Art, Fenchel zuzubereiten. Denn ich wähle eine große Fenchelknolle. Und verwende nur die beiden äußersten, großen Schalen, die ich mit Hackfleisch fülle.

Für die Füllung verwende ich klassisch wie für Frikadellen einfach Hackfleisch, Schalotte, Lauchzwiebel, Knoblauch und Ei. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker.

Und als Beilage wähle ich eine Aubergine, die ich putze, quer in Scheiben schneide und diese dann in einer Grill-Pfanne mit ausreichend Fett auf jeweils beiden Seiten kross anbrate, damit man schöne Röstaromen erhält.

Ehrlich gesagt gelingt das Gericht gut und schmeckt. Aber es ist nichts Außergewöhnliches und sicherlich bereite ich es nicht so schnell nochmals zu.

[amd-zlrecipe-recipe:928]

Schweineniere-Wirsing-Rolle

Ein Experiment. Ich habe die Nieren auf allen Seiten gesalzen und gepfeffert.

Dann habe ich große Wirsingblätter genommen und jeweils etwa zur Hälfte den dicken Strunk der Blätter entfernt.

Schließlich habe ich die Nieren jeweils in zwei Wirsingblätter gewickelt, diese mit Küchengarn zusammengebunden, in Butter in der Pfanne angebraten und in Riesling gegart.

Herausgekommen ist ein leckeres Röllchen- oder eher Rollen-Gericht, das sehr gut schmeckt.

Man kann dazu vielleicht noch Reis als Beilage servieren, aber das Gericht ist auch ohne Beilage eigentlich eine komplette Mahlzeit.

Die Nieren gelingen wirklich sehr gut, sind innen noch leicht rosé und schmecken hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:916]

Hähnchenschenkel mit Sellerie-Zwiebel-Gemüse

Bei den Hähnchenschenkel greife ich ja, wie schon des öfteren hier erwähnt, gern zu den Schenkeln mit Rückenstück. Man hat einfach etwas mehr Fleisch zu essen.

Ich gare die Schenkel in einer Weißwein-Sauce in einer Pfanne mit Deckel, und zwar genau die aus Erfahrung ermittelten 15 Minuten. Dann sind die Schenkel gut durchgegart, aber innen leicht rosé und noch sehr saftig.

Für die Beilage gebe ich die letzten 5 Minuten des Garens das Gemüse zu den Schenkel und gare sie noch mit.

Dann kommen die Schenkel auf zwei Teller.

Währenddessen verfeinere ich die Weißwein-Sauce noch mit Rama Cremefine – alternativ kann man auch Crème fraîche verwenden –, würze das Gemüse und schmecke die Sauce ab.

Die Schenkel schmecken sehr lecker, das Gemüse auch und die Sauce ist wirklich exzellent würzig.

[amd-zlrecipe-recipe:821]

Hähnchenmägen - Champignons - Ragout mit Reismudeln

Hähnchenmägen kann man nur lange schmoren. Es ist sehr festes Muskelfleisch, das sich zum Kurzbraten schon gar nicht anbietet. Und auch kurzes Schmoren von 30 Minuten oder 1 Stunde reicht meistens nicht aus.

Also habe ich die Mägen zusammen mit Champignons und Tomaten in einer Riesling-Sauce ganze 3 Stunden geschmort. Dann ist das Fleisch herrlich zart.

Und mit den vielen Gewürzen gelingt eine wunderbar schmackhafte und würzige Sauce.

Als Beilage dazu habe ich einmal etwas exotisch Reismudeln gewählt, diese in Spaghetti-Form.

Man könnte das Gericht also auch als Reis-Spaghetti-Gericht bezeichnen.

[amd-zlrecipe-recipe:815]

Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Spitzpaprika

Eine kleine Kreation.

Man benötigt dazu als erstes zwei sehr große oder auch lange Spitzpaprika.

Dann Hähnchenbrustfilets.

Schließlich einige frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Dann noch Mozzarella zum Überbacken.

Und last but not least einen guten Riesling, um eine kräftige, würzige, leckere Weißwein-Sauce zu erstellen.

Dieses Gericht ist einfach. Und auch ausreichend für eine Mahlzeit. Beilagen benötigt es nicht.

Mein Rat: Das einzige, auf das man achten muss, ist das folgende. Der Mozzarella schmilzt natürlich nicht nur, sondern er tropft dann auch auf den Pfannenboden herunter. Beim Garen und eventuellen Reduzieren der Sauce kann daher der Käse am Pfannenboden anbrennen und ergibt eine kräftige schwarze Kruste. Das sollte man vermeiden.

[amd-zlrecipe-recipe:814]

Schweinebauch-Röllchen mit Pommes frites

Hier habe ich einfach einmal kreierte.

Die Schweinebauch-Scheiben salze und pfeffere ich und lasse sie über Nacht im Kühlschrank etwas durchziehen.

Chinakohl-Blätter eignen sich sehr gut für solche Röllchen, weil man sie von der Konsistenz her gut einrollen kann. Man braucht die Röllchen auch nicht mehr würzen, die Schweinebauch-Scheiben bringen genügend Würze mit.

Ursprünglich wollte ich gebratenen Paprika als Beilage servieren.

Dann fiel mir ein, dass ich noch eine Packung Pommes frites im Gefrierschrank vorrätig hatte. Und ich hatte tatsächlich schon lange keine Pommes frites mehr zubereitet und gegessen.

Und da ich gerade für eine andere Zubereitung den Backofen angeschaltet hatte, habe ich dieses Mal darauf verzichtet, die Friteuse anzustellen und die Pommes frites darin zu frittieren. Sondern habe einfach die Zubereitung der Pommes frites auf einem Backblech im Backofen gewählt.

Es stellte sich heraus, dass die Zubereitung im Backofen nicht der Zubereitung in der Friteuse vorzuziehen ist. Denn die Pommes frites gelingen im Backofen nicht so gut wie in der Friteuse. In der Friteuse werden sie deutlich krosser und knuspriger.

[amd-zlrecipe-recipe:812]

Putenrollbraten, Rosenkohl und Salzkartoffeln

Ein Putenrollbraten. Mariniert in einer Paprika-Marinade.

Ich gare ihn in einer Riesling-Sauce und bereite somit für das Fleisch und die Beilagen ein leckeres Weißwein-Sößchen zu.

Als Beilagen wähle ich zum einen etwas Rosenkohl. Und zum anderen einfache Salzkartoffeln.

Der Einfachheit halber gare ich die Beilagen sogar im gleichen Salzwasser, sie haben in etwa die gleiche Garungszeit. Die Salzkartoffeln schneide ich dann danach zum Servieren etwas klein.

Ich gare den Putenrollbraten 45 Minuten im Riesling, so gart er durch, wie es sich für Geflügel gehört, ist aber dennoch sehr saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:533]

Pasta Asciutta

Dieses ist wohl nicht das original Rezept für Pasta Asciutta, denn im Original wird, wenn ich das noch recht weiß, zumindest auch für die Pasta Spaghetti verwendet.

Ich habe dieses Gericht einfach nach Gutdünken zubereitet.

Als Zutaten für die Sauce verwende ich Hackfleisch. Dazu Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Chili-Schoten. Dazu natürlich Tomaten.

Die Tomaten blanchiere ich kurz, häute sie und entferne Haut, Strunk und Kerne. Ich verwende also wirklich nur das Fruchtfleisch.

Die Chili-Schoten geben der Sauce eine leichte Schärfe.

Und der Riesling gibt der Sauce eine leicht säuerliche Note.

Als Pasta verwende ich Bandnudeln, weil ich diese einfach gerne esse.

Ich verfeinere das Gericht noch mit einem Bund Petersilie, die ich kleinwiege und unter das Gericht mische.

[amd-zlrecipe-recipe:521]

Gefülltes Entenbrustfilet auf Sojasprossen-Bett

Entenbrustfilets, gefüllt. Ich schneide die Filets einfach mit einem sehr scharfen Messer längs flach auf und klappe sie auf. Dann gebe ich eine Menge frisch geriebenen Parmesan hinein. Und pro Filet die Blätter von einem halben Topf Salbei. Dann klappe ich die Filets wieder zu.

Schließlich würze ich die Filets auf jeweils beiden Seiten mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Angebraten wird in Butter. Das Sößchen und die notwendige Flüssigkeit zum Garen der Filets und dann der Sprossen in

einer Pfanne mit Deckel liefert mir ein großer Schuss Riesling.

Ich gebe die Sprossen die letzten Minuten der Garzeit der Filets in die Pfanne hinzu, sie werden im Riesling-Sößchen noch ein wenig gegart, sind aber noch knackig.

Und durch das Ablösen der Röststoffe der angebratenen Filets vom Pfannenboden bildet sich ein sehr schmackhaftes Sößchen, das ich über Filets und Sprossen verteile.

Die Filets gelingen bei einer Garzeit von 7–8 Minuten genau so, wie sie sein sollen, zwar well done durchgegart, aber noch ganz leicht rosé.

[amd-zlrecipe-recipe:516]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Jetzt kann ich hier passend zu meinen vor kurzem erschienenen eBook-Ausgaben meines Koch- und Back-Backbuchs „Es ist angerichtet!“ ein Rezept aus demselbigen veröffentlichen, da ich Chicorée heute gerade in ähnlicher Weise zubereitet habe. Ich poste hier einfach die Beschreibung des Rezepts, wie ich es im Kochbuch aufgenommen habe. Und alternativ dazu die Zubereitung, wie ich es heute abgeändert zubereitet habe. Letztere Zubereitung entspricht dann auch eher den beiden Foodfotos, die ich mit diesem Rezept veröffentliche.

Dieses Chicorée-Gericht ist ein leichtes, schnell zubereitetes, aber auch herzhaftes Gericht, das sich gerade für den Verzehr im Sommer eignet, da es bis auf den Schinkenspeck, der verwendet wird, eigentlich ein rein vegetarisches Rezept ist.

Ich selbst hatte vor ca. 25 Jahren die Gelegenheit, die Erfahrung zu machen, wie Chicorée angebaut wird. Ich habe damals meinen Zivildienst in einer anthroposophischen Psychiatrie-Klinik im Breisgau geleistet und dort in dem angegliederten Gartenbereich gearbeitet. Der Gartenbereich ist bei den Anthroposophen in dieser Klinik nicht nur zur Anzucht und Ernte von Gemüse, Kräutern und auch Blumen gedacht, sondern er ist gleichzeitig auch Therapiebereich. Ich hatte also sowohl mit der normalen Gartenarbeit zu tun als auch mit der fallweisen Betreuung von Patienten.

Der Chicorée wurde auf folgende Weise angebaut: Stellen Sie sich ein Gewächshaus mit einer Länge von ca. 15 Metern und einer Breite von ca. 5 Metern vor. In diesem Gewächshaus wurde das Beet in einer Tiefe von ca. 30–40 cm ausgehoben und die ausgegrabene Erde in einem Hügel links der Mulde aufgeschüttet. Nun wurde von einer Firma, die die Wurzeln für den Chicorée heranzieht, eine große Anzahl von Chicorée-Wurzeln geliefert. Diese Wurzeln sind etwas 20–30 cm lang. Diese Wurzeln wurden in einem Abstand von ca. 10–20 cm in der ausgehobenen Mulde eingegraben, indem sie einfach in die Mulde eingesetzt und diese mit der gelagerten Erde wieder bedeckt wurde. Wichtig dabei ist allerdings, dass dieses Chicorée-Beet in der gleichen Höhe, wie es tief ist, mit Erde aufgefüllt wird und sozusagen um ca. 20–30 cm erhöht ist.

Sie wissen ja, Chicorée ist ein weitestgehend weißes Gemüse, bis auf die leichte Gelbfärbung der oberen Blattspitzen, die sich aber zum Teil erst nachträglich einstellt. Es ist ebenso wie beim Spargel – der „Königin“ des Gemüses – so, dass er

auch unter der Erde heranwächst und somit weitestgehend weiß bleibt. Sobald sich nach einigen Wochen in dem aufgeschütteten Hügel leichte Risse in der Erde zeigen, ist natürlich klar, der Chicorée ist reif, um geerntet zu werden. Dazu wird nach und nach der Erdhügel abgetragen und der Chicorée mit der zugehörigen Wurzel ausgegraben. Der Chicorée wird einfach von der Wurzel abgebrochen und die Wurzel wird für das kommende Jahr für die Aufzucht und Ernte gelagert, meistens in einem kühlen, dunklen Keller. Der Chicorée sollte am besten, wie in dem Fall der Klinik, gleich in die Küche zur Zubereitung gelangen oder eben sofort auf dem Markt zum Verkauf angeboten werden.

Zutaten:

- 4 Stauden Chicorée
- 4 EL Tomatenketchup oder 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- 4 EL Obstessig
- 2 TL grüne Pfefferkörner
- 2 EL geriebener Meerrettich oder 3 EL Meerrettich aus dem Glas
- 2 Msp. Oregano
- 2 Msp. Basilikum Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Scheiben Schinkenspeck

Für die Sauce:

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Weißwein
- 300 g Crème fraîche
- 1 Prise Speisewürze
- 2 EL Estragon
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: 30 Min.

Halbieren Sie den Chicorée und schneiden Sie den meistens sehr

harten und bitteren Strunk heraus. Blanchieren Sie die Chicorée-Hälften kurz in kochendem Wasser. Dann rühren Sie in einer kleinen Schüssel das Tomatenketchup mit dem Honig, dem Essig und den anderen Gewürzen an. Bestreichen Sie die Speckstreifen mit der Marinade und legen Sie jeweils eine Chicorée-Hälfte darauf, die Sie nun mit dem Speck umwickeln. Stecken Sie den Speckstreifen mit einem Zahnstocher fest. Bestreichen Sie die Chicorée-Hälften mit der restlichen Marinade. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Hacken Sie für die Sauce die Zwiebeln fein und dünsten Sie sie in einer Kasserolle mit der Butter an. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Schließlich die Crème fraîche und die Speisewürze einrühren und kurz einkochen lassen. Geben Sie die Sauce zusammen mit dem Chicorée in eine große feuerfeste Form, bestreuen Sie den Chicorée mit Käse und überbacken Sie alles ca. 15 Min. im Ofen.

Dazu eignen sich am besten einfach einige Scheiben Baguette. Oder Sie richten den Chicorée zusammen mit Reis an, auf den Sie die restliche Sauce aus der Auflaufform geben.

Zu dem Gericht empfehle ich Ihnen einen kräftigen, französischen Chardonnay, am besten aus dem Burgund, der genügend Säure und auch Eigengeschmack hat, damit er vor der doch kräftigen Marinade, Sauce und auch dem herzhaften Schinkenspeck bestehen kann.

Hier nun das Rezept meines heute zubereiteten Chicorée, wie ich ihn in den beiden Foodfotos zeige.

[amd-zlrecipe-recipe:510]

Pferdebraten mit Champignons und Wirsinggemüse

Ich bereite einen Pferdebraten zu.

Und passend als Beilage zu den fast schon winterlichen Temperaturen ein Wirsing-Gemüse.

Zu dem Pferdebraten gebe ich noch frische Champignons, die ich in der Sauce mitgare.

Die Sauce bilde ich aus Riesling.

Ich bereite den Pferdebraten mit meinem neuen, digitalen Fleischthermometer zu und gare den Braten medium. Er gelingt auch sehr gut.

Das Fleisch ist wirklich hervorragend medium gegart. Leider gart das Fleisch in der kurzen Zeit bis zum Servieren des Gerichts noch ein wenig nach und ist dann doch well done.

[amd-zlrecipe-recipe:477]

Herz-Ragout mit Kartoffelklößen

Hier habe ich einmal aus einer Innereie, und zwar Schweine-Herz, ein schönes Ragout zubereitet.

Ich schneide das Herz in kurze Streifen.

Zusätzlich gebe ich frische Champignons hinzu. Und Tomaten, die ich blanchiere und entkerne, also nur das Fruchtfleisch verwende. Die Tomaten schmelzen bei der langen Schmorzeit in der Sauce und lösen sich auf.

Wie es bei einem guten Ragout sich gehört, schmore ich das Ganze 2 Stunden lang.

Dazu gibt es als Beilage frische, selbst zubereitete Kartoffelklöße.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:474]

Hähnchenbrust-Kürbis-Brokkoli-Pfanne

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht für eine Person für einen Fernseh-Abend zu.

Dazu verwende ich ein Hähnchenbrust-Filet. Und als Gemüse ein großes Stück Butternuss-Kürbis und ein halber Brokkoli.

Der Butternuss-Kürbis hat den Vorteil, dass man die Schale mitessen kann, er also bei der Zubereitung nicht geschält werden muss.

Ich würze kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich brate die Produkte für diese Zubereitung zwar einige Minuten kross an. Aber gare sie dann noch zusätzlich in einer Riesling-Sauce, damit dann auch tatsächlich der Kürbis gut

durchgegart und weich ist.

[amd-zlrecipe-recipe:467]

Wirsing-Rouladen mit Basmati-Reis in Riesling-Sauce

Eigentlich sind das keine schöne, runde Wirsing-Rouladen. Sondern eher gefüllte Wirsing-Blätter, da sie doch ein wenig ungewöhnlich gefüllt sind.

Die Füllung erstelle ich aus Hähnchenbrustfilet, Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel. Für die Bindung verwende ich Semmelbrösel und Eier. Und würze sie kräftig mit Kreuzkümmel. Und etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

Ich gare die Wirsing-Rouladen in einem halben Liter Riesling, den ich dann reduziere und so ein Sößchen daraus zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:461]

Nieren-Gemüse-Pfanne mit Rahm-Sauce

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht als kleine Abend-Mahlzeit für eine Person vor dem Fernseher zu.

Das Prinzip ist einfach. Es werden alle Produkte in grobe Stücke zerteilt.

Dann werden die Produkte in Butter angebraten.

Ich würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Riesling.

Natürlich serviere ich das Gericht als Pfannen-Gericht direkt in der Pfanne.

Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:460]

Seelachs-Filets in Parmesankruste mit Basmati- Reis

Ich bereite Fisch zu.

Den Filets verpasse ich eine Parmesan-Kruste, indem ich sie

mit Mehl, dann Ei und schließlich einer Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan paniere.

Ich brate sie in Butter an.

Die Röststoffe der Panade lösche ich mit einem Schuss Weißwein der Lage „Unplugged“ vom Weingut Tesch ab und salze und pfeffere die Sauce ein wenig. Diese gebe ich dann über den Basmati-Reis, den ich als Beilage wähle.

[amd-zlrecipe-recipe:455]