Schweinebauch mit Salamiknödeln und Birnen in Tee-Sauce



Schweinebauchscheiben, Birnen und Knödel

Ich habe nochmals mit schwarzem Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft gekocht. Ich habe Schweinebauch in Tee gegart, zusammen mit Birnenvierteln und einer Jalapeno. Nach dem Garen reduziere ich die Sauce auf einen kleinen sämigen Rest, den ich noch mit etwas Sojasauce würze. Bei den Knödeln greife ich auf selbst zubereitete, eingefrorene Knödel zurück.

Man erhält einen sehr zarten Schweinebauch und eine würzige, schwere Sauce. Die Salamiknödel ergänzen das Ganze mit einem ebenfalls würzigen, aromatischen Geschmack.

Im Nachhinein wäre eine weitere Jalapeno sinnvoll gewesen, um der Sauce noch etwas mehr Schärfe zu geben.

Man kann den Schweinebauch in einem Topf auf dem Herd

zubereiten. Oder im Bräter im Backofen. Ich habe ersteres gewählt.

Zutaten für 2 Personen:

- 700 g Schweinebauch
- 4-6 Salamiknödel
- 2 l Gemüsefond
- 2 Birnen
- 1 rote Jalapeno
- 500 ml schwarzer Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 ½ Std.

Stiel der Birnen entfernen. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Schweinebauch auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in großen Topf erhitzen und Schweinebauch auf allen Seiten kräftig anbraten. Tee dazugeben. Dann Birnenviertel und Jalapeno im Ganzen dazugeben. Zugedeckt mit geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Fond in einem Topf erhitzen und Knödel im siedenden Wasser 5–10 Minuten erhitzen.

Schweinebauch aus dem Topf nehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf einen Teller geben. Birnenviertel herausnehmen, auf den gleichen Teller geben und alles warmstellen. Jalapeno herausnehmen und wegwerfen.

Sauce im Topf auf dem Herd unzugedeckt bei hoher Temperatur soweit reduzieren, dass nur ein kleiner, sämiger Rest übrig bleibt. Sojasauce dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Angerichtet

Schweinebauchscheiben auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Birnenviertel dazugeben. Knödel ebenfalls auf die Teller verteilen. Die schwere, würzige Sauce über Schweinebauch und Knödel geben und alles servieren.

Rouladen mit Gemüsefüllung in Tee-Sauce mit Chili-Knödeln



Angerichtet

Beim Fleisch für die Rouladen habe ich diesmal die preiswerte Variante gewählt. Ich habe Schweine-Nackenkamm verwendet. Man kauft entweder Nackenkamm-/kotelett ohne Knochen am Stück und schneidet für die Rouladen dünne Fleischscheiben ab. Oder man kauft drei etwas dickere Nackenkoteletts und schneidet diese mit einem sehr scharfen Messer in zwei dünne Scheiben. Mein Rat hierbei: Nackenkoteletts kurz in den Tiefkühlschrank geben und anfrieren lassen. So kann man sie besser schneiden.



Überbackene Rouladen mit würzig-aromatischer Füllung

Für die Füllung habe ich verschiedenes Gemüse verwendet. Ich habe noch einige Sardellenfilets und Parmesan für etwas mehr Geschmack hinzugegeben. Die Zutaten habe ich mit dem Pürierstab püriert, damit sie eine sämige Füllung ergeben. Ein Ei und etwas Semmelbrösel geben Bindung und Stabilität.



Knödel mit herrlich aromatischer Sauce

Bei der Sauce habe ich etwas ausprobiert. Ich hatte Tee vorrätig, der einen geringen Zusatz von Heidelbeer- und Granatapfelsaft enthielt. Der Zusatz beträgt bei beiden Säften jeweils 1,5 % der Füllmenge. Und immerhin ist es ein Bio-Getränk, die Flasche trägt ein Bio-Siegel und sowohl Tee als auch Heidelbeer- und Granatapfelsaft sind aus Bio-Produktion. Ich bin Kaffeetrinker, kein Teetrinker. Also habe ich den Tee zum Kochen verwendet. Ich habe 1 l Tee in einem kleinen Topf auf etwa 2 cl Flüssigkeit reduziert, so dass nur noch ein sämiger, fruchtiger Sirup übrig bleibt. Diesen verfeinere ich mit etwas Sojasauce. Gebe angedünstete Schalotte und Knoblauch hinzu. Und erhalte somit eine süß-aromatische Sauce, die gut zu den Rouladen passt.

Als Beilage wähle ich die vor kurzem zubereiteten, eingefrorenen Chili-Knödel, womit neben der Zugabe zur Füllung der Rouladen auch die frisch hergestellten Semmelbrösel ihre Verwendung finden.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

- 600 g Schweinenackenkamm
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Fleischfond
- 50 g geriebener Gouda
- Küchengarn

Für die Füllung:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 braune Champignons
- ¼ rote Paprika

- 1 Schale Fenchel
- 2 grüne Bohnen
- ein Stück Zucchini
- ein Stück Kohlrabi
- 6 Sardellenfilets
- 1 TL Senf
- etwas Parmesan
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei

Für die Sauce:

- 1 l Schwarzer Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft
- ½ TL dunkle Sojasauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

Für die Chili-Knödel:

- 6 Chili-Knödel (Rezept siehe hier)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min | Garzeit 50 Min.

Für die Sauce:

Tee in einem Topf erhitzen. Unzugedeckt etwa 20 Minuten fast vollständig reduzieren, bis nur noch ein wenig sämiger Sirup übrig ist. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in eine Pfanne geben und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Zum Sirup geben. Sojasauce dazugeben. Alles verrühren. Warmstellen.

Für die Füllung:

Gemüse putzen, evtl. schälen und sehr klein schneiden. Sardellenfilets ebenfalls kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Senf dazugeben. Etwas Parmesan mit einer feinen Küchenreibe hineinreiben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls das Ei. Alles gut vermischen.

Für die Rouladen:

Jeweils drei Fleischscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Jeweils zwei Küchengarne längs unter jede Fleischscheibe ziehen. Fleischscheiben salzen und pfeffern. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte einer Fleischscheibe geben, zu einem quaderförmigen Päckchen formen und Fleischscheibe zusammenrollen. Mit dem Küchengarn gut verschnüren. Rouladen nebeneinander in eine mittlere Auflaufform geben. Fond in die Auflaufform geben. Gouda über die Rouladen streuen.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Knödel in siedendem Fond in einem Topf erhitzen.



Nach dem Garen im Backofen in der Auflaufform

Auflaufform aus dem Backofen nehmen und jeweils drei Rouladen auf zwei Teller geben. Ausgelaufene Füllung aus der Auflaufform mit zu den Rouladen geben. Jeweils drei Knödel zu

den Rouladen geben. Sauce nur über die Knödel geben, nicht über den gebräunten Käse. Vor dem Essen müssen natürlich zuerst vorsichtig die Küchengarne unter dem geschmolzenen Käse entfernt werden.

Täschle mit Gemüse-Parmesan-Sauce



Pasta mit schmackhafter, leicht scharfer und fruchtiger Sauce

Qualität ist das Wichtigste beim Kochen und Backen. Aber auch im Supermarkt oder Discounter findet man Produkte von guter Qualität. Ich kaufe bei meinem Discounter z.B. Küchenkräuter. Sie sind aus einer Gärtnerei aus der regionalen Umgebung, werden im biologischen Landbau herangezogen und haben eine sehr gute Qualität. Und der Preis ist auch in Ordnung. Auch

der Parmigiano Reggiano bei meinem Discounter hat eine gute Qualität. Zu einem recht niedrigen Preis. Ich verwende ihn bei der Zubereitung des Gerichts. Und auch die Schrippen. Der normale Bäcker hat meistens nur morgens frische Schrippen und schließt gegen 16 Uhr. Beim Discounter bekomme ich auch um 18 oder 19 Uhr noch frische Schrippen. Und diese haben eine gute Qualität. Zu einem günstigen Preis.

Als Konsument hat man die Macht, Bedingungen an die Qualität der Produkte zu stellen, die Qualität zu prüfen und dann eine Entscheidung für oder gegen den Kauf zu treffen. Mit seiner Kaufentscheidung bestimmt der Konsument auch, welche Produkte die Industrie für ihn produziert.

Ich wollte ursprünglich eine Pesto zubereiten, aus grünen Bohnen und Paprika. Das Pesto wurde jedoch sehr flüssig. Ich hatte die Bohnen kurz gegart, weshalb sie recht feucht waren. Ich habe aus diesem Grund eine größere Menge Parmesan für mehr Bindung hinzugefügt. Die Zubereitung eignete sich aber doch eher als Sauce für Pasta.

Manche Bohnen sind in rohem Zustand gesundheitsgefährdend (Lektine). Mein Rat: Grüne Bohnen unbedingt vor der weiteren Zubereitung 4–5 Minuten in kochendem Wasser garen.

Die Sauce verträgt etwas Schärfe, weshalb ich eine rote Chilischote hinzugebe.

Zutaten:

- 250 g grüne Bohnen
- 1/2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chillischote
- 60 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g Täschle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Minuten | Garzeit 10 Minuten

Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan dazugeben. Ebenfalls Olivenöl. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce in einem kleinen Topf erhitzen. Pasta dazugeben und alles gut verrühren.

In einen tiefen Nudelteller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Fettuccine mit Schinken-Sahne-Sauce



Pasta, Schinken, Zitronenschale und sehr viel Sauce

Dies sind natürlich ausdrücklich keine Spaghetti oder Pasta Carbonara. Denn diese werden nur mit Speck, Knoblauch und Eigelb zubereitet. Aber wenn man gekochten Schinken übrig hat und ihn nicht auf dem Brot essen möchte, bietet er sich an, dass man eine kleine, feine, schnell zubereitete Sauce mit italienischer Pasta von wirklich guter Qualität zubereitet.

Dies ist das ultimative „Ertränk' die Nudel in der Sauce"-Gericht.

Gekochter Schinken, mit Schalotte und Knoblauch in Butter angedünstet.

Viel Sauce, bestehend aus trockem Weißwein und Sahne.

Verfeinert mit Zitronenschale und Ingwer für Frische.

Und natürlich echte, italienische Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Fettuccine

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g gekochter Schinken
- ¼ Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- ½ TL gemahlener Ingwer
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Schale der Zitrone abschälen und ebenfalls kleinschneiden. Schinken in etwa 2 x 2 cm große Quadrate schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währendessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Schinken und Zitronenschale dazugeben, mit andünsten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Ingwer dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Schinken mit der Sauce darüber verteilen und alles servieren.

Entrecôte rare mit Schoko-

Chili-Rotweinsauce



Entrecôte mit reduzierter Rotweinsauce

Das musste mal wieder sein. Ein Steak. Ein Entrecôte. Rare.

Mit einer herrlichen, reduzierten Rotweinsauce. Mit Schokolade und Chili.

Die Empfehlung zu der Sauce kam von einer Bekannten. Die Sauce ist wirklich sehr lecker. Sie muss fast vollständig reduziert werden. Im Ergebnis schmeckt sie scharf-süß-würzig.

Dazu gibt es zwei Schrippen, zum Auftunken der Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Vollmilchschokolade
- 1 TL Pul biber
- trockener Rotwein

- 2 Schrippen
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Schokolade dazugeben und schmelzen. Pul biber dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Verrühen und bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es raucht. Entrecôte auf beiden Seiten jeweils nur 1 Minute anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und auf der oberen Seite mit Salz und Steakpfeffer würzen.



Unbedingt Schrippen dazu servieren

Die ganze reduzierte Sauce über dem Entrecôte verteilen. Servieren und zwei Schrippen dazu reichen.

Flambierte Nieren mit Bulgur



So muss Niere …

Die erste Zubereitungsvariante der letzte Woche gekauften Nieren. Da ich für den Rührkuchen Whiskey gekauft hatte, bot es sich an, die Nieren zu flambieren und ein leckeres Sößchen zuzubereiten. Dazu verwende ich noch Gemüsefond für mehr Flüssigkeit. Und für Süße – passend zum Whiskeygeschmack – kommt ein wenig Preiselbeermarmelade.

Wichtig ist, die Niere nicht zu lange zu braten, sonst wird sie zäh und hart. Sie muss à point gegart sein, so dass sie innen noch leicht rosé ist.

Das Reduzieren der Sauce ergibt eine sehr schmackhafte, dunkle Sauce, die süß-würzig schmeckt.

Dazu bereite ich Bulgur zu, dem ich etwas angebratene Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel untermische. Wobei das Gemüse doch etwas Augenwischerei ist und nur kleine Farbtupfer liefert.

Und ja, ein Feiertagsessen ist das schon, ich bereite selten Niere zu. Und dann auch noch flambiert.

Und wer es lesen möchte, ich schreibe dies hier gern nochmals nieder: Für ein gutes Innereien-Gericht lasse ich auch gern ein schönes Steak stehen.

Zutaten:

- 2 Schweinenieren (300 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 cl Whiskey
- 1 TL Preiselbeermarmelade
- Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Schalotte und 2 Knoblauchzehen für die Nieren, Lauchzwiebeln und 1 Knoblauchzehe für den Bulgur verwenden.

Nieren vom Fett befreien, aber ohne sie zu sehr aufzuscheiden.

Bulgur in einen kleinen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazugeben,

salzen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Bulgur zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten, das Gemüse soll noch knackig sein. In eine Schale geben und warmstellen.

Nieren jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht zu stark anbrät. Nieren in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur je nach Dicke der Nieren jeweils auf beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.

Whiskey dazugeben und flambieren. Preiselbeermarmelade dazugeben, ebenso einen halben Schöpflöffel Fond. Verrühren, aufkochen lassen und Nieren noch weitere 1–2 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zitronensaft in die Sauce geben und diese sehr stark reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.



Kein Foto fürs Jubiläumsalbum, aber sehr lecker

Gemüse unter den Bulgur mischen und Bulgur zu den Nieren geben. Großzügig Sauce darüber verteilen und alles servieren.

Pansenrouladen mit Salzkartoffeln



Die fertigen Rouladen, noch ohne Kartoffeln und Sauce

Wie ich auf die Idee gekommen bin, Rouladen mit Pansen zuzubereiten, weiß ich auch nicht mehr genau. Ich hatte ja die letzten Tage Innereien, und auch Pansen, gekauft. Und viele Pansenstücke sind ja meistens große, rechteckige Magenwandstücke. Also dachte ich mir, warum soll sich das eigentlich nicht füllen, wie eine Roulade wickeln und jeweils zusammengebunden in einer leckeren Sauce im Bräter im Backofen garen lassen?

Also habe ich das in Angriff genommen. Für die Rouladen

benötigt man lange, rechteckige Pansenstücke. Keine kleineren Pansenstücke, die man auch anders zubereiten kann. Die Pansenstücke sollen auch nicht sehr viel Bindegewebestücke oder Fettteile haben. Diese besser flach zum Pansenstück abschneiden, dass man eine sehr flache Pansenscheibe hat.

Für die Füllung habe ich klassisch Hackfleisch, pürierte Leber, Semmelbrösel und Ei gewählt. Pürierte Leber verwendet man gern für Pasteten, sie gibt Geschmack, Aroma und Saftigkeit. Und bindet auch die Füllmasse. Dafür sorgt auch das Ei. Da die Füllmasse aber immer noch nicht kompakt genug ist, kommt eine halbe, getrocknete, auf der Küchenreibe grob zu Semmelbröseln geriebene Schrippe hinein.

Das Leben ist ja kein Ponyhof und die Pansenscheiben keine flachgeklopften, dünnen Rinderrouladen-Fleischstücke. Diese kann man ja hervorragend um die Füllung wickeln, vorher klappt man die Seitenränder ein. Und die Rouladen halten fast ohne Zahnstocher oder Küchengarn. So einfach ist die Sache beim Pansen nicht. Hier muss man ein wenig aufpassen, wie die Pansenstücke gerollt werden können. Und kann auch gern 2–3 Küchengarnstränge zum Zusammenbinden verwenden. Damit die Rouladen auch wirklich zusammenhalten.

Bei der Sauce habe ich getrickst. Da die gefüllten Rouladen zeitlich schon aufwändig genug sind, habe ich für die Sauce eine im Kühlschrank in einem Vorratsglas aufbewahrte Bratensauce verwendet. Diese wiederum hatte ich von einem Braten übrig und hatte sie ihrerseits aus einer frisch zubereiteten Ochsenschwanzsuppe hergestellt. Die Bratensauce hat ein kräftiges Aroma des hinzugegeben Knoblauchs, Sternanis und frischen Rosmarins. Und soll den Rouladen auf einfache Weise noch Aroma geben. Verdünnt habe ich sie noch mit etwas Gemüsefond.

Ja, und als Beilage mache ich es ganz einfach, es gibt dazu Salzkartoffeln.

Ich war nach dem Garen der Rouladen im Backofen wirklich gespannt auf das Ergebnis. Und ich stellte fest, die Rouladen sind perfekt gelungen. Wie ich es fast nicht erwartet hatte. Die Küche duftet angenehm. Und seltsamerweise gar nicht nach Pansen, sondern es liegt eher ein leichter Leberduft in der Luft. Herrlich.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Pansen (große, rechteckige Scheiben)
- 3 l Gemüsefond

Für die Füllung:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- ½ getrocknete Schrippe
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Lauchzwiebel
- ½ rote Chilischote
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 200 ml Bratensauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Butter

- 6–8 Kartoffeln

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 4 Std.

Pansen etwas von groben Stücken reinigen. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, in ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Auf ein Arbeitsbrett geben und etwas erkalten lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bratensauce dazugeben. Einen Schöpflöffel Fond dazugeben. Alles gut verrühren. Vom Herd nehmen.

Für die Rouladen:

Pansenscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen. Nacheinander jeweils etwa einen Esslöffel der Füllmasse in die Mitte einer Pansenscheibe geben. Roulade vorsichtig zusammenrollen und mit einem oder mehreren Küchengarnsträngen zusammenbinden. Auf einen großen Teller geben.



Die gefüllten Rouladen …

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Rouladen hintereinander in einen Bräter legen. Sauce vorsichtig neben den Rouladen hineingeben. Bräter zugedeckt für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem großem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, grob zerkleinern und auf zwei Teller geben.



… und das Ergebnis nach dem Garen.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Küchengarn entfernen. Rouladen zu den Kartoffeln geben. Sauce abschmecken, dann über Rouladen und Kartoffeln geben und alles servieren.

Gebratener Pansen in Weißweinsauce mit Fusilli



Lecker!

Endlich wieder ein Gericht mit Pansen. Eines meiner Lieblingsgerichte. Ich wollte schon seit längerem Pansen zubereiten. Aber an der Frischfleischtheke meines Supermarktes muss ich ihn vorbestellen. Der zweite Supermarkt hat ihn nur sporadisch. Und der dritte Supermarkt ist etwas weiter entfernt, ich fahre selten zu ihm. Aber gerade dort finde ich meistens eine Auswahl an leckeren Innereien.

Aber dieses Mal bin ich doch zu diesem Supermarkt gefahren. Und habe Innereien gekauft. Ich habe Pansen gekauft, Nieren, Lebern und zum Ausprobieren auch Schweineschwänze. Im Ganzen sollten es etwa 2 Kilogramm Innereien sein. Mein Oster-Wochenende wird ein Innereien-Wochenende.

Aber zurück zum Pansengericht. Der Pansen aus dem Supermarkt ist gereinigt und weiß. Und laut Angabe auf der Verpackung gebrüht. Ob er nun aber auch einige Stunden in Gemüsefond gekocht ist, wie man Pansen zuerst vor dem Kochen, Braten, im Backofen Garen oder Fittieren zubereiten muss, erschließt sich mir nicht. Der Pansen kann auch nur gereinigt und kurz mit kochendem Wasser überbrüht worden sein. Also koche ich den

Pansen zuerst 3–4 Stunden in Gemüsefond.

Dann wird er kleingeschnitten in Butter in der Pfanne sehr kross und knusprig gebraten. Wichtig danach, nur mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Parallel dazu wird ein kleines Weißweinsößchen zubereitet. Aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Mit Weißwein und Gemüsefond.

Der krosse Pansen kommt direkt auf die Pasta. Darüber wird die Sauce verteilt. Abgerundet mit etwas frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 l Gemüsefond
- trockener Weißwein
- ¼ Zitrone (Saft)
- 125 g Fusilli
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Pansen aus dem Fond nehmen und in einem Küchensieb abtropfen und erkalten lassen. Gemüsefond aufbewahren. Pansen auf ein Arbeitsbrett geben und in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur sehr kross und knusprig anbraten. Danach mit frischem Meersalz aus der Mühle und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Gleichzeitig Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Einen halben Schöpflöffel Gemüsefond dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Abschmecken.



Mit Parmesan garnieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen darüber verteilen. Sauce darüber geben. Mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan garnieren und servieren.

Hühnchenbrust mit Paprika-Zitrone-Gemüse



Schmackhaft, mit fruchtig-saurem-scharfem Geschmack

Diesmal eine Hühnerbrust im Ganzen in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse aus Paprika und Zitrone.

Ich wollte eigentlich eine Zitronensauce zum Paprikagemüse zubereiten. Da ich Bio-Zitronen vorrätig hatte, dachte ich mir, dass ich doch Zitrone in kleine Scheiben geschnitten auch mit dem Gemüse anbraten und somit hinzugeben kann. Man isst ja auch Zitrone in kandierter Form als Zitronat in Kuchen und Gebäck in der Weihnachtszeit.

Für das Gemüse brate ich noch Schalotte und Knoblauch an. Eine rote Chilischote liefert Schärfe. Da ich Zitrone als Gemüse verwende, kommt der Saft nur von einer halben Zitrone in das Gemüse, das ist ausreichend Säure. Allerdings kommt doch noch

etwas Weißwein für mehr Flüssigkeit hinzu. Wichtig ist eine Prise Zucker. Und für Geschmack und Farbe wird noch grob zerkleinerte, frische Petersilie unter das Gemüse gehoben.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrust
- ½ rote Paprika
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ½ Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- etwas Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Halbe Zitrone längs vierteln und in Scheibchen schneiden.

Hühnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin einige Minuten andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zitronenscheiben in den Topf geben und einige Minuten andünsten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Schalotte, Knoblauch und Chili wieder dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise

Zucker würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob zerkleinern.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Hühnchenbrust auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, so dass die Hühnchenbrust à point gegart ist. Auf ein Arbeitsbrett geben und in dicke Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Sauce abschmecken.



Hühnchen mit Gemüse

Gemüse zu der Hühnchenbrust auf den Teller geben und servieren.

Katzenbraten in Rahmsauce mit Gemüse und Salzkartoffeln



Katzen vor dem Schlachten für ein Katzengericht auf einem ostasiatischen Markt

Ein Bekannter, gebürtiger Pole, hat mich auf dieses Rezept aufmerksam gemacht. Mir sind – wie auch beim Hunde-Rezept – in Deutschland rechtlich die Hände gebunden, dieses Rezept zuzubereiten. Ich „reiche“ es somit hier nur durch. Es gibt durchaus Wissenwertes zu Katzengerichten zu berichten.

In **Düsseldorf** bietet ein Gastwirt in seinem Restaurant Katzenbraten an, mit den Worten: „Natürlich ist es eine Provokation, aber schon zu Kriegszeiten haben die Menschen Katzenbraten statt des rar gewordenen Hasenbratens gegessen.“ „Katzenbraten in Wurzelsoße“ heißt der Stein des Anstoßes und kostet 35,20 € pro Portion. Woher die Gaststätte das Katzenfleisch bezieht, wird von dem Betreiber aus Sicherheitsgründen geheimgehalten. Er hat schon mehrere Morddrohungen von radikalen „Katzenliebhabern“ erhalten. Da er durch die Medienberichterstattung über die Stadtgrenzen hinaus bekannt geworden ist, muß er mehrmals in der Woche die Polizei

rufen, da immer wieder „irgendwelche Spinner“ seine Gäste beschimpfen und sie am Betreten des Lokals hindern wollen.

In **Italien** wurde ein Sternekoch vom Restaurantinhaber entlassen, weil er ein Menü mit einem Katzenbraten auf die Speisekarte gesetzt hatte. Der Koch hatte vorher recherchiert, dass dieses Fleischgericht vor 300 Jahren traditionell in den Restaurants seiner Stadt auf der Speisekarte gestanden hatte.

Ebenfalls in **Italien** suspendierte ein weithin bekannter Fernsehsender einen Starkoch aus seiner Kochsendung, da er ein Rezept mit Katzenfleisch vorstellte. „Katzenfleisch ist schmackhafter als das Fleisch vieler anderer Tiere“, versicherte der angesehene TV-Koch Beppe Bigazzi. Er berichtete auch über einen alten Brauch in der Toskana, tote Katzen drei Tage lang im Wasser eines Baches zu halten, um ihr Fleisch aufzuweichen und es dann leichter kochen zu können. Bigazzi erklärte, er habe lediglich über die in einigen italienischen Regionen verbreitete Tradition der Vergangenheit gesprochen, Katzen zu essen. „Ich habe mich nur auf einen alten Brauch bezogen“, rechtfertigte sich Bigazzi.

Katzen wurden somit historisch gesehen auch in Westeuropa gegessen. Sie wurden auch im Zweiten Weltkrieg infolge der Nahrungsknappheit zubereitet.

Katzen werden heutzutage noch in einigen ländlichen Teilen der Schweiz konsumiert. Der Handel mit und der Verzehr von Katzenfleisch ist offiziell verboten – nicht jedoch für den privaten Gebrauch. Wenn also ein Bauer auf seinem Bauernhof zu viele Katzen hat und ihrer nicht mehr Herr wird, kann er eine oder mehrere davon für den privaten Verzehr schlachten und zubereiten.

Katzenfleisch ähnelt geschmacklich Kaninchenfleisch. Nach dem traditionellen Rezept von Bauernhöfen einiger Regionen werden Katzen zum Beispiel mit Thymian gekocht. Bewohner von Norditalien, besonders in Vicenza, werden noch immer

„mangiagatti“ („Katzenfresser“) genannt – ein Spottname der venezianischen Sprache.

Katzenfleisch dient in unterschiedlichem Umfang unter anderem in **Südchina**, **Nordvietnam**, **Korea**, **Peru**, **Großbritannien** und der **Schweiz** zu Nahrungszwecken.

Katzenfleisch wird in Südchina und Nordvietnam als „wärmend im Winter“ beschrieben. Sowohl der Magen als auch die Eingeweide der Katze werden gegessen. Aus dem Fleisch werden gerne Fleischbällchen gedreht, während der Kopf weggeworfen wird.

Beim peruanischen Santa-Efigenia-Festival im September werden jeweils Katzenkoch-Techniken demonstriert.

Australische Aborigines in der Gegend von Alice Springs haben die Sitte entwickelt, Katzen zu essen. Europäische Siedler haben diesen Gebrauch in die Region eingeführt.

Nach jüdischen und islamischen Speisegesetzen ist der Konsum von Katzenfleisch nicht erlaubt.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Katze (abgehangen)
- 1 Zwiebel
- ½ Knollensellerie
- 2 Wurzeln
- 1 Petersilienwurzel
- 1 getrockneter Steinpilz
- Buttermilch
- 100 g Butter
- 300 ml Doppelrahm
- 1 ½ TL Mehl
- 1 EL Wacholderbeeren
- ½ TL Pfeffer
- Salz
- 6–8 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Marinierzeit 2 Tage | Garzeit 60 Min.

Fell der Katze abziehen und Katze säubern. Buttermilch in einen großen Behälter geben und Katze darin zwei Tage marinieren. Täglich die Buttermilch erneuern.

Wasser in eine Schale geben und Steinpilz darin einweichen.

Katze aus der Buttermilch herausnehmen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Kopf und Schwanz entfernen. Mit einem scharfen Messer die das Fleisch überziehenden Häute entfernen. Katze ausnehmen. Verwendet werden nur Rücken und Keulen.

Zwiebel und Wurzeln schälen. Sellerie und Petersilienwurzel putzen. Gemüse jeweils in dünne, kurze Scheiben schneiden.

Wacholderbeeren in einen Mörser geben und fein mörsern. Rücken und Keulen mit Wacholderbeeren und Pfeffer einreiben. Auf ein Arbeitsbrett oder eine Platte geben, mit Gemüsescheiben belegen und einige Stunden lang an einen kühlen Ort stellen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen Gemüsescheiben von Rücken und Keulen entfernen, aber aufbewahren. Rücken und Keulen salzen. In einen Bräter geben und mit Butterstückchen belegen. Gemüsescheiben dazugeben. Steinpilz mit Einweichwasser hinzugeben. Bräter mit Deckel auf mittlerer Ebene für 45 Minuten in den Backofen geben. Während des Garens Braten desöfteren mit Bratensaft übergießen.

Währenddessen Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und grob zerkleinern. Warmstellen.

Doppelrahm in eine Schale geben, Mehl hinzugeben und verrühren. Doppelrahm in den Bräter geben, mit dem Bratensaft vermischen und Braten nochmals 15 Minuten darin garen.

Bräter aus dem Backofen nehmen. Braten auf ein Arbeitsbrett

geben und zerteilen. Bratenstücke auf zwei Teller geben. Sauce abschmecken. Gemüse zu den Bratenstücken geben. Ebenfalls Kartoffeln. Großzügig Sauce darüber verteilen.

Foto: © Anna Frodesiak
Rezept: cuisine.at, © Maria Lemnis, Henryk Vitry, Altpolnische Küche und polnische Tischsitten, Verlag Interpress Warszawa 1979, ISBN 83-223-1817-0

Putenoberkeule mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln



Pute, Kartoffeln, Bohnen und viel Sauce

Diesmal habe ich es mir mit der Putenoberkeule einfach gemacht.

Zum einen habe mir nicht die Arbeit gemacht und sie entbeint. Ich habe sie mit dem Knochen angebraten und in der Sauce gegart.

Zum anderen habe ich im Grunde eine fertige Sauce verwendet. Ich hatte noch selbst zubereitete Ochsenschwanzsuppe, die ich eingefroren, aber nicht mehr als Suppe verwerten wollte. Also habe ich sie einfach zur angebratenen Putenoberkeule dazugegeben und diese darin gegart.

Verfeinert habe ich die Sauce noch mit etwas Sternanis. Und für etwas mehr Aroma habe ich frische Lorbeerblätter und einen Zweig Rosmarin hinzugegeben.



Klassisches Sonntagsessen

Das ergibt eine fast perfekte Sauce. Und die Putenoberkeule ist nach dem Garen so weich, dass sie fast von alleine zerfällt.

Dazu gibt es fast klassisch grüne Bohnen. Mit einer leichten Sauce aus Schmelzkäsezubereitung und Bohnenkraut. Und einfache Salzkartoffel.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Putenoberkeule (650 g)
- 150 g Bohnen
- 6 Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Ochsenschwanzsuppe
- 2 TL Kräuter-Schmelzkäsezubereitung
- 1 TL Bohnenkraut
- 5 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Sternanis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte und Knoblauch in den Topf geben und im Öl andünsten. Keule wieder hinzugeben. Ochsenschwanzsuppe hinzugeben. Ebenso Sternanis, Lorbeerblätter und Rosmarin. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währendessen Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Karoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit jeweils Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und Bohnen als auch Kartoffeln darin etwa 10–15 Minuten garen. Kochwasser der Kartoffeln kräftig salzen.

Kochwasser der Bohnen nach dem Garen fast ganz abschütten. Schmelzkäsezubereitung in den Kochwasserrest geben und

Bohnenkraut dazu geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und alles verrühren. Auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln herausnehmen, in grobe Stücke zerteilen und ebenfalls auf die Teller geben.



Auf dem Teller angerichtet

Lorbeerblätter, Rosmarinzweig und – sofern auffindbar – Sternanis aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Keule herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Keulenscheiben auf die zwei Teller geben. Kräftig Sauce über Keulenscheiben und Kartoffeln verteilen und alles servieren.

Penne Rigate mit Camembertsauce



Viel Käsesauce

Ich bereite eine Käsesauce zu. Mit einem handelsüblichen Camembert. Ich gebe den Camembert, in Stücke kleingeschnitten, mit der Rinde hinzu. Diese püriere ich später mit dem Pürierstab fein.

Für Flüssigkeit sorgt trockener Weißwein. Es bietet sich auch Sahne an, wer variieren möchte. Dazu Weißweinessig für Säure.

Für Fruchtigkeit und Schärfe sorgt Szechuanpfeffer. Für Aroma Schalenabrieb einer halben Zitrone und frischer Rosmarin.

Das Ergebnis ist eine cremige Käsesauce, die fruchtige, säuerliche und scharfe Noten hat.

Dazu gibt es Penne Rigate als Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Szechuanpfefferkörner
- ½ Bio-Zitrone (Schale)

- trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 200 g reifer Camembert
- 1 Zweig Rosmarin
- Zucker
- Salz
- Butter

- Penne Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Camembert in Stücke schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten.

Szechunapfeffer im Mörser fein mörsern, dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Weißweinessig dazugeben.

Schale der halben Zitrone auf einer feinen Küchenreibe abreiben. In die Sauce geben.

Camembert dazugeben. Auflösen und schmelzen lassen. Rosmarin dazugeben. Mit einer Prise Zucker und kräftig mit Salz würzen. Einige Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.



Fertig angerichtet zum Servieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, die Sauce darüber verteilen und servieren.

Schweinefleisch mit Gemüse chinesisch



Lecker, lecker, lecker

Ich bereite jetzt ein chinesisches Gericht zu nach dem gleichen Prinzip, wie ich das letzte Rezept indonesisch zubereitet habe. Ich gebe diesmal eine chinesische Frühlingssuppe als Sauce dazu. Alles weitere bitte bei dem Rezept nachlesen.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- einige Chinakohlblätter
- 14 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 1 Dose Frühlingssuppe (400 ml)
- 2 EL helle Sojasauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und

Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Ingwer quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.



Zutaten mit Suppe im Wok

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Frühlingssuppe dazugeben. Sojasauce ebenfalls dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinefleisch mit Gemüse indonesisch



Fleisch mit Gemüse indonesisch

Ausgangspunkt war ein kleines Lebensmittelpaket, das meine Mutter geschickt hatte. Es enthielt auch einige Konservendosen, darunter auch fertige Suppen. Ich selbst kaufe keine Konservendosen, noch verwende deren Inhalte oder bereite sie zu. Ich esse sie normalerweise auch nicht. Ich koche mir einmal am Tag etwas Frisches. Nur wäre es nicht sehr passend gewesen, die Dosen einfach wegzuwerfen.

Unter den Konservendosen war auch eine mit einer Forellen-Rahm-Suppe. Mir fiel ein, dass Fertigsuppen gern auch als Basis für eine entsprechende Sauce verwendet werden, so Tomaten- oder Gulaschsuppen. Es bot sich an, diese Suppe für eine Fischsauce zu verwenden. Unter den Konservendosen waren auch eine chinesische und eine indonesische Suppe. Ich dachte mir, warum sollte sich dieses Prinzip nicht auf diese asiatischen Suppen anwenden lassen. Aufgrund der Menge der

Suppe ergibt dies eine Sauce, die für zwei Personen reicht.

Ich habe daher dieses Gericht kreiert. Fleisch und Gemüse im Wok pfannenrühren. Ich pfannenrühre die zerkleinerten Brechbohnen vorab einige Minuten, da sie am längsten Zeit zum Garen benötigen und ungegart giftig sind. Ich gebe eine Suppe als Sauce hinzu und verfeinere mit Sojasauce und Fischsauce. Das asiatische Wokgericht ist fertig. Fertigprodukte-Verwendung par excellence. Genießer von tatsächlich authentischen asiatischen Gerichten verzeihen mir bitte diese Variation.



Viel Sauce

Ich habe dieses Gericht diesmal nicht in einer Schale mit Reis und Essstäbchen serviert. Da es aufgrund der Suppe sehr viel Sauce hat, habe ich es passenderweise in einem tiefen Teller serviert und den Reis etwas ertränkt.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Chinakohlblätter

- 8 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 Dose Bihunsuppe (400 ml)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 ½ EL Fischsauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Zuckererbsen und Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse – bis auf den Ingwer – dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Bihunsuppe dazugeben. Ebenfalls Ingwer. Sojasauce und Fischsauce dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Regenwürmer mit Gemüse und

Spaghetti



Sehr lecker

„Regenwürmer“ sind eigentlich eine Fastenspeise, die eigentlich Fastennudeln heißt. Es handelt sich um eine Mehlspeise in Form vieler, zum Aussehen von Regenwürmern gerollten langen Nudeln. Sie wird mit einer süßen Dessertsauce oder Kompott serviert. Diese Fastenspeise ist bei Kindern sehr beliebt.

Aber auch dieses Gericht wird Kindern sicherlich gut schmecken. Ich brate Regenwürmer einige Minuten in Öl im Wok an, so werden sie kross und knusprig. Danach brate ich noch Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Chinakohl und Paprika im Wok. Dazu bereite ich eine asiatische Sauce aus Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis zu. Als Pasta gibt es Spaghetti, die ja auch hervorragend mit der Form der Regenwürmer korrespondieren.

Dieses Gericht in die Kategorie „Insekten“ einzuordnen, ist natürlich eindeutig falsch. Regenwürmer sind keine Insekten,

sondern gehören zum Stamm der Ringelwürmer. Aber für ein Gericht mit Regenwürmern eröffne ich (noch) nicht extra eine neue Kategorie.



DAS sind gebratene Regenwürmer

Die Menge der Regenwürmer ist im Verhältnis zu Gemüse und Pasta verschwindend gering. Am besten gibt man sie als Blickfang kurz vor dem Servieren zuoberst auf Spaghetti und Gemüse und knuspert sie gleich zu Beginn des Essens weg.

Das tiergerechte Abtöten der Regenwürmer durch Einstellen in den Tiefkühlschrank kann sich schwierig gestalten. Auf keinen Fall die Regenwürmer im Lieferbehälter mit der Erde, dem Zuchtsubstrat, in den Tiefkühlschrank geben. Die Erde isoliert die Insekten von der Kälte, so dass sie einige Stunden im Tiefkühlschrank überleben. Regenwürmer überleben ja auch Frost im Erdreich. Am besten nimmt man die Regenwürmer einzeln aus der Erde heraus, gibt sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und wäscht die Erde ab. Dies wiederholt man einige Male und gibt die Regenwürmer dann in einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank.

Zutaten für 1 Person:

- 15 Regenwürmer (Dendrobaena spec. – Laubwurm)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 1 oranger Minipaprika
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Ketjab-Manis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Knoblauch, Rosmarin, Chili)
- Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Regenwürmer aus der Erde, dem Zuchsubstrat, nehmen. Mehrmals in eine Schüssel mit jeweils frischem Wasser geben und die Erde abwaschen. In einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblatt längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika putzen und in kurze Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Aus dem Kochwasser nehmen und auf einen Teller geben. Kochwasser nicht wegschütten.



Kross gebratene Regenwürmer im Wok

Währenddessen Regenwürmer aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz auftauen lassen. Öl in einem Wok erhitzen und Regenwürmer darin bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Öl aus dem Wok wegschütten und Wok mit einem Küchenpapier auswischen.

Erneut Öl in den Wok geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Chinakohl und Paprika dazugeben und alles einige Minuten anbraten. Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis dazugeben. Etwa 5 EL vom Kochwasser dazugeben, alles verrühen und etwas köcheln lassen. Spaghetti dazugeben und alles gut vermengen.



Im Nudelteller

In einen tiefen Nudelteller geben. Regenwürmer darüber verteilen und alles servieren.

Schweinshaxe in Rotweinsauce mit Schnittlauchknödeln



Haxe, Knödel und viel Sauce mit Pilzen

Diese zweite Schweinshaxe, die ich gekauft habe, habe ich in einer Sauce geschmort. Die Zubereitung der Sauce ist fast klassisch. Ich habe, nachdem ich Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Pilze angebraten habe, auch Tomatenmark mit angebraten. Dann mit Rotwein abgelöscht. Die ganzen Gewürze kamen in einem Gewürzsäckchen direkt in die Sauce und köchelten dort mit. Hinterher lässt sich das ganz einfach entfernen. Die Sauce war wunderbar aromatisch und etwas sämig. Dazu gibt es frisch zubereitete, jedoch eingefrorene Schnittlauchknödel.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweinshaxe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g gemischte Waldpilze
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein
- ½ TL grüne Pfefferkörner

- ½ TL Senfkörner
- ½ Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 6 Pimentkörner
- Kümmel
- 5 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 3 Schnittlauchknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pilze grob zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen Schweinshaxe auf den Fleischseiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Pilze in den Topf geben und einige Minuten kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Schweinshaxe wieder in den Topf geben. Pfefferkörner, Senfkörner, Pimentkörner, Sternanis, Kardamom, eine Prise Kümmel und Lorbeerblätter in ein Würzsäckchen und dieses in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Schnittlauchknödel im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten erhitzen.



Lecker auf dem Teller angerichtet

Würzsäckchen aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken. Schweinshaxe auf einen Teller geben. Knödel daneben geben. Sauce mit Gemüse und Pilzen darüber verteilen.