Rinder-Hüftsteak variiert



Leckere Variation

Dieses Mal bereite ich eine Variation eines Rinder-Hüftsteaks zu. Es einfach nur rare anzubraten und zu salzen und zu pfeffern, ist mir zu einfach.

Ich bestreiche eine Seite des Steaks mit Senf und brate es zunächst auf dieser Seite an. Dann gebe ich, wenn ich die zweite Seite anbrate, eine Scheibe würzigen Hartkäse darauf. Darauf kommt ein Spiegelei. Und vor dem Servieren träufle ich etwas Zitronensaft darüber.

Mein Rat: Beim Zubereiten von Steaks ruhig unterschiedliche Variationen ausprobieren.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Rinder-Hüftsteak (etwa 280 g)
- 1 Scheibe Havarti
- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf

- 1/4 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 6–8 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Ei hineingeben und braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Etwas salzen.

Steak auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Auf einer Seite mit Senf bestreichen.

Steak auf der Seite mit dem Senf 2 Minuten in der Pfanne anbraten. Wenden, Hartkäse darauf geben und auf der anderen Seite 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und Spiegelei darauf geben.

Etwas Zitronensaft darüberträufeln und alles servieren.

Fleischsuppe mit Rinderherz



Sehr leckere und wohlschmeckende Suppe

Eine einfache, schnelle Zubereitung. Mit wenig Zutaten. Selbst zubereiteter Fleischfond. Rinderherz. Und etwas Petersilie zum Garnieren. Eine eher weniger gewohnte Zubereitung mit einer Innereie.

Zutaten für 2 Persoenn:

- 150 g Rinderherz
- 600 ml Fleischfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Rinderherz von Fett befreien. In kleine Würfel schneiden.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Rinderherz hinzugeben und einige Minuten darin garen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in zwei tiefe Teller geben, mit kleingeschnittener

Petersilie garnieren und servieren.

Panierte Leberröllchen mit Buschbohnen



Leckere Röllchen mit Bohnen

Diesmal Röllchen mit Rinderleber, auch frittiert. Leber an ja sich ist sehr fragil. Sie lässt sich nur sehr schwierig zu einem Röllchen formen und hält diese Form nicht. Nicht einmal Speckscheiben helfen dabei.

Ich nehme daher zusätzlich noch blanchierte Chinakohlblätter hinzu. Diese geben den Röllchen Stabilität. Außerdem kann man die Chinakohlblätter auch an den Seiten einschlagen, um die Leber gut zu wickeln.

Die Röllchen fülle ich mit Peperoni, Mozzarella und Rosmarin.

Eine Scheibe Rinderleber braucht im siedenden Fett der Friteuse nur 2–3 Minuten. Diese Röllchen sind jedoch recht kompakt und groß. Ich gebe ihnen daher 7 Minuten in der Friteuse.

Mein Rat: Wenn die Leber in den Röllchen innen nach dem Frittieren und Aufschneiden geringfügig ungegart ist, ist dies nicht besonders schlimm. Es ist Rinderleber. Man kann dem einfach mit einer Minute Nachgaren in der Mikrowelle abhelfen.

Die Röllchen sind sehr schmackhaft, die Lebern saftig und zart.

Als Beilage serviere ich Buschbohnen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rinderleberscheiben (350 g)
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 2 Chinakohlblätter
- 350 g Buschbohnen
- 1 grüne Peperoni
- 60 g Mozzarella
- 2 kleine Rosmarinzweige
- ½ TL Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Buschbohnen putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 20 Minuten kochen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben, Bohnenkraut dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vermischen. Auf zwei große Teller verteilen. Warmhalten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin einige Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und nebeneinander auf ein großes

Schneidebrett legen. Jeweils Strunk quer abschneiden. Jeweils längs vorsichtig zwei Stücke Küchengarn unterziehen.

Leberscheiben ebenfalls auf ein großes Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Peperoni putzen und halbieren. Längs aufschneiden. Inneres und Kerne entfernen. Mozzarella in zwei gleichgroße, quaderförmige Stücke schneiden.

Auf die Chinakohlblätter jeweils längs etwas versetzt drei Scheiben Speck legen. Lebern jeweils ebenfalls längs darauf legen. In die Mitte der Lebern quer jeweils zwei Peperonihälfte nebeneinander legen. Jeweils einen Zweig Rosmarin darauf geben. Jeweils ein Mozzarellastück darauf legen. Lebern mit Speck und Chinakohlblatt vom Ende mit dem Chinakohlblatt-Grün über Peperoni mit Rosmarin und Mozzarella vorsichtig umschlagen und zusammenrollen. Chinakohl jeweils an den Seiten gut einschlagen. Mit Küchengarn gut zusammenbinden. Für Stabilität quer noch ein Küchengarn unterziehen und Röllchen gut zusammenbinden.

Röllchen für 7 Minuten in die Friteuse geben. Nach 3 1/2 Minuten einmal im siedenden Fett wenden. Herausnehmen, jeweils ein Röllchen auf einen Teller zu den Bohnen geben und Küchengarn vorsichtig entfernen. Servieren.

Rinderherz-Tatar



Sehr leckeres Abendbrot

Jetzt kann ich wieder einmal ein Gericht richtig mit Herz kochen bzw. zubereiten. Es ist ein kaltes Gericht. Ich habe Rinderherz gekauft und ein schönes Stück ohne jegliches Fett übrig. Herz ist kräftiges Muskelfleisch und bietet sich nicht nur für die übliche Zubereitung von Muskelfleisch wie Kurzgebratenes, Ragout oder Hackfleisch an. Sondern in diesem Fall auch für Tatar.

Ich folge einmal dem üblichen Verfahren, wenn der Fleischwolf erst einmal aus der Speisekammer ausgepackt ist, kann ich gleich noch ein weiteres Gericht damit zubereiten. Heute drehe ich Rinderherz durch den Fleischwolf.

Dazu kommen noch Schalotte und Knoblauch. Ein wenig verfeinert mit schwarzen Oliven. Und natürlich Senf und Eigelb. Für etwas Säure gebe ich etwas Zitronensaft hinzu. Gewürzt wird mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Dazu sind natürlich einige Schrippen notwendig. Ich hatte genau zwei Schrippen vorrätig, so passte jeweils ein Viertel des Tatars auf eine Schrippenhälfte. Ein Baguette oder

Ciabatta kann man natürlich auch verwenden.

Das Tatar ist wirklich köstlich. Etwas Grün macht sich immer gut auf den mit Tatar bestrichenen Schrippenhälften. Man verwende, was gerade vorrätig ist. Ich habe ein wenig kleingeschnittenen, würzigen Rucola verwendet.

Eine Variante wäre eventuell noch, das vermischte Tatar eine halbe Stunde in den Kühlschrank zu geben, damit es etwas durchziehen kann, und man verwendet es dann gekühlt.

Fertig ist das Abendessen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Rinderherz
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 5 schwarze Oliven
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Eigelbe
- ¼ Zitrone (Saft)
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 2 Schrippen (*alternativ:* Baguette oder Ciabatta)
- Butter
- 3 Blätter Rucola

Zubereitungszeit: 10 Min.

Herz in kleine Stücke schneiden und durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Oliven ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel geben. Senf und Eigelbe dazugeben. Zitronensaft darüber träufeln. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.



Fertig gemischt

Schrippen jeweils in zwei Hälften schneiden, kräftig buttern und jeweils ein Viertel des Tatars darauf verteilen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals nachwürzen. Mit kleingeschnittenem, frischem Rucola bestreuen. Servieren.

Überbackene Rinderhüftsteaks



Wenig zu sehen von den Steaks …

Steaks diesmal etwas anders. Zwei Rinderhüftsteaks, mit jeweils einer Scheibe Mozzarella, etwas frischem Rosmarin und jeweils einer Scheibe Emmentaler.

Zutaten für 1 Person:

- 2 südamerikanische Rinderhüftsteaks (jeweils etwa 200 g)
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 2 Scheiben Emmentaler
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarellakugel waagrecht in zwei Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Steaks erst auf einer Seite 1 Minute kräftig anbraten. Wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Steak eine Mozzarellascheibe

auflegen, eine Hälfte des Rosmarin darüberstreuen, eine Scheibe Emmentaler darüber geben und zugedeckt jeweils 2–3 Minuten auf der zweiten Seite braten. Der Emmentaler sollte dann geschmolzen sein.

Steaks herausheben, auf einen Teller geben und servieren.

Fleischfond



Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüsefond mehr vorrätig. Also

war es an der Zeit, wieder Fond zuzubereiten. Diesmal wähle ich gleich die schmackhaftere Variante und bereite Fleischfond zu.

Mein Rat: Man kann auch einen gemischten Fleischfond zubereiten, aus Knochen von verschiedenen Tierarten. Es muss kein reiner Fleischfond mit Knochen von nur einer Tierart sein.

Ich verwende für den Fond Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen und Geflügelknochen.

Dazu Gemüse, Kräuter und Gewürze.

Der Supermarkt hatte derzeit keinen Knollensellerie im Sortiment, daher nahm ich einen Staudensellerie mit einer kleinen Knolle.

Mein Rat: Ein Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung in Suppen, Eintöpfen oder Saucen wird gesalzen.

Zutaten für 2 l Fond:

Fleisch:

- 2 kg Knochen (Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen, Geflügelknochen)

Gemüse:

- ½ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- 1 Stange Lauch
- ½ Kohlrabi
- 1 ½ Wurzeln
- ½ Zucchini
- ½ kleiner Chinakohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- viele Zweige Petersilie
- 8 Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner

- Olivenöl

- 4 l Wasser

- Bei Bedarf Eiweiße zum Klären

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen belassen. Zwiebel halbieren, mit Schale verwenden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Gemüse dazugeben. Kräuter dazugeben. Ebenfalls Gewürze. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fond am besten über Nacht abkühlen lassen. Dann kann man das erhärtete Fett zusammen mit dem Gemüse herausheben.

Gemüse, Kräuter und Fett vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Knochen herausnehmen und auf einen Teller geben. Mark und Fleischreste ablösen, in eine Schale geben und für eine Fleischsuppe verwenden. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann ihn noch mit Eiweiß klären.

Außerdem kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Beim Foto habe ich Anleihen an einer früheren Zubereitung eines Fleischfonds genommen.

Panierte Rinderlebern mit Zwiebelgemüse



Schöne Lebern mit Gemüse

Heute wollte ich aus besonderem Anlass eigentlich Stierhoden zubereiten. Aber ich müsste sie bei einem Online-Shop

bestellen. Und sie sind recht teuer. Da ich bei einer solchen Bestellung auch noch andere Innereien, Spezialitäten und Leckereien mitbestellen würde, wäre die Bestellung ziemlich kostspielig. Daher habe ich davon abgesehen. Und kann dieses Gericht heute nicht zubereiten.

Daher bemühe ich heute nochmals die Friteuse. Und bereite eine andere Innereie, panierte Rinderleber, zu.

Da die Leber Drüsengewebe ist, gebe ich ihr im siedenden Fett nur zwei Minuten. Das Innere darf gern noch etwas rosé sein.

Die panierten Lebern haben eine Anmutung wie Wiener Schnitzel.

Mein Rat: Zu Leber passen immer Zwiebeln. Deshalb gibt es als Beilage in Butter gebratene Zwiebeln. Auch Apfelmus passt zu Leber. Dies habe ich jedoch nicht vorrätig.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Rinderleber (200 g)
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel und Schalotte in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Lebern auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Lebern erst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. Für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Salzen.

Lebern auf einen Teller geben, Gemüse dazugeben und alles servieren.

Rouladen mit Insektenfüllung und Salzkartoffeln



Rouladen mit Füllung, Kartoffeln und Sauce

Dieses Rezept muss ich unbedingt mit Euch teilen. Ein klassisches Schmorgericht mit Rindfleisch für die Rouladen, wenn nicht … ja, wenn da nicht die Füllung aus Insekten wäre.

Ich wollte dieses Gericht schon seit langem zubereiten. Es eignet sich auch gut für Menschen, die an Insektengerichten interessiert sind, bisher noch keines gegessen haben und nicht unbedingt die Insekten visuell auf ihrem Teller sehen wollen. Somit verarbeitet man unterschiedliche Insekten zu einer schmackhaften Füllung – in diesem Fall kann man die Füllung auch mit dem Pürierstab pürieren – und bereitet dieses Schmorgericht zu.

Ich hatte beim Zoogeschäft in der Abteilung für Lebendfutter folgende Insekten zur Auswahl: erwachsene Heuschrecken, Steppengrillen, Heimchen, Südamerikanische Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer. Bei den Südamerikanischen Riesenmehlwürmern rief ich gleich, „Oh, lecker,lecker!“, sie sind groß und fleischig, und ich nahm eine Packung. Die üblichen Mehlwürmer wählte ich sozusagen als Füllmasse, viele kleine Tiere, aber insgesamt doch Masse und Volumen. Mein Rat: Mehlwürmer sollte man immer vorrätig zuhause haben, sie sind vielseitig verwendbar. Erwachsene Heuschrecken sind zwar groß, aber von der Stückzahl sind wenige in einer Packung. Und da die Anzahl der Steppengrillen in einer Packung weniger war als die der Heimchen bei annähernd gleicher Größe, wählte ich letztere.

Das Ganze verfeinere ich mit Goldfliegen für Knusprigkeit und Farbe. Ich hatte sie noch von der Zubereitung meines letzten Insektengerichts übrig.

Beim Zubereiten überlegte ich, die Insekten mit dem Pürierstab fein zu pürieren wie bei der Zubereitung einer Farce für Pasteten. Ich entschied mich aber für das grobe Zerhacken für etwas mehr Biss bei der Füllung.

Ich verwende bei der Zubereitung für dieses Gericht mein neues Schneidebrett, ich muss eigentlich sagen, Wendebrett, denn man

kann auf beiden Seiten des Bretts Zutaten zuschneiden. Ich wiege die Insekten mit einem Wiegemesser für die Füllung klein. Die Insekten lassen sich auf dem Wendebrett sehr gut kleinwiegen, denn es ist ein großes, wirklich sehr kompaktes Brett. Und es ist kein dünnes Schneidebrett, wie man es im Kaufhaus oder Küchengeräte-Geschäft kauft. Es ist sehr schwer und etwa 3–4 cm dick. Eine Seite des Wendebretts hat eine Saftrille für das Schneiden von Gemüse, das viel Flüssigkeit enthält, und Fleisch und Innereien. Die andere Seite hat keine Saftrille und ist für alle anderen Zutaten gedacht. Das Wendebrett ist aus Nussbaum, sehr aufwändig und ansprechend gefertigt und als Arbeitsgerät in der Küche sehr gut verwendbar. Man soll das Wendebrett nach dem Spülen bzw. Abtrocknen regelmäßig mit Speise- oder Olivenöl einreiben, um es zu pflegen. Ich habe das Wendebrett in einem kleinen Online-Shop gefunden, in dem man eine große Auswahl an Schneide- und Wendebrettern mit hervorragender Qualität findet.

Ich verfeinere die Füllung mit Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Und da es muss ein wenig Schärfe sein, kommt eine grüne Jalapeño mit hinein.

Ein Ei für die Bindung der Füllmasse reicht nicht aus, es müssen schon zwei Eier sein. Damit wird die Masse aber auch wieder etwas leicht flüssig, so dass etwas Semmelbrösel hinzu müssen.

Ich würze die Füllung mit Kreuzkümmel und sehr kräftig mit süßem Paprikapulver, Salz und weißem Pfeffer.

Die Rindfleischscheiben sollten vom Fleischer recht groß zugeschnitten sein, denn die Füllmasse ist recht viel. Ich schnüre die Rouladen aus diesem Grund auch nicht nur längs zwei Mal mit Küchengarn, sondern auch vorsichtshalber quer zwei Mal. Und da die Rouladen doch etwas fragil sind,

verzichte ich auf das Rundumanbraten der Rouladen, wie man es klassisch eigentlich macht. Ich gebe sie in die Sauce und schmore sie 1 ½ Stunden. Dann ist die Füllmasse kompakt, die Aromen der Füllmasse haben sich verbunden und das Fleisch ist gar.

Als Sauce bereite ich eine dunkle Mehlschwitze zu, die ich mit etwas Wein und Gemüsefond verfeinere.

Dazu gibt klassisch als Beilage Salzkartoffeln.

Die Füllung der Rouladen schmeckt sehr würzig. DIe Bindung ist nicht so kompakt wie gewünscht, da muss ich noch etwas experimentieren. Die Füllung sieht zwar anders aus, schmeckt aber wie eine Hackfleisch-Füllung. Mein Rat: Wer die Tiere nicht auf dem Teller sehen möchte, püriert die Füllung doch mit einem Pürierstab zu einer feiner Farce. Und die Sauce ist hervorragend. Ein schmackhaftes Gericht, das ich sicherlich wieder nachkoche.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Rinderrouladenfleisch (300 g)
- 3 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- Butter
- Küchengarn

Für die Füllung:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio)
- 100 g Mehlwürmer (Tenebrio molitor)
- etwa 55 Heimchen (Acheta domesticus)
- etwa 25 Goldfliegen (Lucilia sericata)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeño
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Vorbereitung der Insekten:

Die Zubereitung der Insekten ist denkbar einfach und folgt der Vorgehensweise:

1. Vom Liefersubstrat trennen
2. Tiergerechtes Abtöten durch Einfrieren
3. Reinigen
4. Zerhacken

Südamerikanische Riesenmehlwürmer haben als Substrat meistens grobe Sägespäne. Mein Rat für die Trennung vom Liefersubstrat: Man gibt den Inhalt der Packung entweder durch ein grobmaschiges Sieb und siebt die Riesenmehlwürmer heraus. Oder man gibt den Inhalt in eine große Schüssel, damit die Mehlwürmer nicht herausklettern können, und siebt sie mit einem grobmaschigen Schaumlöffel heraus. Nach dem Prinzip: Maschen groß genug, dass die groben Sägespäne durchfallen, jedoch klein genug, dass die Mehlwürmer nicht durchfallen.

Normale Mehlwürmer werden meistens in einem sehr feinen Sägespäne-Substrat geliefert. Hier verwendet man ein feinmaschiges Sieb, in das man den Inhalt der Packung gibt. Die feinen Sägespäne fallen durch, die Mehlwürmer siebt man heraus.

Die Heimchen sollte man nicht vom wenigen Substrat oder Futter in der Packung trennen. Man läuft sonst Gefahr, dass sie aus

der Packung springen und in der Küche herumhüpfen. Mein Rat: In der Packung belassen und im Tiefkühlschrank schockfrosten. Sie sind groß genug und die Anzahl ist nur gering, dass man sie nach dem Abtöten mit der Hand aus der Packung nehmen kann.

Die Vorbereitung zum Abtöten der Insekten wird begleitet von einem schönen Zirpen der Grillen in der Küche.

Für alle drei Insektenarten gilt: In die ursprüngliche Packung geben oder im letzteren Fall darin belassen, Deckel darauf bzw. darauf belassen und für 1 Stunde in den Tiefkühlschrank geben.

Mein Rat beim Vorbereiten der Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer: Darauf achten, das kein Tier entwischt oder auch in das Abflussrohr der Spüle entkommt. Ansonsten verpuppen sich die Tiere an einer unzugänglichen, geeigneten Stelle und man hat eine Woche später Käfer in der Küche herumlaufen oder fliegen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Jalapeño putzen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse in eine Schüssel geben.

Insekten nach Tierart nacheinander auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Tiere, die man mit dem Wiegemesser nicht zerschnitten hat, mit einem normalen Küchenmesser nochmals nachzerkleinern. In die Schüssel hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls Kreuzkümmel. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen. Rohe Füllmasse abschmecken.

Für die Rouladen:

Arbeitsbrett reinigen und Fleischscheiben längs nebeneinander

darauf legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs und quer unter die Fleischscheiben ziehen. Jeweils eine Hälfte der Füllmasse in die Mitte einer Fleischscheibe geben und mit einem Löffel zu einem quaderförmigen Päckchen formen. Fleischscheiben erst längs zusammenwickeln, dann die Seiten einschlagen. Mit dem Küchengarn jeweils längs und quer gut verschnüren.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel braun anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Alles verrühren. Rouladen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und grob zerkleinern.



Sehr schmackhaft

Rouladen aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Aus den Rouladen ausgetretene Eimasse

entweder mit dem Schneebesen mit der Sauce verrühren. Oder Sauce durch ein Sieb geben, um eine klare Fleischsauce zu erhalten. Sauce abschmecken. Kartoffeln auf den Teller dazugeben. Sauce großzügig über die Kartoffeln verteilen.

Leberknödel



Nicht formschön, aber stabile Masse

Ich habe schon Semmelknödel aus vertrockneten Schrippen in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet, als Speck-, Petersilien- oder Schnittlauchknödel. Ich stieß vor kurzem beim Recherchieren auf ein Rezept für Leberknödel. Da ich wieder einige vertrocknete Schrippen vorrätig hatte, und auch Leber im Tiefkühlschrank, bereite ich diesmal Leberknödel zu. In einigen Rezepten wird Schweineschmalz und Nierenfett verwendet, mir erschien dies zu aufwändig, weshalb ich es nicht verwendet habe.

Dieses Rezept ist recht einfach und schnell durchgeführt. Alle festen Hauptzutaten werden kleingeschnitten und durch den Fleischwolf gedreht. Die Leber wird dabei natürlich recht flüssig, da sie ja aus einem weichen Drüsengewebe besteht. Aus leidvoller Erfahrung bei der Zubereitung von Semmelknödeln gebe ich generell ein Ei mehr für Bindung in die Knödelmasse. Mehr Eier bedeutet mehr Bindung, aber auch mehr Flüssigkeit. Also müssen unbedingt mehr Semmelbrösel für mehr Kompaktheit hinzu, weshalb ich zwei zu Semmelbröseln zerriebene Schrippen hinzugebe. Danach muss der Knödelteig dann gut eine halbe Stunde ruhen, damit die Brösel quellen können und die Masse kompakter wird.



Die Knödelmasse

Bei der Zubereitung von Knödeln aller Art ist ein Testknödel am Anfang immer angebracht. Hier stellt man fest, ob die Knödelmasse zu flüssig ist und zu wenig Bindung hat, wobei der Knödel sich im Gemüsefond auflöst. Dann heißt es nacharbeiten und mehr Eier für Bindung und noch Semmelbrösel hinzugeben. Ist die Knödelmasse richtig zubereitet, bleibt der Knödel kompakt und gart.



Beim Garen

Eine conditio sine qua non für die Zubereitung von Knödeln ist auch, sie nicht in kochendes Wasser zu geben. In sprudelndem Wasser zerfallen sie sehr leicht. Das Wasser darf nach dem Kochen nur noch sieden, worin die Knödel einfach garziehen.

Die gegarten Leberknödel sind ein Genuss.

Zutaten für 15 Leberknödel:

- 400 g Rinderleber
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 5 getrocknete Schrippen
- 500 ml Milch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- ½ Bio-Zitrone (Schale)
- 2 TL Majoran
- ¼ TL Muskat
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

- ½ Bund Petersilie
- 3 l Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit je Knödelportion 20 Min.

Drei Schrippen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und Milch darüber verteilen. Schrippenwürfel gut in die Milch hineindrücken und eine halbe Stunde einweichen lassen.

Zwei Schrippen mit der Küchenmaschine oder auf einer Küchenreibe in eine Schüssel grob reiben. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber und Speck in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Schrippenwürfel aus der Milch nehmen und gut auspressen. Schrippenwürfel, Speck, Schalotten, Knoblauch und Leber nacheinander durch den Fleischwolf in eine große Schüssel drehen. Masse gut vermischen. Schale einer halben Bio-Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Petersilie, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben. Dann Eier und Semmelbrösel dazugeben. Masse sehr gut vermischen. Rohe Knödelmasse abschmecken. Eine halbe Stunde quellen lassen.

Fond in einem großen Topf erhitzen. Mit einem Esslöffel Knödelmasse abstechen, mit feuchten Händen zuerst einen Knödel formen und für 20 Minuten in den siedenden Fond geben. Bleibt er kompakt, weitere Knödel formen und ebenfalls im siedenden Fond garen. Ansonsten Knödelmasse mit zusätzlichem Ei und Semmelbrösel kompakter machen.

Gegarte Leberknödel zu einem fertigen Gericht als Beilage servieren. Oder abkühlen lassen und portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Leber mit Gemüse asiatisch



Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale

- ½ rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote
- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Badjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

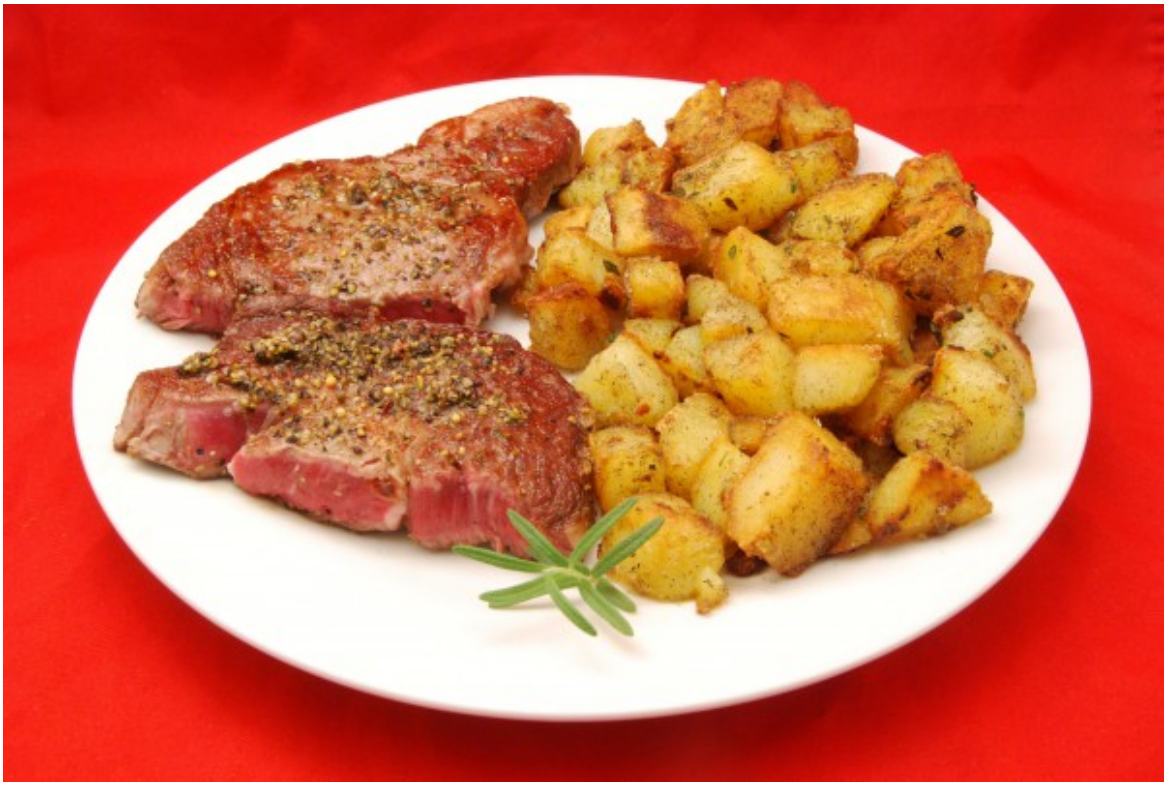
Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Entrecôte rare mit Rosmarin-Bratkartoffeln



Diesmal definitiv rare zubereitet …

Ein Muss für jeden Fleischliebhaber. Ab und zu muss das mal wieder sein. Ein 230 g schweres Steak von einem brasilianischen Rind. Rare zubereitet. Das Steak wird in viel Öl, das ruhig rauchen darf, wirklich nur 1 Minute auf jeder Seite kräftig angebraten. Es bekommt dadurch eine wunderbare Farbe und wird schön kross. Das ergibt ein sehr schmackhaftes Stück Fleisch. Achtung, wenn ein Rauchmelder in der Nähe der Küche ist, am besten die Küchentür schließen, denn es raucht sicherlich. Dazu gibt es Bratkartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln, die in ebenfalls sehr heißem Öl einige Minuten in der Pfanne kross und knusprig gebraten werden. Dann wird noch etwas frischer, kleingeschnittener Rosmarin untergemischt. Ab und zu muss so etwas einfach sein.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (230 g)
- 2 große Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Steakpfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Entrecôte eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und die Kartoffelwürfel darin 5–10 Minuten sehr kross anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarin untermischen. Bratkartoffelwürfel auf einen Teller geben und warmstellen.

Bratkartoffelreste aus der Pfanne entfernen. Noch viel Öl hinzugeben, das Steak soll in viel siedendem Öl braten. Steak hineingeben und auf jeder Seite nur 1 Minute kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, von beiden Seiten mit Salz und Steakpfeffer würzen und einige Minuten ruhen lassen.

Zu den Bratkartoffelwürfeln geben und servieren.

Entrecôte mit frittierten

Kartoffeln und Gemüse



Steak mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Ich hatte vor einigen Tagen frittierten Rosenkohl und frittierte Brechbohnen zubereitet. Da diese sehr schmackhaft waren, überlegte ich, noch andere Gemüsesorten zu frittieren. Frittierte, kleingeschnittene Kartoffeln sind ja nichts ungewöhnliches, so werden ja auch Pommes frites zubereitet. Ich wählte aber noch Kohlrabi, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und noch einige Brechbohnen, die ich jeweils nur grob zerkleinerte – der Knoblauch blieb im Ganzen – und frittierte. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas frischem, kleingeschnittenen Thymian vermischen. Zu frittierten Kartoffeln und Gemüse gibt es ein Entrecôte rare.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte
- 3 Kartoffeln
- ½ Kohlrabi
- ½ roter Paprika

- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und quer jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob zerkleinern, Knoblauch im Ganzen lassen. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen hineingeben und 3 Minuten frittieren. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel nach 1 Minute dazugeben und 2 Minuten mitfrittieren. Thymian kleinwiegen. Kartoffeln und Gemüse herausheben, auf einen Teller geben, mit dem Thymian mischen und salzen und pfeffern. Warmstellen.



Angerichtet

Öl in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Zu den frittierten Kartoffeln und dem Gemüse auf den Teller geben.

Gefüllte Paprika



Paprikaschoten in der Auflaufform

Diesmal gefüllte Paprika mit einer Füllung aus Hackfleisch, Champignon und Mozzarella. Für etwas Schärfe sorgt die Peperoni. Aroma gibt der frische Rosmarin. Dann noch kräftig gewürzt mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und einfach in einer Auflaufform mit stückigen Tomaten und Tomatensaft im Backofen gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Paprika
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Mozzarella
- 1 großer, brauner Champigon
- 1 rote PeperonI
- 1 Zweig Rosmarin
- 240 g Tomaten (gestückelt, Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50 Min.

Champignon und Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Peperoni kleinschneiden und dazugeben. Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in die Schüssel geben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Von den Paprikaschoten schmal den oberen Teil waagrecht abschneiden. Paprikas innen putzen, mit einem Esslöffel mit der Füllung füllen und die Deckel jeweils oben auf setzen. Tomatenstückchen mit Saft in eine mittlere Auflaufform geben und Paprikaschoten hineinstellen. Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene 60 Minuten hineingeben. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Wenn man möchte, kann man zusätzlich Reis oder Bulgur dazu garen und richtet diesen zusammen mit den Paprikaschoten und der Tomatensauce auf einem großen Teller an.

Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Pasta



Hackfleisch mit Speck und Gemüse auf Hörnchennudeln

Ein einfach zuzubereitendes Gericht. Es benötigt nur wenig Vorbereitung und kocht sich dann etwa 1 Stunde von alleine. Eine Mischung von Hackfleisch, Speck und einigem Gemüse. Ich wollte das Gericht richtig scharf haben und verwendete eine halbe, rote Habanerõ. Dazu gibt es als Pasta Hörchennudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 50 g Speck
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 großer, brauner Champignon
- ½ rote Paprika
- 2 Tomaten
- etwas Lauch
- ½ rote Habanerõ
- 1 TL scharfer Senf
- 150 ml trockener Rotwein

- 150 ml Gemüsefond
- Butter
- Hörnchennudeln
- Parmesan

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



Lecker, mit viel Sauce und Parmesan

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Habanerõ ebenfalls kleinschneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten, Paprika, Lauchzwiebel und Lauch putzen. Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebel und Lauch in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Habanerõ und Champignon darin einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Das restliche Gemüse dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenfalls den Senf. Gut verrühren und zugedeckt bei

geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

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.

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 Schrippe.