Hummus



Auch als Brotaufstrich mit einer Schrippe

Hummus ist aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch kalt als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Für 2 Personen:

- 50 g Kichererbsen
- 50 g Sesamsaat
- einige EL Olivenöl
- einige EL Wasser
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am darauffolgenden Tag Kichererbsen eine Stunde in kochendem Wasser garen.

Man kann alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen, Sesamöl, Olivenöl, Wasser, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und mehrere Minuten fein häckseln.

Es soll eine cremige, sämige Masse ergeben.

Abschmecken.

Als Beilage für Gerichte verwenden oder einfach für einen kalten Snack am Abend mit Schrippen oder Brot.



Leckerer Hummus

Hackbraten und Meerrettich

Hier ein Hackbraten, zubereitet nach dem vor kurzem veröffentlichten Grundrezept für Hackbraten.

Dazu Meerrettich aus dem Glas.

Einfach ein kalter Snack für den abendlichen Film vor dem Fernseher.

Den Hackbraten bereitet man entweder nach dem Grundrezept zu.

Oder man lässt, um ihn noch authentischer zu machen, Paprika und Sprossen weg.

[amd-zlrecipe-recipe:723]

Gefüllte Schweineblase



Leckere „Frikadelle“

Ich hatte bei der Online-Metzgerei Böbel u.a. auch eine Schweineblase bestellt. Ich wollte sie eigentlich ursprünglich wie einen Pfälzer Saumagen füllen. Dieses Gericht dürfte den meisten bekannt sein. Aber ich habe mich bei diesem Produkt anscheinend vertan, denn erstens ist eine Schweineblase sehr klein, sie hat gerade mal die Größe einer Handfläche. Und zum anderen lässt sie sich nicht dehnen und vergrößern zum Füllen, wie ich es angenommen hatte.

Als ich nach einem Rezept für eine Schweineblase recherchierte, fand ich nur ein Rezept für ein Huhn, das in einer Schweineblase zubereitet wird. Dazu muss die Schweineblase aufgeblasen werden, was mir bei der von mir bestellten nicht gelang. Entweder habe ich da etwas falsch verstanden oder gemacht, oder die mir gelieferte Schweineblase lässt sich tatsächlich nicht sehr groß vergrößern. Metzgermeister Böbel teilte mir per Mail mit, dass man die Schweineblase wie einen Luftballon aufblasen könne. Mir gelang es jedoch trotz allerlei Versuche nicht.

Man kann die Schweineblase mit einer Gabel oder einem kleinen Löffel füllen. Oder man bedient sich seiner Finger und stopft die Schweineblase. Aber selbst mit den Fingern gelang es mir nicht, die Schweineblase weiter zu dehnen und auszuweiten.

Damit ich dieses Rezept für eine Schweineblase dennoch hier in das Foodblog übernehme, fülle ich die Schweineblase einfach mit einer kleinen Menge Hackfleisch, lasse die Schweineblase in etwas Fond garen und serviere sie als Snack. Das Ganze ergibt dann so etwas wie eine gegarte Frikadelle.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweineblase
- 250 ml Gemüsefond
- 125 g Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Pulver

Zubereitungszeit:Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfefer würzen. Alles vermengen. In die Schweineblase füllen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Schweineblase hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten garen.

Schweineblase herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Rinderherz-Tatar



Sehr leckeres Abendbrot

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

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

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

Dazu sind natürlich einige Schrippen notwendig. Ich hatte

genau zwei Schrippen vorrätig, so passte jeweils ein Viertel des Tatars auf eine Schrippenhälfte. Ein Baguette oder Ciabatta kann man natürlich auch verwenden.

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

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

Fertig ist das Abendessen.

Zutaten für 1 Person:

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

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

Zubereitungszeit: 10 Min.

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Oliven ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel geben. Senf und Eigelbe dazugeben. Zitronensaft darüber träufeln. Kräftig

mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.



Fertig gemischt

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

Nachtsnack



Snack

Zu später Stunde – oder soll ich lieber schreiben: früher Stunde – noch ein kleiner vegetarischer Snack. Nein, es ist keine Pizza Margherita, obwohl die Farben Rot, Weiß und Grün darauf hinweisen könnten – abgesehen vom Gelb. Es sind einfach in Scheiben geschnittene, in Olivenöl gebratene Tomaten, darüber drei Spiegeleier, alles gut mit Salz und Pfeffer gewürzt, darüber dann frisch geriebener Parmesan, der schön verlaufen soll, und zum Abschluss viele frische Majoranblättchen. Und ja, ein wenig schmeckt dann das Ganze doch nach Pizza.

Zutaten für 1 Person:

2 Tomaten
3 Eier
30–40 g Parmesan
einige Zweige frischer Majoran
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schweinerückensteak solo



Leckeres Steak mit Speck, Frischkäse und Thymian

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Das Schweinerückensteak musste aufgebraucht werden. Es wurde auf beiden Seiten großzügig gesalzen und gepfeffert. Dann in eine Scheibe durchwachsenen Bauchspeck eingewickelt. In der Pfanne in heißem Öl bekam es – da 300 g schwer und etwas dick – auf jeder Seite bei geringer bis mittlerer Temperatur 5–7 Minuten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit erhielt es oben drauf zwei kleine Scheiben Frischkäsezubereitung mit Ananas und Papaya. Und als Krönung einige Zweige frischer Thymian. Das Steak bleibt auf diese Zubereitungsart innen noch leicht rosé, was auch der auf dem Teller austretende Fleischsaft verrät. Und bei der fruchtigen Käsezubereitung bin ich doch überrascht,

wie gut sich diese Süße mit einem herzhaften Gericht verträgt und den Geschmack unterstützt.

Gnocchi in Tomatensauce



Gnocchi

Reine Resteverwertung. Ich hatte Hunger auf einen nächtlichen Snack. Tja, was hatte ich denn da noch im Kühlschrank? 10 frisch zubereitete Gnocchi, stückige Tomaten in Sauce, Bratenfond, Wild-Preiselbeeren und getrocknetes Wurzelgrün. Mit einigen weiteren Zutaten, vor allem Gewürze, könnte man daraus doch etwas Kleines, aber Feines zubereiten.

Zuerst kamen einige Esslöffel stückige Tomaten mit Sauce in die kleine Pfanne. Dazu ein wenig Bratenfond. Für Säure kam ein Spritzer Worchestershire-Sauce hinein. Für Schärfe ein Spritzer Sriracha-Sauce. Für Süße ein Teelöffel Preiselbeeren. Für Bindung und Abmilderung der Aromen etwas Sahne. Und

harmonisch abgeschmeckt wurde mit Salz und schwarzem Pfeffer. Die Gnocchi wurden dann einfach in die Sauce gelegt und darin erhitzt. Bleibt nur noch ein wenig getrocknetes Wurzelgrün, das zum Garnieren darüber gestreut wird.

Rösti mit Spiegelei



Rösti mit Ei

Die Wilde Henne von Wildes Poulet hat mir erklärt, wie man richtige Rösti zubereitet. Als Schweizerin – sogar noch aus dem Emmental – wird sie das wohl wissen. Als erstes musste ich lernen, dass Rösti weiblich sind – es ist eine Rösti –, und dass es einen Plural nicht gibt, auch wenn man mehrere Rösti zubereitet, es sind immer nur die Rösti. Als zweites lernte ich, dass für Rösti nie Bindemittel welcher Art auch immer verwendet werden, sonst sind es keine Rösti. Rösti bestehen aus Pellkartoffeln – rohe Kartoffeln sind auch möglich – und

Salz und werden in Butterschmalz leicht gebraten. Letzteres hatte ich leider nicht zur Verfügung, ich habe dafür Schweineschmalz verwendet. Serviert werden Rösti normalerweise mit einem Spiegelei, das direkt auf die Rösti gegeben wird.

Zutaten für 1 Person:

- 5 kleine, festkochende Pellkartoffeln
- 1 Ei
- Salz
- Schweineschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Haut abpellen. Auf einer Küchenreibe grob raspeln. Jetzt schon leicht salzen, aber dabei nicht verrühren. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelspäne hineingeben. Mit einem Pfannenwender leicht in Form bringen und etwas glatt drücken. Dann salzen. Auf mittlere Temperatur herunterdrehen und etwa 10 Minuten kross anbraten. Wenn die Rösti am Rand gut gebräunt ist, einen Teller, der kleiner als die Pfanne ist, auf die Rösti legen und alles mitsamt der Pfanne wenden – die Kartoffelspäne saugen das meiste vom Schweineschmalz beim Anbraten auf. Dann in die Pfanne wieder etwas Schweineschmalz geben und die Rösti auf der anderen Seite hineinrutschen lassen. Wieder etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur kross braten, bis auch auf dieser Seite der Rand kross aussieht. Die Rösti – sie hat durch das Braten nun etwas Stabilität und Festigkeit – mit dem Pfannenwender herausheben, auf einen Teller geben und warmstellen. Wenn man möchte, kann man etwas Butter über die Rösti streichen, damit sie schön glänzt.

Dann in der gleichen Pfanne ein Spiegelei braten – möglichst schön dekorativ in einem Spiegeleiring –, dieses salzen, auf das Rösti legen und alles servieren.

Dorschrogen



Snack

Ein kleiner Snack für den Abend, genau ausreichend für eine Person. Dorschrogen ist sehr viel kleiner und feiner als der beim Sushi verwendete Lachsrogen oder auch der teuere Kaviar vom Stör. Da er so feinperlig ist, lässt er sich gut kompakt zusammenpressen und hat dann eine relativ feste Konsistenz. Er schmeckt leicht nach in Öl eingelegtem Thunfisch und etwas salzig-fischig nach eingelegten Sardinen. Als Beilage kommen Garnelen, Karotten-Juliennestreifen und Frühlingszwiebel-Röllchen hinzu. Shichimi Tougarashi – eine japanische Gewürzmischung – sorgt für etwas Schärfe – alternativ kann man auch Pul biber oder Paprikaflocken verwenden. Der Zitronensaft gibt etwas Säure hinzu. Garniert wird mit etwas Dill. Und als richtiger Snack serviert man ihn mit einigen Baguettescheiben mit Kräuterbutter.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Dorschrogen (aus der Dose)
- 2 Garnelenschwänze
- einige Juliennestreifen von einer Karotte
- einige Röllchen von einer Frühlingszwiebel
- etwas Zitronensaft
- Shichimi Tougarashi
- einige Scheiben vom Baguette
- Kräuterbutter
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Karotte schälen und mit einem Julienneschäler einige Juliennestreifen abziehen. Von der Frühlingszwiebel einige helle und grüne Röllchen abschneiden. Dorschrogen aus der Dose nehmen und in dickere Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Rogenscheiben auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wenn man die Scheiben wendet, auch die Garnelenschänze hinzugeben und auf beiden Seiten rosa braten.

Gebratene Rogenscheiben auf einem Teller, einem Brett oder einer Servierplatte anrichten. Garnelenschwänze und Juliennestreifen dazugeben und Röllen darüber verteilen. Etwas Chiligewürz darüber geben und ein wenig Zitronensaft. Mit Dill garnieren. Baguettescheiben mit Kräuterbutter bestreichen und dazu servieren.

Gefüllter Chicorée



Gegarte Chicorée-Hälften, mit Kräuterbutter übergossen

Ein kleiner Snack, bei größerem Appetit kann man auch 3–4 Chicorée in dieser Art zubereiten. Es braucht wenig Zutaten und ist schnell zubereitet.

Zutaten:

- 1 großer Chicorée
- 60 g Frischkäse mit Kräutern
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15–20 Min.

Chicorée längs halbieren. Den Strunk und großzügig das weitere Innere oder auch „Herz“ des Chicorée herausschneiden. Strunk abschneiden und das weitere Innere kleinschneiden und beiseite legen. Die beiden Chicorée-Hälften mit dem Frischkäse füllen. Jede Hälfte quer mit drei nebeneinander liegenden Speckscheiben umwickeln. Die Speckscheiben lassen sich am Frischkäse oben auf den Chicorée-Hälften „verkleben“. Zur besseren Stabilität jeweils zwei bis drei Zahnstocher oben

senkrecht in die Chicorée-Hälften bis zum Boden durchstechen, damit die Speckscheiben fixiert sind.



Vor dem Braten

Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, in den die beiden Chicorée-Hälften gut hineinpassen und etwas Halt finden. Das kleingeschnittene Innere auch in die Butter geben. Alles zugedeckt bei ganz geringer Temperatur köcheln lassen, bis der Chicorée gegart ist. Herausnehmen, auf einem Teller servieren und mit der geschmolzenen Kräuterbutter übergießen.

Kalbsherz-Tatar



Zwei Schnittchen mit Kalbsherz-Tatar, mit Schnittlauch garniert

Wieder ein Abendsnack. Ein rohes Gericht, das dem bekannten Rinder-Tatar entspricht, nur dieses Mal mit Kalbsherz. Es ist ja wie Rinderfilet, aus dem Rinder-Tatar zubereitet wird, Muskelfleisch, nur ist es sehr viel kräftiger und fester. Von Adern, Sehnen und Fett befreit, wird es durch den Fleischwolf gedreht. Solch dunkelrotes, mageres und somit fettfreies Hackfleisch ist mit keinem anderen, handelsüblichen Hackfleisch vergleichbar. Schalotte und Knoblauchzehe gehören natürlich zum Tatar dazu, Kapern und Worchestershire-Sauce sorgen für Säure, Sardellen für Würze, rosenscharfes Paprikapulver für Schärfe und Senf, Olivenöl und Eigelb für die Bindung. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer und garniert mit Schnittlauch. Dazu gebutterte Baguetteschnittchen. Ein außergewöhnliches Abendessen.

Zutaten für 1 Person (etwa 10 Schnittchen):

- 1/3 Kalbsherz (300–400 g)
- 1 Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kapern
- 6 eingelegte Sardellen
- ½ TL Senf
- 1 Eigelb
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- ½ TL Olivenöl
- Schnittlauch
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 1 Baguette (*alternativ:* Chiabatta oder Schrippen)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Kalbsherz von Adern, Sehnen und Fett befreien. Dann in fingerdicke Scheiben, diese in Stränge und diese wiederum in kleine Würfel schneiden. Die Kalbsherzwürfel durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Kapern kleinhacken. Sardellen kleinschneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Sardellen zum Kalbsherz geben. Senf, Eigelb, Worchestershire-Sauce und Olivenöl ebenfalls hinzu geben. Großzügig mit Salz und Pfeffer und wenig mit Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen und vermischen.

Schnittlauch kleinschneiden. Baguette in dicke Scheiben schneiden, diese buttern und das Tatar darauf geben. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Köttbullar und Sriracha



Kalte Köttbullar mit scharfem Dip

Eine schmackhafte Zweitverwertung, die ausgesprochen lecker ist, als Zwischenmahlzeit, kleines Abendessen oder Snack vor dem Fernseher: Köttbullar am darauffolgenden Tag nach der Zubereitung kalt aus dem Kühlschrank mit einer leckeren Sauce. In diesem Fall Sriracha, eine thailändische Chili-Sauce.

Die Zubereitung der Köttbullar findet man unter dem Link, eine Bezugsquelle für Sriracha ebenfalls unter dem angegebenen Link.

Zutaten für 1 Person:

- 10 Köttbullar
- 1 Schälchen Sriracha

Zubereitungszeit: –

Köttbullar auf einem kleinen Teller anrichten, ein Schälchen Sriracha dazustellen und alles servieren.