Karfreitag: Fisch



Schmackhaftes Pilzgemüse

Am Karfreitag ging es traditionell zu. Es gab Fisch in Form von frittierten Forellen. Dazu Pilzgemüse mit Shiitakepilzen und Champignons.

Und natürlich wurde beim Kochen und späteren Genießen Mozarts Requiem gehört, die Totenmesse. Zur Feier des Tages habe ich sogar ein Jackett aus dem Kleiderschrank geholt und getragen.

Ich habe vor Jahrzehnten meine Fritteuse gekauft und damals wohlweislich keine gewöhnliche, quadratische oder runde Fritteuse gekauft. Sondern eine ovale, längliche. Genau unter dem Gesichtspunkt, nicht nur Pommes frites, Fleisch oder Gemüse darin zu frittieren, was man ja in jeder Fritteuse machen kann. Sondern auch längliche Fische gut darin zu frittieren. Zwei Forellen sind ein wenig viel für eine Fritteuse, aber mit ein wenig Einpassen in den Frittierraum der Fritteuse mit dem siedenden Fett klappt dies schon.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Regenbogenforellen
- 250 g Shiitake
- 250 g braune Champignons
- 100 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross frittiert

Zubereitung:

Schwanz und alle Flossen (Rücken, Seiten, Bauch) der Forellen mit einer Küchenschere abschneiden.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pilze jeweils halbieren und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Wokpfanne erhitzen und Pilze einige Minuten pfannenrühren. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit Sahne ablöschen. Soße mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Parallel dazu Forellen in der Fritteuse bei 170 °C 6 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Jeweils eine Forelle auf einen Teller geben. Pilzgemüse dazu verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Pansen und Shiitake-Pilze in Whiskey-Sahne-Sauce auf Linguine



Würzig und schmackhaft

Ich liebe Innereien. Und vor allem Pansen.

Dieser wird zuerst vorgegart, indem er etwa 3–4 Stunde in einem Gemüsefond gegart wird.

Dann wird er weiterverarbeitet. Oder portionsweise für weitere Gerichte eingefroren.

In diesem Fall brate ich ihn in Olivenöl kross an.

Zusammen mit Shiitake-Pilzen. Ich mag auch diese Pilze wirklich sehr gern.

Somit habe ich als Hauptzutaten für dieses Gericht zwei Zutaten, die ich sehr schätze.

Die flüssige Sauce bilde ich mit Whiskey, mit dem ich Pansen und Pilze flambiere. Achtung beim Flambieren, je nach Menge des Whiskeys ergibt dies eine sehr große Stichflamme, mit dem man sich gern die Haare versengt.

Dann kommt Sahne hinzu.

Und schließlich wird noch gewürzt.

Als Beilage gibt es italienische Pasta dazu. Und zwar Linguine.

Lecker!

Für 2 Personen

- 300 g vorbereiteter Pansen
- 150 g Shiitake-Pilze
- 200 ml Sahne
- Scotch-Whiskey
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

- Olivenöl
- 350 g Linguine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pilze ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen und Pilze darin 10 Minuten kross und knusprig braten.

Währenddessen Pasta 10 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Einen guten Schluck Whiskey über den Pansen und die Pilze geben und diese damit flambieren.

Sahne dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Pasta-Teller geben.

Pansen, Pilze und Sauce über die Pasta geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kronfleisch mit Mini Pak Choi und Shiitake in Chili-Sauce



Mit würziger und scharfer Sauce

Ein asiatisches Gericht. Da ich es mit einer asiatischen Chili-Bohnen-Sauce zubereite.

Der Einfachheit halber aber doch in einem tiefen Teller angerichtet, und man kann es mit Gabel oder Löffel essen.

Als Hauptzutat verwende ich Kronfleisch, das ich in kurze

Streifen schneide.

Dazu Mini Pak Choi. Und Shiitake-Pilze.

Die Sauce bereite ich, wie schon erwähnt, mit einer Chili-Bohnen-Sauce zu, die ich mit etwas Wasser verlängere.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

Pute mit Sojabohnensprossen und Shiitake



Mit leicht scharfer Sauce

Ein asiatisches Gericht.

Alle Zutaten sind aus dem Asia-Shop. Bis natürlich auf das Putenfleisch.

Aber das Gericht gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Die Chili-Knoblauch-Sauce habe ich das erste Mal ausprobiert. Sie sorgt für eine gute Würze.

Die Fisch-Sauce ersetzt das Salz.

Ungewohnt für ein asiatisches Gericht verwende ich Vollkorn-Basmati-Reis. Der noch eine hellbraune Schale hat. Und sehr lange gegart werden muss. Aber exzellent schmeckt.

Hähnchenfleisch mit chinesischen Pilzen in Tom-Kha-Kai-Sauce



Mit schmackhaften Pilzen

Ich liebe chinesische Pilze, in diesem Fall vor allem die Shiitake-Pilze. Dazu habe ich noch Mu-Err-Pilze verwendet, die auch sehr lecker sind.

Als Fleischzutat wähle ich Hähnchenbrustfilets, die ich in kurze Streifen schneide.

Die verwendete Sauce enthält Koskosnuss, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras. Sie bringt somit ein leichtes Aroma von Kokosnuss mit und hat auch eine leicht säuerliche Note.

Die Fisch-Sauce liefert dann noch etwas Salzigkeit und einen Hauch an Fischgeschmack. Alles in allem schmeckt die Sauce wirklich exzellent.

Als Beilage dieses Mal Vollkorn-Basmatireis, der noch eine hellbraune Schale hat und relativ lange gegart werden muss. Aber er schmeckt wirklich exzellent.

Da Asiaten sicherlich keinen Vollkornreis zubereiten würden, richte ich dieses Gericht– auch wenn alle Zutaten original asiatisch sind – nicht in Schalen mit Essstäbchen an. Sondern wie gewohnt auf großen, flachen Tellern.

[amd-zlrecipe-recipe:1243]

Romana bicolore und Pilz-Knoblauch-Rührei

Vegetarisch. Grün. Gesund.

Zwei kleine Romana-Salate, längs aufgeschnitten, in Butter kurz angebraten und dann in Weißwein gedünstet.

Dazu eine kleine Beilage aus Champignons und Shiitake, dazu junger Knoblauch und darüber Rührei.

Die Beilage schmeckt wirklich hervorragend. Die gedünsteten Salate sind aber auch lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:588]

Risotto mit Shiitake und

Petersilie

Ein Risotto muss schlotzig sein, es darf weder zu fest noch zu flüssig sein.

Der Mittelkornreis muss gut gegart sein, außen schön weich, innen mit einem noch festen Kern.

Deswegen bedeutet die Zubereitung eines Risotto auch immer Handarbeit von etwa 15 Minuten. Diese benötigt man, um den Risottoreis in mehreren Durchgängen bei ständigem Rühren zu garen, bis der letzte Rest von Flüssigkeit vom Reis aufgesogen bzw. die Flüssigkeit verkocht ist.

Für den Reis verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

Der Reis muss anschließend nicht mehr gewürzt werden, ich gebe nur für eine spezielle Note noch gemahlenen Kreuzkümmel unter.

Außerdem gebe ich in den Reis noch in Streifen geschnittene Shiitake hinzu.

Und ganz kurz vor dem Servieren mische ich grob zerkleinerte, glatte Petersilie unter.

[amd-zlrecipe-recipe:579]

Kürbis-Gnocchi und Shiitake

Ich habe zwar schon ein Grundrezept zur Zubereitung von Gnocchi in meinem Foodblog veröffentlicht. Dieses Mal kommt aber ein Rezept für Kürbis-Gnocchi hinzu.

Man bereitet sie in der gleichen Weise zu wie Gnocchi aus Kartoffeln. Nur dass man stattdessen Kürbis verwendet.

Ich hatte noch einen Hokkaido-Kürbis vorrätig, den ich dafür verwendet habe. Der Vorteil ist, dass man bei diesem Kürbis auch die Schale mitverwenden kann.

Ich zerkleinere den Kürbis grob, gare ihn in kochendem Wasser, gebe ihn in eine Schüssel und püriere ihn mit dem Pürierstab fein.

Dann kommen die weiteren Zutaten hinzu. Aus dem Teig forme ich Gnocchi, die ich ebenfalls in kochendem Wasser gare.

Bei diesem Rezept verwende ich zwei Portionen der Gnocchi mit Shiitake-Pilzen, die ich in der Pfanne anbrate.

Zudem ist dieses Gericht auch noch eine vegane Zubereitung.

Mein Rat: Man kann die Gnocchi auch portionsweise einfrieren und für andere Gerichte weiterverwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:568]

Pilz-Kräuter-Teller



Leckerer Snack

Von der Menge her eher ein kleiner Abend-Snack für den Fernseh-Abend denn eine große Mahlzeit.

Ich verwende Shiitake-Pilze und weiße Champignons.

Als Kräuter verwende ich sehr viel frischen Rosmarin und Thymian.

Fast fertig, bis auf Gewürze wie scharfes Rosen-Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Shiitake-Pilze
- 300 g weiße Champignons
- sehr viel frischer Rosmarin (30 g)
- sehr viel frischer Thymian (30 g)
- scharfes Rosen-Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.

Blättchen der Rosmarin- und Thymian-Zweige abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Pilze vierteln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kräuter dazugeben und alles gut vermischen. Noch kurz braten lassen.

Pilze auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Mit Shiitake und Garnelen gefüllte Auberginen

Ein frisches, sommerliches Gericht. Das leicht ist und gut verdaulich. Es passt sehr gut zu den derzeit hohen sommerlichen Temperaturen. Außerdem ist es sehr schnell zubereitet. Also ein sommerliches Gemüsegericht mit einem leicht fischigen Touch.

Für die Füllung verwende ich Shiitake und geschälte Garnelen. Dazu Schalotten und Knoblauch. Als Kräuter gebe ich frischen Basilikum hinzu. Und würze mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die gefüllten Auberginen in Gemüsefond, den ich zum Ende der Garzeit noch einreduziere und als Söße̊chen über die fertig gegarten Auberginen gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:412]