

# Butternuß-Kürbis mit Safranreis und Hackfleisch- Gemüse-Sauce



Butternuß-Kürbis-Gemüse, gelber Safranreis und Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Plan A sah eigentlich vor, gefüllte Kürbisse zuzubereiten, mit einem Butternuß-Kürbis und einem halben Hokkaido-Kürbis, mit Käse überbacken. Leider geriet die vorgegarte Hackfleischfüllung etwas zu flüssig. Der Weißwein war nicht das Problem, aber es war auch Sahne in der für die Füllung vorgesehenen Hackfleisch-Gemüse-Mischung. Diese lässt sich aber nur schwer reduzieren, damit man eine kompakte Masse für eine Füllung hat.

Also trat Plan B in Kraft und es kam noch Reis hinzu, der Butternuß-Kürbis wurde nicht gefüllt, sondern kleingeschnitten als Kürbisgemüse serviert und die Hackfleisch-Gemüse-Sauce war die Zugabe und Abrundung für das Ganze.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternuß-Kürbis
- $\frac{1}{2}$  TL Honig
- Butter
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Champignon
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  roter Paprika
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- 1 TL Senf
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- 100 ml Sahne
- Koriander
- Kreuzkümmel
- getrockneter Majoran
- getrockneter Thymian
- süßes Paprikapulver
- 1 Tasse Rundkornreis
- 0,2 g Safran
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Zuerst den Kürbis zubereiten. Den Butternuß-Kürbis der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Die Schale eines Butternuß-Kürbis lässt im Gegensatz zu der Schale eines Hokkaido-Kürbis nicht essen, sie ist spröde und dröge. Also entweder vor dem Backen den Kürbis schälen. Oder nach dem Backen die Schale vom butterweichen Kürbis einfach mit einem

Messer abziehen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen oder einsprayen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen und die Kürbishälften auf einem Backblech auf mittlerer Ebene 30 Minuten backen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignon in kleine Stücke schneiden. Die halbe Wurzel schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und Champignon anbraten. Dann die gehobelte Wurzel, Paprikaschote und Chilischote dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und auch kross anbraten. Eventuell noch etwas Olivenöl hinzugeben zum besseren Braten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Dann mit einem kräftigen Schuss Weißwein ablöschen, den Senf und die Pfefferkörner hinzugeben und ebenfalls die Sahne. Mit einer Prise Koriander, Kreuzkümmel, etwas Majoran und Thymian würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen 3 Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und bei ganz geringer Temperatur 10–15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Safran hinzugeben und den Reis damit würzen und gelb einfärben.

Ein optisches Pendant zum gebackenen Kürbis. Das ganze Wasser verkochen lassen, dann kann man den Reis in eine Schale drücken, auf die Teller stürzen und optisch ansprechend anrichten.

Den gebackenen Kürbis in Stücke schneiden, in einer kleinen Pfanne mit Butter anbraten und mit etwas Honig karamellisieren.

Den kleingeschnittenen Butternuß-Kürbis auf zwei großen Tellern anrichten. Daneben den Reis in Schalenform stürzen. Beides großzügig mit der Hackfleisch-Gemüse-Sauce übergießen.

---

## Schweinefiletauflauf mit Gemüse und Kürbis-Käse-Sauce



### Auflauf

Hier bot sich die zweite Verwendungsmöglichkeit für die gestrige Kürbis-Käse-Sauce an, von der noch reichlich vorhanden war. Und dies ist somit mein zweites Rezept mit Kürbis. Weitere werden noch folgen, denn ich habe noch 3/4 des Hokkaidokürbis übrig – und zusätzlich sogar noch einen Butternußkürbis gekauft. Für letzteren habe ich aber schon ein Rezept.

Der Übersichtlichkeit halber liste ich die Zutaten und die



Zubereitung der Kürbis-Käse-Sauce hier nochmal auf. Mit dem Schweinefilet und dem Gemüse lässt sich so ein sehr leckerer Auflauf zubereiten. Optisch ist das Gericht natürlich nicht so ganz hinreißend, denn – wie es bei einem Auflauf eben der Fall ist – es sind alle Zutaten durcheinander gekleckert.

### **Zutaten für 3 Personen:**

- 500 g Schweinefilet
- scharfer Senf
- Mehl
- Cognac
- Schweineschmalz
  
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, getrocknete Pepperoni
- 7 Champignons
- 1 Stange Lauch
- 10–12 kleine, festkochende Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüfefond
- 2 Scheiben gekochter, gewürfelter Schinken

### **Zutaten für die Kürbis-Käse-Sauce:**

- 200 g Hokkaido-Kürbisfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüfefond
- 100 g französischer Brie
- einige Zweige frische Petersilie
- einige Zweige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)

- 150 g Hartkäse (z.B. Edamer)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Knoblauch- oder normale Butter
- 100 ml Sahne
- 4 Scheiben Hartkäse (z.B. Edamer)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

**Zubereitungszeit:** Sauce 30 Min. evtl. 1  $\frac{1}{2}$  Stdn. |  
**Vorbereitungszeit** 30 Min. | **Backzeit** 30 Min.

Zuerst die Kürbis-Käse-Sauce zubereiten. Dazu den Kürbis grob raspeln. Die Schalotten, Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und kleinschneiden. In einem Topf Knoblauchbutter oder normale Butter erhitzen und Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer darin anbraten und glasig dünsten. Dann den geraspelten Kürbis dazu geben und mit andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Die kleingewiegte Petersilie hinzugeben. Den frischen, zerkleinerten Thymian oder alternativ  $\frac{1}{2}$ –1 TL getrockneten Thymian hinzugeben und mitköcheln. Den Brie kleinschneiden – man kann auch die Rinde mitverwenden, die wird sich im Laufe des Köchelns in der Sauce auflösen – und in die Sauce hinzugeben. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen.

Eine Käse-Sauce sollte recht sämig sein, sehr konzentriert schmecken und der aufgelöste Käse darin Fäden ziehen, so dass sie eine kompakte Konsistenz hat – was ja auch für das Überbacken im Auflauf wichtig ist. Daher die Sauce unzugedeckt bei geringer Temperatur noch eine Stunde köcheln und reduzieren lassen, um einen noch kräftigeren Geschmack zu erhalten. Dann gibt man den kleingeschnittenem Hartkäse hinzu und löst ihn in der Sauce auf. Der Hartkäse würde die Sauce

vor dem Reduzieren zu kompakt machen und vermutlich anbrennen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Pepperoni kleinschneiden. Die Lauchstange in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Schweinefilet in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Senf dünn bestreichen und in Mehl wenden. Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schweinefiletscheiben im Schweineschmalz kurz auf jeweils beiden Seiten anbraten, bis sie leicht kross angebraten sind. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Dann herausnehmen und mit dem Cognacfond zur Seite stellen.

Butter in die Pfanne geben und erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pepperoni darin anbraten. Dann die Champignons dazugeben. Dann den Lauch. Schließlich noch die Kartoffelstücke. Alles ein wenig köcheln. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben. Schließlich noch den Schinken hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Ganze in eine große Auflaufform geben. Die gebratenen Schweinefiletscheiben darüber legen, dann die zubereitete Kürbis-Käse-Sauce kräftig darüber verteilen. Noch mit 100 ml Sahne auffüllen. Und die Käsescheiben zum zusätzlichen Überbacken darauf verteilen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und ca. 30 Min. backen. Auf großen Tellern anrichten.

---

# Ungarisches Gulasch mit Pfifferlingen



Zweite Portion des ungarisches Gulasch, diesmal auf Kartoffelknödel

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

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

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

Für die erste Portion habe ich einfach Rundkornreis verwendet. Bei der zweiten Portion am Tag darauf – das Gulasch wird am kommenden Tag nach der Zubereitung noch besser – waren meine frisch zubereiteten, aber eingefrorenen Semmelknödel aufgebraucht und ich wollte mir nicht den Aufwand machen, noch Knödel frisch zuzubereiten. Daher habe ich ausnahmsweise auf Kartoffelknödel aus der Packung zurückgegriffen. Zum ungarischen Gulasch passen aber natürlich auch Salzkartoffeln oder Pasta jeder Art.

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

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

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



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

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

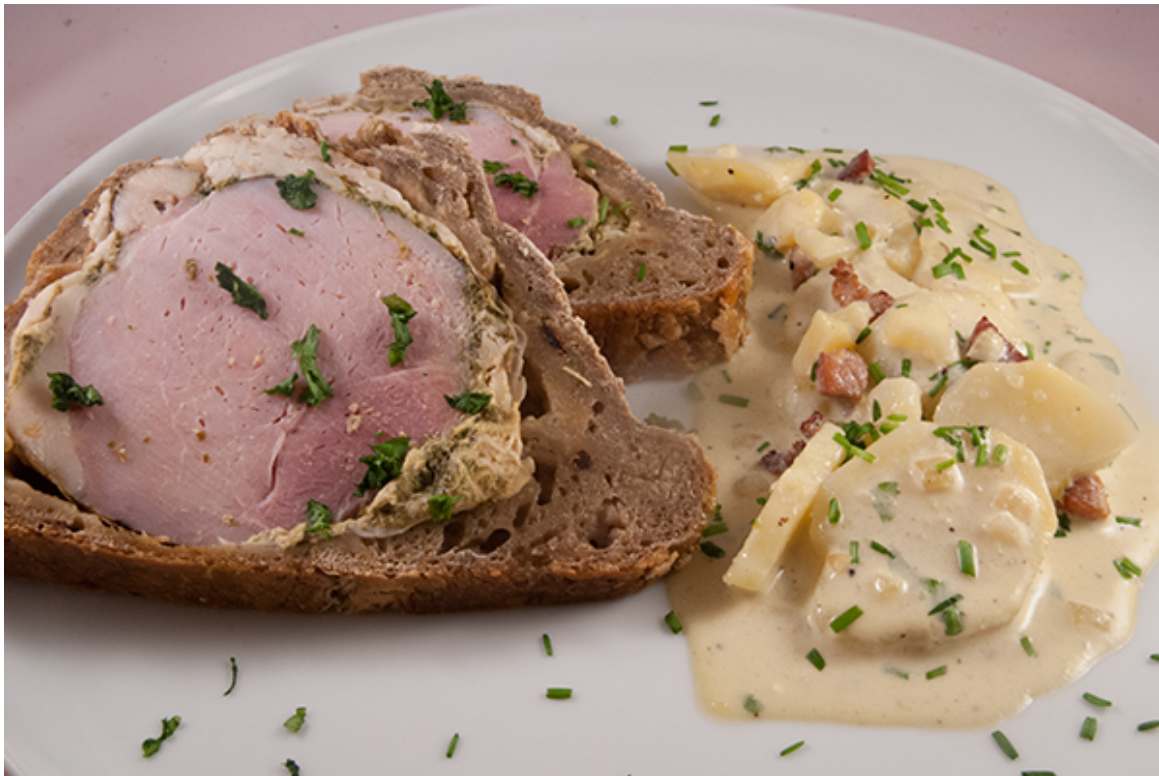
Lorbeerblätter, Kümmel und Zitronenschale oder -saft hinzugeben, mit den Paprikapulvern, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rinderfond auffüllen. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und darunter geben. Alles bei geringer Temperatur 2–3 Stunden köcheln lassen. Eventuell die letzten beiden Stunden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

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

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

---

## **Schweineschulter im Brotteig mit Kartoffelsalat mit Speck**



Schweinebraten im Brotteig, mit Kartoffelsalat, beides hier in der kalten Variante

Dieses Rezept bedingt ein mehrstündiges Vorbereiten, Garen, Backen und Zubereiten. Es ist also unbedingt notwendig, sehr früh vor dem Servieren anzufangen – oder man verteilt es auf zwei Tage und bereitet einige Dinge schon vor.

Für dieses Gericht eignet sich eine Schweineschulter oder ein Schweinebraten, nicht jedoch ein Schäufole. Denn dieses hat einen großen Knochen, der es natürlich unmöglich macht, den Braten im Brotteig warm oder kalt in Scheiben aufzuschneiden. Ebenso eignet sich kein Krustenbraten mit einer dicken Schwarte dazu. Ich hatte jedoch nur einen solchen noch im Gefrierschrank und verhalf mir dadurch, dass ich einfach die Schwarte abschnitt und nur den Braten mit der Speckschicht verwendete. Um nichts zu vergeuden, habe ich die Schwarte – schön rautenförmig eingeritzt – beim Garen des Bratens im Brotteig einfach daneben schön kross im Backofen mitgegart.

Das Schweinenetz muss man beim Schlachter vorbestellen, denn es gehört nicht zum Standardsortiment eines Schlachters. Es ist ein netzartiges Fettgewebe aus dem Bauchfell von

Schlachttieren und dient beim Garen sowohl zum Zusammenhalten von Gerichten als auch als Fettlieferant für das Gargut, damit dieses nicht zu trocken wird. Im Laufe des Garens löst es sich fast vollständig auf.

Ich hatte Probleme mit dem Brotteig. Es sollte eine Brotbackmischung sein. Die ich auch so kaufte. Die Brotbackmischung enthält untergemischt Sauerteig und Hefe, wie es sich bei einer Brotbackmischung gehört, deren Teig quellen und aufgehen muss. In den diversen Rezepten, die mir für „Braten im Brotteig“ vorlagen, stand, dass man den Brotteig nach Anleitung zubereiten solle, ihn dann aber fingerdick ausrollen und den Braten darin einschlagen solle. Nur, der Teig quillt aufgrund der Hefe, ist immer ein wenig flüssig und an ein Ausrollen ist da gar nicht zu denken.

Ich habe überlegt, wann ich einmal Brot, Kuchen oder anderes zubereitet habe, bei dem der Teig fest war und man ihn ausrollen konnte. Bei Brot und Kuchen fiel mir dazu gar nichts ein, diese Teige sind immer zähflüssig und bekommen erst durch das Backen im Backofen eine feste Konsistenz. Eingefallen sind mir nur Nudel- oder Pizzateig, die sich ausrollen lassen, aber ich wollte ja keinen „Braten im Pizzateig“ zubereiten.

Ich wollte dieses Rezept dennoch gern ausprobieren und habe dann daher zu einigen Notlösungen gegriffen. Ich habe den Teig schön quellen lassen, ihn etwa fingerdick auf einem mit Olivenöl besprayten Backblech ausgebreitet und dann etwa 50 Minuten im Backofen bei 100° C gebacken, wodurch zuviel Feuchtigkeit verdunstet ist und der Teig fester wird. Dann habe ich diese Teigplatte auf Aluminiumfolie gelegt, den Braten darauf gegeben, den Teig von beiden Seiten gut angepresst und den Braten somit damit umhüllt. Dann den Teig von außen noch ein wenig mit Olivenöl besprayen, damit nach dem Einwickeln mit der Aluminiumfolie und dem darauffolgenden Garen im Backofen die Folie nicht am Brotteig festklebt. Mit der Aluminiumfolie eingewickelt bekommt das Ganze dann auch Halt. Diese vor dem Garen noch mehrere Male mit einem spitzen

Messer einstecken, dass entstehender Dampf beim Garen entweichen kann.

Ich bin sehr daran interessiert, wenn andere Hobbyköche Erfahrungen gesammelt haben mit der Zubereitung und Handhabung eines Brotteigs für einen Braten.

### **Zutaten für 4 Personen:**

#### **Zutaten für den Kartoffelsalat**

- 800 g festkochende Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 TL Crème fraîche
- 50 g durchwachsener Speck
- Olivenöl
- brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- frische Petersilie
- frischer Schnittlauch

#### **Zutaten für die Schweineschulter im Backteig**

- 1 kg Schweineschulter
- 1 Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 3 große Lorbeerblätter
- 1 Brotbackmischung für ca. 750 g Roggenbrot
- 1 Schweinenetz
- 3 EL Senf
- $\frac{1}{2}$  Tasse kleingewiegte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Thymian)
- Backpapier oder Olivenöl-Spray

**Zubereitungszeit Kartoffelsalat:** Marinierzeit 1 Std. | Zubereitung 45 Min.

**Zubereitungszeit Braten im Brotteig:** Roggenbrot 3–4 Std. | Garzeit 30 Min. | Backzeit 70 Min.

### **Kartoffelsalat:**

Kartoffeln schälen und 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und in einem kleinen Topf in Olivenöl glasig dünsten. Dann den Gemüsfond und Weißweinessig dazugeben, alles erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben, die Essigmarinade darüber verteilen, vorsichtig mischen und etwa 1 Stunde marinieren.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren. Eventuell etwas Marinade vom Kartoffelsalat abgießen. Die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Speck klein schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Speck darin etwas kross anbraten und mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Zucker würzen. Zum Kartoffelsalat



hinzugeben und untermischen.

Wenn man den Kartoffelsalat lauwarm essen möchte, kann man die marinierten Kartoffelscheiben in einem heißen Wasserbad warm halten. Das ist jedoch wegen der Marinierzeit etwas umständlich. Einfacher ist es da, den fertigen Kartoffelsalat ganz kurz in der Mikrowelle zu erhitzen.

Vor dem Servieren noch mit den kleingewiegten Kräutern garnieren.

### **Schweineschulter im Brotteig:**

Den Brotteig nach Anleitung zubereiten. Beim zweiten Ruhenlassen des Hefeteigs an einem warmen Ort bietet es sich durchaus an, dies 2–3 Stunden zu tun, wodurch sich die Teigmenge fast verdoppelt.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und vierteln. Pfeffer- und Pimentkörner und Nelken in einem Mörser kleinmahlen. In einem großen Topf 1  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse, die Gewürze und die Lorbeerblätter hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Schweineschulter dazugeben – sie sollte mit Wasser bedeckt sein – und alles bei geringer Temperatur zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch im Sud erkalten lassen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Dann das Schweinenetz in lauwarmem Wasser waschen, trocken tupfen und auf einem großen Küchenbrett ausbreiten. Das erkaltete Fleisch mit dem Senf einstreichen, großzügig mit den frischen Kräutern bestreuen und in das Schweinenetz einwickeln.

Auf einem zweiten großen Küchenbrett etwas Mehl verteilen und den Brotteig fingerdick darauf ausrollen. Klappt dies nicht, dann muss man sich mit irgendwelchen Tricks, wie ich sie anfangs beschrieben habe, aushelfen, eventuell erst die Feuchtigkeit im Teig im Backofen reduzieren und Alufolie verwenden. Auf ein Backblech alternativ entweder Backpapier legen oder das Backblech leicht mit Olivenöl einsprühen. Den

Braten in den Teig einschlagen und mit der Teignaht nach unten auf das Backblech legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230° C Umluft erhitzen und das Backblech mit dem Braten auf mittlerer Eben hineinschieben. Die Temperatur auf 200° C herunterschalten und den Braten 60 Minuten backen. Wenn man sich mit Alufolie beholfen hat, ist es hilfreich, diese nach der Backzeit zu öffnen und den Braten nochmals 10 Minuten backen zu lassen, damit der Brotteig auch außen etwas Farbe annimmt. Den Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und heiß zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren. Der Braten kann am darauffolgenden Tag in Scheiben geschnitten auch kalt gegessen werden.

---

## Fränkisches Schäufele



Das fränkische Schäufele ist das fränkische „Nationalgericht“

und ein Bratenstück aus der Schweineschulter mit Knochen und Schwarte. Es ähnelt einem normalen Krustenbraten, nur dass das Fleisch noch den Knochen enthält. Dieses Rezept ist kein Original-Rezept für die Zubereitung des Schäufeles, da es abweichend davon vor der Zubereitung mit einer Zucker-Salz-Mischung eingerieben und mariniert wird. Aber dies gibt der Schwarte einen pikanten Geschmack. Und auch die Verfeinerung der Sauce am Ende der Zubereitung mit etwas Sahne ist im Original nicht unbedingt vorgesehen.

Das zweistündige Einweichen nur der – noch nicht eingeschnittenen – Schwarte sorgt dafür, dass sie beim Braten im Backofen schön „aufpoppt“ und kross und knusprig wird. Allerdings bleibt man beim letzten Braten im Backofen bei sehr hoher Temperatur am besten dabei, übergießt die Schwarte immer wieder mit der Saucenmischung und achtet jede Minute darauf, dass die Schwarte nicht zu dunkel wird und nicht verbrennt.

Beim Bier habe ich mich für eine Flasche Duckstein entschieden, das zwar in der Fachsprache „rotblondes Bier“ heißt, aber es ist in Eichenholzfässern gereift und hat im Glas eine braune Farbe. Man kann jedoch auch jedes andere dunkle Bier, Schwarzbier oder auch ein dunkles Hefeweizen für die Zubereitung verwenden. Am besten kauft man für die Zubereitung gleich zwei Flaschen davon. Eins für das Schäufele zum regelmässigen Übergießen. Und eines für den Koch, damit er bei Laune bleibt. ;–)

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 750 g Schäufele
- 3 TL brauner Zucker
- 3 TL Salz
- 1  $\frac{1}{2}$  Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 türkische Pepperoni

- 0,5 l [Bratenfond](#)
- 100–150 ml Wasser
- etwas Sahne
- 1 TL Kümmel
- 0,5 l dunkles Bier
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- 6 [Semmelknödel](#)

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 2 Stdn. | Einweichzeit 2 Stdn.  
| Garzeit 3–4 Stdn.

Das Salz und den Zucker in einer Schale mischen. Das Schäufele damit von allen Seiten kräftig einreiben, in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren lassen. Dann das Schäufele herausnehmen und das Salz-Zucker-Gemisch abreiben.

Die Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Pepperoni auch in grobe Stücke schneiden.

Die Schwarte des Schäufele mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einritzen. Dann das Schäufele von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Rapsöl sehr stark erhitzen und das Schäufele von allen Seiten, auch ein wenig auf der Schwarte, anbraten. Das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Das Schäufele mit der Schwarte nach oben in den Bräter setzen. Mit dem Bratenfond und 2/3 des Wassers ablöschen. Den Kümmel hinzugeben.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Schiene hineinschieben und die Temperatur

annehmen lassen, bis das Innere köchelt. Dann auf 150° C herunterschalten und 3  $\frac{1}{2}$  bis 4 Stunden köcheln lassen. Das vorhandene dunkle Bier in ca. 7–8 Portionen aufteilen und alle 30 Minuten die Schwarte mit etwas dunklem Bier übergießen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Semmelknödel zubereiten. Am besten gelingt dies, wenn sie schon vorbereitet wurden oder man eingefrorene Semmelknödel verwendet.

Nach dem Braten des Schäufoles nun noch die Schwarte etwas krosser braten. Dazu den Honig mit etwas Salz und dunklem Bier in einer Schale verrühren. Den Backofen auf 250° C Oberhitze erhitzen, den Deckel vom Bräter nehmen, nur die Schwarte mit der Saucenmischung einreiben und den Bräter auf der untersten Schiene des Backofens hineinschieben und das Schäufole noch ca. 15 Minuten braten. Dabei alle paar Minuten die Schwarte mit der Saucenmischung einreiben und so die Schwarte kross und braun braten. Da die bisher entstandene Sauce bei dieser Hitze vielleicht zu sehr reduziert und zu kräftig wird, diese mit dem restlichen  $\frac{1}{3}$  des Wassers aufgießen.

Dann das Schäufole aus dem Bräter herausnehmen und für 5–10 Minuten ruhen lassen. Die entstandene Sauce mit dem Gemüse in eine Fetttrennkanne gießen und das Fett abschütten. Dann Sauce und Gemüse mit einem Pürrierstab vermischen, damit die Sauce besser bindet. Wenn die Sauce durch den mitgebratenen Kümmel ein wenig bitter geworden ist, empfiehlt es sich, die Sauce mit etwas Sahne zu verfeinern.

Im Gegensatz zu einem reinen Krustenbraten hat man beim Aufschneiden und Zubereiten des Schäufoles ein kleines Problem ... den längs verlaufenden Knochen. Dadurch kann man keine schönen Bratenfleischscheiben abschneiden, sondern schneidet immer auch ober- oder unterhalb des Knochens. Anyway, Fleisch mit krosser Schwarte auf einem Teller anrichten, einige Semmelködel dazugeben und alles kräftig mit der Sauce übergießen.



---

# Bauernkotelett mit Fettrand auf Tagliatelle



Kotelett mit Tagliatelle und Sauce

Schnellschuss mit einem Kotelett zum Kurzbraten. Dieses Kotelett ist durch den Fettrand noch saftiger als ein normales Kotelett. Mit ein wenig Tagliatelle serviert, und Kotelett und Pasta mit Thymian-Curry-Sauce beträufelt.

## Zutaten (für 1 Person):

- 1 Bauernkotelett, 275 g
- 4 cl Cognac
- Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 100 ml Rinderfond
- einige Zweige frischer Thymian
- $\frac{1}{2}$  TL Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 100 g Tagliatelle

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten und glasig dünsten. Kleingewiegten Thymian und das Curry hinzugeben. Mit dem Rinderfond ablöschen und ein wenig köcheln lassen.

Kotelett auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Der Fettrand muss nicht eingeschnitten werden, man kann das Kotelett im Ganzen braten. In einer Pfanne in Butter bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Die Sauce hinzugeben und in der Pfanne erhitzen. Nochmals abschmecken, sollte die Sauce zu kräftig sein, mit etwas Wasser verdünnen.

Kotelett und Tagliatelle auf einem großen Teller anrichten und großzügig die Sauce darüber verteilen. Das Kotelett mit etwas Zitronensaft beträufeln.

---

# Asiatisch

# marinierte

# Schweinerückensteaks mit Tomaten-Paprika-Feta-Salat



Zweierlei marinierte Steaks mit  
Salat und Vinaigrette

Auch im zweiten Jahr meines Foodblogs geht es munter weiter. Mein nächstes Kochbuch, das im Sommer 2013 vermutlich zunächst als PDF-eBook erscheint, bevor es in den Druck geht, wird den Titel „Auf unterschiedliche Art“ tragen. Denn ich bereite in diesem Kochbuch eine große Anzahl von gewöhnlichen oder ungewöhnlichen Gerichten in unterschiedlichen Arten zu – von zweifach bis fünffach. Also für das jeweilige Grundgericht mehrere Arten der Zubereitung.

Dies versuche ich auch bei diesem Rezept, indem ich die Schweinerückensteaks in zwei unterschiedlichen Arten zubereite. Ich teile sie in zwei Portionen, marinieren sie mit unterschiedlichen Marinaden, brate sie dann aber gleichfalls in der Pfanne an und serviere sie mit Salat.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 5 kleine Schweinerückensteaks, etwa 500 g
- 100 ml Gemüsefond

### **Zutaten für Marinade I (mild):**

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL [Black Bean Sauce](#)
- 1 EL [Teriyaki-Sauce](#)
- 1 EL [helle Soja-Sauce](#)

### **Zutaten für Marinade II (scharf):**

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL [Sambal Manis](#)
- 1 EL [Sambal Brandal](#)
- 1 EL [dunkle Soja-Sauce](#)

### **Zutaten für den Salat:**

- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 150 g Feta

### **Zutaten für die Vinaigrette:**

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL [Crema di Balsamico bianco](#)



- 1 TL trockener Weisswein
- 3–4 EL weisser Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Wasser
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- 3 EL Olivenöl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 3 Min.



Steaks in zwei Marinaden eingelegt – Marinade I (mild) links, Marinade II (scharf) rechts

Für die beiden Marinaden jeweils Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Jeweils in eine kleine Schüssel geben, die dann noch die Steaks aufnehmen können. Dann die jeweiligen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. Entweder jeweils 2  $\frac{1}{2}$  Steaks oder drei kleine und zwei große Steaks auf



die beiden Schüsseln verteilen. Die Steaks gut in die Marinade hineintunken und mehrere Male wenden, dass sie die Marinade von allen Seiten gut annehmen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel, Knoblauchzehe und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Weissweinessig, Weisswein, Senf, Wasser, Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Währenddessen die Tomate, die Paprika und den Feta in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermischen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks jeweils eine bis maximal zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Darauf achten, dass die Marinade oder das kleingechnittene Gemüse in der Marinade nicht zu sehr verbrennt, weil dies die Sauce, die noch hergestellt werden soll, zu bitter macht. Die Steaks auf zwei Tellern anrichten. Die in der Pfanne verbliebene Marinade mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Bratreste vom Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel gut ablösen. Durch ein Sieb in eine kleine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig davon über die Steaks verteilen. Neben den Steaks den Salat anrichten und jeweils gut 2–3 Esslöffel Vinaigrette darüber geben.

---

**Schweinekrustenbraten                      in**  
**Salbei-Kapern-Sauce                      mit**

# Spargeln und Kartoffeln



Schweinекrustenbraten mit Spargeln und Kartoffeln, mit Sauce drapiert

Der Schweinекrustenbraten war noch von der 12-kg-Fleischlieferung meines Lebensmittel-Onlinehändlers übrig und lag im Gefrierschrank. Die Fettkruste in schöne Rechtecke geschnitten und alles kross angebraten, ergibt dies einen leckeren Braten. Die Sauce aus dem Bräter ist eventuell noch verbesserungswürdig, aber in der Zusammenstellung von Braten, Kartoffeln, Spargel und Sauce ergibt alles ein wirklich schmackhaftes, harmonisches Essen.

## Zutaten (für 3 Personen):

- 1 kg Schweinекrustenbraten
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- ein großer Schuss trockener Weisswein
- 500 ml Gemüsefond

- 1 TL Crema di Balsamico bianco
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 10 frische Salbeiblätter
- 30 g Kapern
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- Rapsöl
  
- 1,5 kg Kartoffeln
- 1,5 kg Spargel
  
- einige frische Salbeiblätter zum Garnieren

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.

Beim Krustenbraten die 1–2 cm dicke Fettkruste mit einem großen, sehr scharfen Messer mehrmals längs und mehrmals quer in kleine Rechtecke schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einem Bräter sehr heiß erhitzen, bis es fast raucht. Den Krustenbraten erst 2–3 Minuten schön kross auf der Kruste anbraten, dann ebenso lang auf allen anderen Seiten. Aus dem Bräter nehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Dabei die vom Anbraten des Bratens entstandenen Röststoffe auf dem Boden des Bräters gut mit dem Kochlöffel ablösen. Mit dem Weisswein ablöschen, den Essig hinzugeben und auch den Fond. Währenddessen den Braten von allen Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in die Sauce zurücklegen. Die Salbeiblätter und Kapern hinzugeben. Die Sauce zum Kochen bringen.

Währenddessen den Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Den Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene hineinschieben und den Inhalt etwa 10 Minuten die Hitze annehmen lassen und zum Köcheln bringen. Dann auf 160° C herunterfahren und 45 Minuten garen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln und die Spargel schälen. Die in grobe Stücke geschnittenen Kartoffeln ca. 20 Minuten und dann die ebenfalls in Stücke geschnittenen Spargel ca. 8 Minuten in jeweils einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Die Sauce im Bräter kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krustenbraten in etwa 6 Scheiben schneiden und jeweils zwei davon auf einem großen Teller anrichten. Kartoffel- und Spargelstücke dazulegen. Großzügig mit der Sauce übergießen und die mitgekochten Salbeiblätter und Kapern darauf anrichten. Mit einigen frischen Salbeiblättern garnieren.

---

## Gefüllte Schnitzel mit Pesto und Parmesan auf Gemüse



Gefülltes Schweineschnitzel mit Gemüse und Bratensauce

Für die Schweineschnitzel kann man auch 800 g Schweineoberschale kaufen und die Schnitzel selbst zuschneiden. Die Oberschale ist ein Bratenfleisch aus der Keule der Hinterläufe, das für Schnitzel, Cordon Bleu und Geschnetzeltes verwendet wird. Oder im Ganzen als Braten. Aber die Schweineschnitzel kann man natürlich genausogut fertig zugeschnitten kaufen.

Auch die Spinatpesto kann man mit frischem Spinat, Nüssen, Parmesankäse, Knoblauch und Olivenöl selbst zubereiten. Ich habe bei diesem Rezept jedoch auf fertiges Spinatpesto aus dem Glas zurückgegriffen.

### **Zutaten (für 3 Personen):**

- 3 große Schweineschnitzel
- 120 g Spinatpesto (aus dem Glas)
- 100 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 9–10 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Paprikaschoten
- 6 Karotten
- 9 kleine Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 l Gemüsefond

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.





Die mit Pesto und Parmesan gefüllten und bridierten Schnitzel

Die Schweineschnitzel jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeweils einer Seite großzügig das Pesto mit einem Teelöffel aufstreichen. Parmesan hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Hälfte längs einer Schnitzelseite mit den Parmesanscheiben belegen. Die Schnitzel längs zuklappen und mit Zahnstochern bridieren.



### Das kleingeschnittene Gemüse

Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Knoblauchzehen ganz lassen. Paprikaschoten ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Die gefüllten Schweineschnitzel nebeneinander in einen Bräter legen, das kleingeschnittene Gemüse drum herum hinzugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen.

Backofen auf 180° C vorheizen und den Bräter für eine Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben.

Jeweils ein gefülltes Schweineschnitzel auf einem großen Teller anrichten, die Zahnstocher entfernen, von dem gegarten Gemüse daneben geben und großzügig Bratenfond darüber geben.

---

# Rückensteaks in Senf-Sauce mit Pommes Frites



Drei Schweinerückensteaks mit viel Senf-Sauce und Pommes Frites

Erneut etwas für Fleischungrige, diesmal ein klein wenig aufwändiger, da mit einer Senf-Sauce.

## Zutaten (für 1 Person):

- 3 kleine Schweinerückensteaks (ca. 250 g)
- Schweineschmalz
- $\frac{1}{2}$  große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 10–20 Pinienkerne
- ein Schuss trockener Weisswein
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 100 ml Sahne
- 0,4 cl Cognac
- einige Zweige frischer Kerbel



- Salz
- Pfeffer
- Butter
- eine Portion Pommes Frites
- etwas frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Fett in der Friteuse erhitzen. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse mit den Pinienkernen darin anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig kross ist, mit dem Weisswein und dem Cognac ablöschen. Die Sahne hinzugeben, dann den Senf und den kleingewiegten Kerbel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze etwas köcheln lassen.

Pommes Frites in der Friteuse frittieren, das dauert etwa 12–15 Minuten. Währenddessen in einer großen Pfanne Schweineschmalz erhitzen und die ungewürzten Steaks auf beiden Seiten etwa 2–3 Minuten kross anbraten.

Die Steaks auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pommes Frites daneben geben und salzen. Die Senf-Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und großzügig über die drei Steaks verteilen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Wenn von der Senf-Sauce übrig bleibt, kann man sie wunderbar am darauffolgenden Tag erhitzen und mit Pasta servieren.

---

# Knoblauch-Steaks



Drei Schweinesteaks, mit gebratenem Knoblauch drapiert

Etwas für die Schnellen und Fleischhungrigen.

## **Zutaten (für 2 Personen):**

- 6 kleine Schweinerückensteaks (ca. 550 g)
- 12 Knoblauchzehen
- Schweineschmalz
- Butter
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter leicht kross anbraten.

Währenddessen in einer großen Pfanne Schweineschmalz erhitzen und die Rückensteaks ungewürzt – der Pfeffer würde sonst beim

Anbraten verbrennen – darin von beiden Seiten jeweils etwa 2–3 Minuten anbraten.

Die Rückensteaks auf zwei großen Tellern anrichten, mit frischem Salz und Pfeffer würzen und auf alle Steaks ausreichend Knoblauchscheiben geben. Noch mit etwas frischen Basilikumblättern garnieren.

---

## Gegrillte Schälrippchen mit Bohnen-Erbesen-Linsen-Salat



Gegrillte Schälrippchen mit Salat

Ich habe das erste Mal den Versuch gewagt und frische Lebensmittel online bestellt – bei [lebensmittel.de](https://www.lebensmittel.de). Da ich nur meinen Fleischvorrat auffüllen wollte und es sich auch lohnen sollte, bestellte ich gleich 12 kg Fleisch für ca. € 80,–. Das Fleisch wurde nach zwei Tagen in einem gekühlten Karton



geliefert. Das Verkaufserlebnis ist ein anderes, als wenn ich vor der Frischfleischtheke beim Discounter oder Schlachter stehe, mir die Ware anschauen kann und sage, „Packen Sie mir davon 1 kg ein!“. So wurde der Schweinekrustenbraten merkwürdigerweise geräuchert geliefert. Und statt der bestellten Schweineknochen, mit denen ich einen Fond herstellen wollte, kamen 1 kg Schweine-Schälrippchen an. Das restliche Fleisch war aber akzeptabel und frisch, da in Folie eingeschweisst. Mein Gefrierschrank platzt seitdem aus allen Nähten.



Fünf rohe Schälrippchen

Was bot sich nun an, mit den Schälrippchen zu machen? Genau: Grillen. Ich bin zwar im Besitz eines Grills, aber habe weder Balkon noch Terrasse noch Gartengrundstück zum Grillen. Also war damit nichts. Dann dachte ich: Kurz und schmerzlos, marinieren, auf dem eingeölten Backblech im Backofen garen, kurz mit dem Backofengrill grillen und leckeren Salat dazu zubereiten.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- 1 kg Schweine-Schälrippchen
- 200 g Schnittbohnen
- 200 g getrocknete Erbsen
- 200 g rote, geschälte Linsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)

### **Zutaten für die Marinade:**

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- Salz
- 2 EL Olivenöl

### **Zutaten für die Salatsauce:**

- Crema di Balsamico bianco
- Weisswein
- Senf
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 24 Std. | Garzeit 20 Min.  
| Grillzeit 10 Min.

Zuerst den Salat vorbereiten. Die getrockneten Erbsen brauchen im kochenden Wasser am längsten, ca. 1–1 ½ Std. Die in Stücke geschnittenen frischen Bohnen 30 Min. Und die geschälten roten Linsen ca. 10–15 Minuten. Und dann muss das Gemüse ja schließlich noch abkühlen, weil es ein Salat werden soll.

Dazu gibt es drei Varianten:

1. Gemüse kochen, etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und den Salat lauwarm zubereiten. Auch schmackhaft.
2. Das gegarte Gemüse in immerhin drei Töpfen im Kühlschrank für zwei Stunden herunterkühlen. Das kann zum einen Platzprobleme geben, zum anderen soll man eigentlich keine Töpfe mit heißem Gargut direkt in den Kühlschrank stellen, weil dieser sehr viel Energie aufwenden muss, die Hitze des Garguts nach außen zu transportieren und das Gargut zu kühlen.
3. Ganz entspannt das Gemüse am Tag zuvor zubereiten. Eine Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und am darauffolgenden Tag verarbeiten. Das ist entspannender.



Gekochte Bohnen (oben), gekochte getrocknete Erbsen (links) und gekochte, leicht zerfallene Linsen (rechts)

Das Gemüse für den Salat nach einem entsprechenden Zeitplan kochen. Achtung: Die roten geschälten Linsen zerfallen sehr leicht, wenn sie zu lange gekocht werden.





Die Schälrippchen mariniert auf dem geölten Backblech

Wenn das Gemüse vorbereitet ist, die folgenden Schritte unternehmen: Zuerst die Marinade für die Schälrippchen zubereiten. Die Sojasauce, Worcestershiresauce, den Senf, den Honig, das Pul biber und das Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren und kräftig mit Salz abschmecken. Die Schälrippchen damit einpinseln oder mit einem Teelöffel damit beträufeln. Ein Backblech mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Hat der Backofen die entsprechende Temperatur erreicht, die marinierten Schälrippchen auf das Backblech geben und dieses auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. 20 Minuten garen lassen.

Das Dressing zubereiten. In einer kleinen Schüssel den Weiswein-Balsamicoessig mit etwas Weisswein, Senf, Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Viel frisches Kraut

Die Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden oder auch in Scheiben schneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles zusammen mit den Bohnen, Erbsen und Linsen in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing daraufgeben.





Der Salat mit Kräutern und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln kur vor dem Anmachen mit dem Dressing

Bei den Schälrippchen nach dem Garen im Backofen den Herd von 180° C Umluft auf 180° C Grill umschalten und die Schälrippchen noch 10 Minuten mit dem Obergrill grillen.



Die gegarten und gegrillten Schälrippchen

Aus dem Backofen herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und den Salat hinzugeben. Wenn Schälrippchen übrig bleiben, kann man diese am kommenden Tag auch noch kalt essen.

---

**Schweinerollbraten** **mit**  
**Specksemmelknödel**



Aufgeschnittener Schweinerollbraten mit Specksemmelknödel, mit Schnittlauch garniert

Ein klassisches Gericht. Wie prädestiniert als Sonntagsessen: Braten, Knödel und Sauce. Mutter kocht, um 12 Uhr werden alle zu Tisch gerufen und Vater schneidet den Braten auf und bekommt natürlich als Familienoberhaupt das größte Stück Fleisch. Nein, letzteres ist natürlich heute nicht mehr so, aber im Kaiserreich vor hundert Jahren war das noch an der (sonntäglichen) Tagesordnung. Aber da wurde ja der Vater auch gottgleich als Oberhaupt der Familie angesehen und alle anderen Personen hatten sich zu fügen, genauso wie dies als Parallele für den Kaiser im Reich und seine Untertanen galt.

Heute sind die Zeiten zum Glück anders und so gibt es für mich als alleinstehendem Single – das hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben – drei Tage lang Schweinerollbraten, und das nicht mittags um 12 Uhr – wenn ich Nachtschichten für Kunden mache und erst um 3 oder 4 Uhr ins Bett gehe, stehe ich zu dieser Zeit erst auf –, sondern abends um 20.15 Uhr beim abendlichen Spielfilm. Auch das alles hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben. „*O tempora, o mores!*“ (Cicero)



### **Zutaten (für 3 Personen):**

- 1 kg Schweinerollbraten
- 1 l (Gemüse-)Fond
- ein Schuss trockener Weisswein
- Schweineschmalz
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- 1 Zweig frischer Rosmarin

### **Zutaten für die Kruste:**

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- 2 EL Olivenöl
- 9 Specksemmelknödel

**Zubereitungszeit:** 70 Min.



## Der leckere, rohe Schweinerollbraten

Das Gericht ist relativ einfach zuzubereiten. Schweineschmalz in einem großen Bräter sehr stark erhitzen. Den Schweinerollbraten ungewürzt (!) von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten kross anbraten, dabei darauf achten, dass er nicht anbrennt. Der Braten muss tatsächlich nicht gewürzt werden, weil die Würze aus dem Gemüfefond und später aus der Kruste kommt. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.



Schweinerollbraten, auf beiden Seiten kross in sehr heißem Schweineschmalz angebraten

Den Braten mit dem Fond ablöschen und einen Schuss Weisswein hinzugeben. Ich habe hierzu meinen selbst zubereiteten [Fond](#) aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen verwendet, weil dieser auch viel Gelatine enthält, die die Sauce sehr gut bindet. Aber man kann auch gekauften Gemüfefond verwenden. Ein richtiges No-go sind natürlich für ein so herrliches Gericht Brühwürfel oder-pulver. Die ganzen Kräuter in den Fond legen.

Den Braten zugedeckt auf mittlerer Ebene in den Backofen

schieben und ca. 45 Minuten garen. Nach 20 Minuten einmal den Braten wenden.

Währenddessen die Specksemmelknödel zubereiten. Man kann diese zum Gericht frisch zubereiten wie in meinem [Rezept](#). Oder man bedient sich eines Tricks, der wirklich sehr gut funktioniert. Ich habe vor Wochen Specksemmelknödel zubereitet, und zwar nicht 3–4 Stück für eine Person, sondern ich habe gleich 14–15 Knödel zubereitet und diejenigen, die ich nicht gegessen habe, in einem großen Gefrierbeutel eingefroren. Für dieses Gericht habe ich einfach 9 tiefgefrorene Knödel aus dem Beutel genommen und ein wenig antauen lassen. Sie müssen aber nicht gänzlich über mehrere Stunden auftauen. Kurz nach Anfang der Garzeit des Bratens einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, dieses zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und wenn das Wasser nicht mehr kocht (!), die noch gefrorenen Knödel vorsichtig hineinlegen. Deckel auf den Topf, 20–30 Minuten nur ziehen lassen und fertig ist die heiße Beilage.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens gibt man die Zutaten für die Kruste in eine kleine Schüssel und verrührt sie gut. Sinn der hinzugefügten, sehr unterschiedlichen Zutaten ist, so viele wie mögliche unterschiedliche Geschmacksnuancen zusammen zu bringen: Sojasauce für Salz und Würze, Balsamicoessig für Säure, Honig für Süße, Senf für Würze und Bindung, Pul biber für Schärfe und Olivenöl für die Bindung und Gleitfähigkeit. Diese doch so gegensätzlichen Zutaten verbinden sich herrlich harmonisch zu einer hervorragenden Flüssigkeit oder Paste, mit der der Braten nach der Garzeit auf einer Seite vorsichtig mit einem Teelöffel beträufelt oder bestrichen werden kann, um eine Kruste zu bilden. Dann den Backofen von Umluft auf Grill mit 200 Grad Celsius umschalten und den Bräter ohne Deckel zwei Ebenen höher im Backofen unter den Grill einschieben. Etwa 5–10 grillen, darauf achten, dass die Kruste kräftig gegrillt wird, aber nicht verbrennt.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen und die Kräuter aus der Sauce entfernen. Die Sauce muss auch nicht mehr abgeschmeckt



werden. Schweinerollbraten mit einem großen Messer in Scheiben tranchieren, auf großen Tellern anrichten, Specksemmelknödel hinzugeben, eventuell vierteln, mit viel leckerer Sauce übergießen und kleingeschnittenem frischen Schnittlauch garnieren.

---

## Frisch zubereitete Lasagne



Frisch zubereitete Lasagne für eine Person

Meines Erachtens gibt es vier Wege, um an eine schmackhafte Lasagne zu kommen:

- Man geht in das nächste italienische Restaurant, bestellt Lasagne und bekommt sie serviert.
- Man geht zum Discounter, kauft tiefgekühlte Lasagne – mit oder ohne Pferdefleisch ;- ) – und erhitzt sie in der Mikrowelle.

– Man kauft Lasagne-Teigplatten in der Packung, ein Glas Sauce Bolognese, Sahne und geriebenen Käse, schichtet dies alles in einer Auflaufform mehrmals übereinander und gart sie für 30 Minuten bei 180–200° C.

– Man bereitet alles frisch zu: Frisches Hackfleisch aus Gulasch, das man durch den Fleischwolf dreht. Daraus wird mit weiteren Zutaten die Sauce Bolognese zubereitet. Frische Nudelplatten aus Nudelteig in der Nudelmaschine. Dann Sahne und geriebener Käse. Alles übereinander schichten und sehr viel kürzer im Backofen bei 180–200° C garen.

Ich habe diesmal die aufwändige letzte Variante gewählt und meinen neuen manuellen [Fleischwolf](#) eingesetzt.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

#### **Zutaten für die Sauce Bolognese:**

- 500 g Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, rote Peperoni
- 800 g ganze, geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 1 TL gerebelten Oregano
- $\frac{1}{2}$  TL gerebelten Majoran
- $\frac{1}{2}$  TL gerebelten Thymian
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Rosmarin, Knoblauch, Chilischoten)

#### **Zutaten für die Teigplatten:**

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 70–80 ml Wasser

- Salz

### **Zutaten für die Lasagne:**

- 300 ml Sahne
- 300 g geriebener Gouda
- Olivenöl
- Salz

**Zubereitungszeit:** Sauce Bolognese 1  $\frac{1}{2}$  Std. | Teigplatten Nudelteig 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Lasagne 30 Min.

### **Sauce Bolognese:**



Aus Schweinegulasch frisch zubereitetes Schweinehackfleisch

Für das selbst zubereitete Schweinehackfleisch nur sehr mageres Gulasch verwenden. Wenn das Gulasch zu viel Fett, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe hat, kann es passieren, dass die Lochscheibe des (manuellen) Fleischwolfs verstopft und das Hackfleisch da herauskommt, wo man es nicht haben will: Aus dem Eingabetrichter für das Gulasch oder sogar aus dem



hinteren Teil der Welle, wo die Kurbel befestigt ist. Verwendet man einen manuellen Fleischwolf das erste Mal, sollte man das erzeugte Hackfleisch vor der Zubereitung nochmals prüfen, eventuell lösen sich kleine Teile des verzinnnten Stahlguss, also der Legierung, und gehen in das Hackfleisch über. Das manuell hergestellte Hackfleisch riecht sehr frisch und hat auch beim Anbraten mit Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauch einen sehr angenehmen frischen Geruch. Auf Dauer wird aber vermutlich kein Weg an einem automatischen Fleischwolf vorbeiführen, der mit einer hohen Wattzahl das Hackfleisch bequemer durch die Maschine jubelt.

Hackfleisch im Fleischwolf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Peperoni ebenfalls kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und das Gemüse hinzugeben und anbraten. Dann bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze köcheln und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittenen Peperoni und die gerebelten Gewürze hinzugeben. Die Tomaten mit Saft in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürrierstab mixen und dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell ist die Menge der entstandenen Sauce Bolognese für die Lasagne zu viel, aber der Rest kann am darauffolgenden Tag z.B. für eine Pizza verwendet werden.

**Teigplatten:**



### Die Zutaten für den Nudelteig

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.



Vier Nudelplatten, in der Stärke noch nicht mit einem Holzbrett plan gedrückt

Die Nudelmaschine auf Stärke 5 einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen, in längliche Stücke entsprechend der Breite der Nudelmaschinenwalze rollen und diese nach und nach in der Nudelmaschine zu insgesamt sechs dünnen, möglichst länglichen, rechteckigen Teigplatten wälzen. Eventuell die gewalzten Nudelplatten manuell rechteckig zurechtdrücken. Gelingt dies nicht, dann die Teigplatten mit einem Messer manuell zu solchen rechteckigen Teigplatten schneiden. Nudelabfälle beim Zurechtschneiden können wieder verknetet und nochmals zu Teigplatten gewalzt werden. Die Teigplatten auf ein frisches Geschirrtuch geben, mit einem ebenen Holzbrett in der Stärke nochmals einheitlich ein wenig pressen und ruhen lassen.

### **Lasagne:**

Den Backofen auf 200° C erhitzen. Eine große oder zwei kleine Auflaufformen mit Olivenöl beträufeln. In die große Auflaufform zwei Nudelplatten nebeneinanderlegen, in die zwei kleinen jeweils eine hineinlegen. Jeweils mit 2–3 EL Sauce

Bolognese bestreichen, etwas Sahne darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Dies jeweils noch zweimal wiederholen. Abschließend mit Salz würzen. Die Auflaufform(en) mit der Lasagne für 20 Minuten auf mittlerer Stufe in den Backofen schieben. Nach dem Garen auf zwei großen Tellern anrichten.

---

## Spanferkelschulter in Pilz-Sauce mit Kartoffelklößen



Spanferkelschulter-Scheiben mit Kartoffelklößen in Pilz-Sauce, mit Schnittlauch garniert

Mein Schlachter hatte mir eine prächtige Spanferkelschulter geliefert, satte 2 kg schwer. Auch ohne den Schulterknochen sollte die Schulter noch ca. 1,5 kg haben, soviel, dass ich als Einzelperson bestimmt 3 Tage davon essen kann.

Nichtsdestotrotz ist das Rezept für vier Personen.

**Zutaten:**

- 1 Spanferkelschulter, ca. 2 kg
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 500 g Champignons
- 1 Schuss trockener Weißwein
- 1 l Gemüsefond
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- gewürztes Olivenöl
- Schnittlauch
- 12 Kartoffelklöße

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.





Die frische, 2 kg schwere Spanferkelschulter

Eigentlich wollte ich die Spanferkelschulter vor der Zubereitung entbeinen, um nur das Fleisch zuzubereiten. Der Schulterknochen ist jedoch so verzweigt, dass ich es dann nach einigen Versuchen doch gelassen und ihn im Ganzen zubereitet habe.

Schälen Sie die Schalotten, die Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln. Vierteln Sie die Schalotten der Länge nach, halbieren die Knoblauchzehen und schneiden die Lauchzwiebeln in grobe Stücke. Schneiden Sie die Champignons in feine Streifen. Braten Sie Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in dem gewürzten Olivenöl in einem Bräter an. Wenn das Gemüse angebräunt ist, nehmen Sie es heraus und geben Sie die Champignons hinzu. Braten Sie sie ebenfalls an, bis sie ein wenig Flüssigkeit gezogen haben. Nehmen Sie danach die Champignons ebenfalls aus dem Bräter heraus.



Spanferkelsschulter auf der Hautseite angebraten ...

Würzen Sie die Spanferkelsschulter von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika. Geben Sie von dem gewürzten Olivenöl in den Bräter und braten Sie die Schulter von beiden Seiten jeweils ca. 3–4 Minuten an. Dann löschen Sie mit einem großen Schuss Weißwein ab und geben den Gemüsefond hinzu. Dann geben Sie das Gemüse und die Pilze wieder hinzu.





... und auf der Fleischseite angebraten

Geben Sie die Gewürze im Ganzen in ein Gewürzsäckchen, das Sie einfach in die Brühe der Spanferkelschulter legen, mitköcheln und danach ganz einfach wieder entfernen können.

Erhitzen Sie den Backofen auf 180° C Umlufttemperatur. Geben Sie den Bräter mit der Spanferkelschulter hinein. Wenn das Innere des Bräters die entsprechende Temperatur erreicht hat und die Sauce leicht köchelt, reduzieren Sie die Temperatur auf 160° C und lassen alles ca. 1 Stunde im Backofen garen.

Bereiten Sie ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffelknödel zu. Sie können sie frisch zubereiten, ich habe jedoch aus Zeitgründen zu den Kartoffelknödeln aus der Packung

bei meinem Discounter gegriffen. Schneiden Sie die Spanferkelschulter in dünne Scheiben, richten sie mit den Kartoffelknödeln auf den Tellern an, übergießen alles mit der Pilz-Sauce und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

---

## **Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben**



Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die angeblich „klassische“ Zubereitung – gemäß einiger Kollegen und anderer Köche – mit Erbsensuppe. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 250 g geschälte, grüne Erbsen
- 1 Schweineohr, vorher im Gemüsesud gegart
- $\frac{1}{2}$  Steckrübe
- 4–5 Zweige Liebstöckl
- 4 Tassen vom Gemüsesud, in dem das Schweineohr gekocht wurde
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** ca. 2  $\frac{1}{2}$  Std.



Erbsen mit Steckrüben, Liebstöckl und Gewürzen

Die Erbsen in einen großen Topf geben. Den Gemüsesud und das Wasser hinzugeben. Die halbe, geschälte und in grobe Stücke geschnittene Steckrübe hinzugeben. Dann den kleingeschnittenen Liebstöckl. Schließlich kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie alles zwei Stunden bei geringer Hitze mit zugedecktem Topf köcheln.

Die Erbsen quellen dabei auf und setzen sich am Boden des Topfes ab. Die Steckrübenstücke schwimmen jedoch oben. Nehmen

Sie nach der Garzeit die Steckrübenstücke mit einem Schöpflöffel heraus. Pürieren Sie die gekochten Erbsen in der Brühe mit einem Pürierstab fein, so dass es eine pürierte Suppe ergibt.

Geben Sie die Steckrübenstücke wieder hinein. Schneiden Sie das Schweineohr quer in zwei Hälften und dann längs in dünne Streifen. Geben Sie sie in die Suppe hinein und erhitzen die Suppe. Nochmals abschmecken, bei Bedarf eventuell mit einem halben Brühwürfel für eine Gemüsebrühe nachwürzen.

Übrigens, wenn Sie es gern etwas schärfer möchten: Die Erbsensuppe kann gut 1–2 Chilischoten an Schärfe vertragen. Diese sollten Sie aber von Anfang an mitköcheln.

In großen Suppentellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.