Fischsuppe

Der Fond war etwas trübe zubereitet

Ich bereite die Fischsuppe aus selbst zubereitetem Fischfond zu. Für den Fisch verwende ich Lachs, Seelachs und Garnelenschwänze.

Ich gebe Fisch und Meeresfrüchte durch den Fleischwolf und bereite Fischbällchen zu, die ich im Fischfond gare. Verfeinert mit Schalotte und Knoblauch. Und natürlich etwas Dill. Ei(er) sorgen für Bindung. Selbst hergestellte Semmelbrösel sorgen für etwas Kompaktheit.

Mein Rat: Fischbällchen im Fond nur ziehen lassen.

Den restlichen Teil der Fischbällchen für eine weitere Zubereitung einfrieren.

Noch ein Rat: Suppe vor dem Servieren mit einem Klacks Sahne garnieren.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 30 Fischbällchen:

- 150 g Lachs
- 1 Seelachsfilet
- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 3–4 EL Semmelbrösel
- ½ TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer

Für die Suppe:

- 300 ml Fischfond
- Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Lachs und Seelachs grob zerkleinern. Fisch und Garnelenschwänze durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben. Ei dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Ebenfalls Dill. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen.

Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen. 8–10 Fischbällchen in den nur noch siedenden Fond geben. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Fond abschmecken.

Suppe in einen tiefen Teller geben, mit einem Klacks Sahne garnieren und servieren.

Hörnchennudeln mit Lachs-Sauce

Pasta mit leckerer Sauce

Hat man vom Vortag noch Pasta übrig, gibt es eine Möglichkeit, sich recht schnell und einfach ein leckeres Pastagericht zuzubereiten.

Man macht sich einfach die Vorgehensweise für die Zubereitung von Suppe oder Sauce aus Pulverkonzentrat als Fertigprodukt zu eigen. Für eine Suppe verwendet man wenig (Suppen-)Pulver – also niedrig konzentriert – und für eine Sauce viel (Saucen-)Pulver – also hoch konzentriert. Und dies jeweils für die gleiche Menge an Flüssigkeit. Und man verwendet wohlgemerkt das gleiche Pulverkonzentrat. So gehen Fertigprodukte-Hersteller vor, um ihre Zielgruppe zu erreichen und ihre Klientel zu bilden: Gleiches Produkt, aber einmal ergibt es

eine Suppe, das andere Mal eine Sauce. Über den Geschmack des Zubereiteten äußere ich mich weder im einen noch anderen Fall. Es ist eben eine Methode für eine einfache, schnelle Zubereitung.

Man wählt für die Zubereitung der Sauce einfach eine Fertigsuppe, idealerweise eine aus der Dose, die etwas mehr Gehalt hat, als würde man ein Suppen-/Saucenpulver verwenden. Und diese fertige Suppe reduziert man zu einer sämigen, konzentrierten und kräftigen Sauce für die Pasta. Man ergänzt die Sauce mit einigen frischen Produkten, die zur Sauce passen und die man zuhause vorrätig hat. Idealerweise noch mit einem frischen Kraut. Und passenden Gewürzen.

Ich verwende eine Dose Lachscreme-Suppe, die ich stark reduziere. Passenderweise wäre hier frischer Lachs als Zutat geeignet. Ich habe keinen vorrätig, also wähle ich ein Filet eines nahen Verwandten, um sozusagen in der Familie zu bleiben. Seelachs. Und da mir der Seelachs allein als Zutat etwas wenig erscheint, hübsche ich die Sauce ein wenig farbenfroh mit zwei Löffeln Mais auf.

Zu Fisch passt immer sehr gut Dill. Mangels eines frischen Krautes garniere ich das Gericht mit etwas getrocknetem Dill.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hörnchennudeln
- 400 ml Lachscreme-Suppe (Dose)
- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mais (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Dill

Zubereitungszeit: 20 Min.

Suppe in einem kleinen Topf erhitzen und auf die Hälfte oder ein Viertel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden.

Seelachs in die Sauce geben und nur einige Minuten darin garen. Mais dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, Sauce darüber verteilen und mit Dill garnieren.

Gemüsefond und Gemüsebrühe mit Orzonudeln

Gemüsebrühe

Wie alle drei Monate etwa, wenn meine portionsweise

eingefrorenen Gemüsefond-Vorräte aufgebraucht sind, bereite ich wieder frischen Gemüsefond zu. Zutaten: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Diesmal habe ich kein Suppengemüse gekauft, sondern Wurzeln, Lauch und Knollensellerie im Ganzen gekauft. Hinzu kamen noch einige Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte, wie Bohnen, Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch. Auch ein paar Champignons habe ich mitverarbeitet. Insgesamt waren es etwa 3–4 kg Gemüse. Dazu kamen Petersilie, Thymian und Rosmarin im Ganzen und Lorbeerblätter. Und viele Gewürze.

Man kann das Gemüse kleinschneiden und auf einem Backblech im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit rösten, die Röststoffe geben dem Fond beim Köcheln viel Geschmack. Oder man brät die Gemüsestücke ohne oder mit Fett direkt im Bräter an, damit sie auf diese Weise Röststoffe bekommen. Ich habe die Variante mit Fett gewählt und sie in Butter kräftig angebraten.

Ich putze das Gemüse nur wenig und schneide das Gemüse grob in Stücke – die braunen Schalen der Zwiebeln geben dem Fond auch eine kräftigere Farbe. Nach dem Garen hebe ich das Gemüse und die Kräuter heraus und gebe ich den Fond durch ein Sieb und ein frisches Küchenhandtuch, dabei werden die Gewürze im Ganzen und auch das Fett vom Anbraten herausgefiltert. Das Klären mit Eiweiß beseitigt dann Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Gesalzen habe ich den Fond nicht, da er erst bei der weiteren Verwendung in Saucen, Eintöpfen oder Suppen gewürzt wird.

Ich bereite den Fond im Bräter zu und gieße die Zutaten bis zum Rand mit Wasser auf – bei meinem Bräter ist dies eine Füllmenge von etwa 3-4 l.

Zutaten für 2,5 l Gemüsefond:

3–4 kg Gemüse:

- 6 Wurzeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knollensellerie
- 150 g Brechbohnen
- 200 g Rosenkohl
- 4 große, weiße Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tomate

Kräuter:

- viel frische Petersilie und Thymian
- zwei Zweige frischer Rosmarin
- 10 Lorbeerblätter

Gewürze:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL gelbe Senfsaat
- ½ TL Korianderkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- eine Prise Kümmel

- Butter

- 3–4 l Wasser

- 2 Eiweiße

Zutaten für Gemüsebrühe mit Orzonudeln:

- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Orzonudeln
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

10 Min.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, zwei Hälften mit jeweils einer Gewürznelke spicken. Tomate vierteln. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

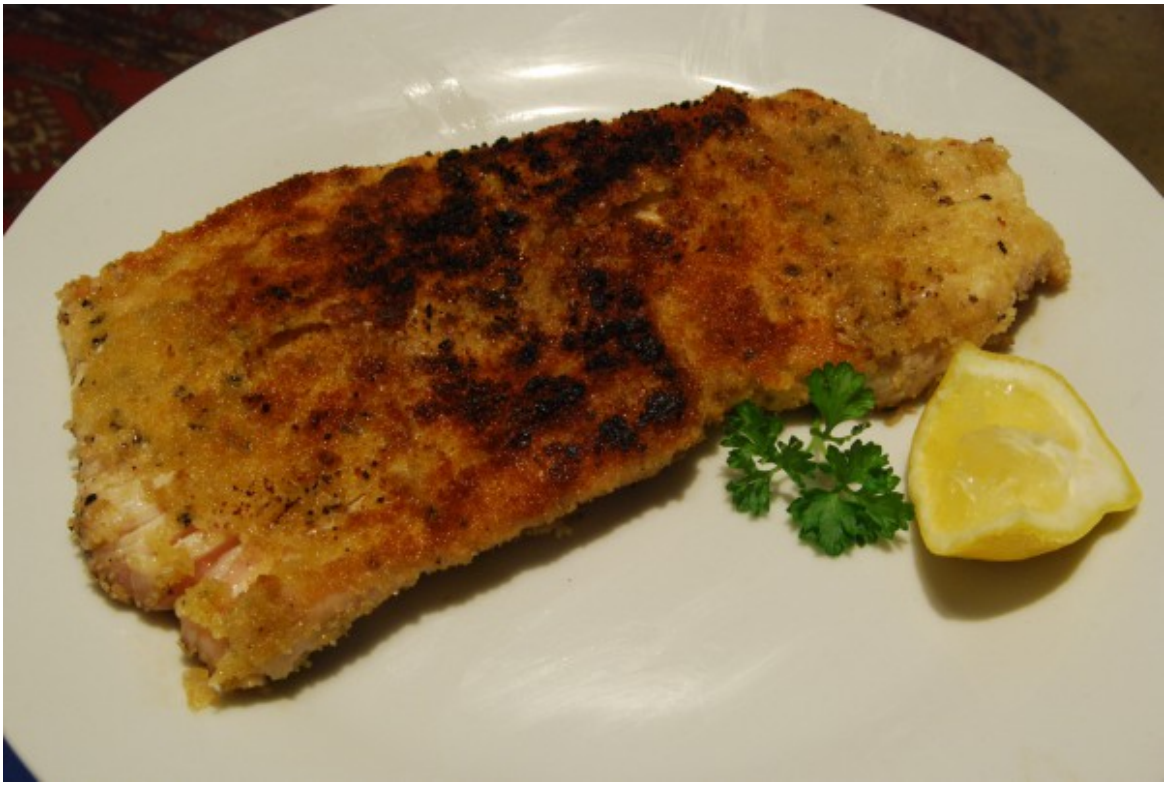
Butter in einem großen Bräter erhitzen und Gemüsestücke darin kräftig anbraten, bis sich einige Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben, alles bis zum Rand des Bräters mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch nochmals in eine große Schüssel geben. Abkühlen lassen und dann in einen großen Topf geben. Zum Klären des Fonds Eiweiß in den abgekühlten Fond geben und ihn langsam erhitzen. Das gerinnende Eiweiß bindet alle Trübstoffe und sammelt sich oben auf dem Fond. Mit dem Schaumlöffel Eiweiß, Schaum und Trübstoffe herausheben. Fond nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch geben. Dann portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

Ergebnis nach dem Klären: Herrlich helle Gemüsebrühe

Den geklärten Gemüsefond verwende ich für eine Gemüsebrühe mit Orzonudeln. Orzo sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen, Orzonudeln dazugeben und zugedeckt 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln. In einen Suppenteller geben, salzen und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Heute ist Schmalhans Küchenmeister



Paniertes Putenschnitzel

Da ich heute schon den Gemüsefond zubereitet habe – er köchelt gerade in der 6. Stunde auf dem Herd –, ging es beim Essen etwas karger zu. Aber es reichte erstaunlicherweise sogar zu einem mehrgängigen Menü, was bei mir ja sehr selten ist. Und das sah folgendermaßen aus:

Vorspeise: Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele (von gestern)
Hauptspeise: paniertes Putenschnitzel mit etwas Zitrone und einem Weizenkrüstchen
Nachspeise: Stracciatella-Eis
Getränk: alkoholfreies Bier

Die Suppe musste ich ja nur erwärmen. Beim Schnitzel ließ ich aus Zeitgründen, weil ich den Spielfilm nicht versäumen wollte, alle Hemmungen fallen und verzichtete (sträflich!) beim Panieren auf das Mehlieren, es gab also nur den Vorgang verquirltes Ei und Paniermehl. Mit der Zitrone war auch kein Staat mehr zu machen, aber für ein bisschen Saft auf das panierte Schnitzel reichte es doch noch. Das Eis verlangte nur einen Griff in den Tiefkühlschrank – dann gab es aber gleich 1000 ml davon. Und zu allem ein gut gekühltes, spritziges

alkoholfreies Bier.

Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele

Kartoffelsuppe, garniert

In der letzten Zeit geisterte Räucherfisch durch diverse Blogs. In einem Blog mit Kochsalat und Preiselbeeren. Das inspirierte mich zur Verwendung von Wildpreiselbeeren zu der Kartoffelsuppe. In einem anderen Blog mit einem Aprikosensalat, aber mit dem Hinweis, Räucherfisch auch in einer Rote-Beete- oder Blumenkohl-Suppe zu verwenden. Dabei dachte ich dann, dass der Fisch doch auch gut zu einer herzhaften, deftigen und frisch zubereiteten Kartoffelsuppe passen muss.

Bei der Zubereitung und dem Garen der Kartoffelstücke in

Gemüsebrühe kommen ein Stück frischer Ingwer und eine Parmesanrinde im Ganzen dazu, die danach wieder herausgenommen werden. Gewürzt wird nach dem Pürieren der Kartoffelstücke mit Senf und gebunden und verfeinert mit Crème fraîche. Da in eine Kartoffelsuppe Majoran gehört, kommt viel frischer Majoran hinein – die ganzen, frischen Blättchen, nicht kleingewogen.

Beim Hinzufügen der Makrelenstücke zur Suppe kleine Stücke Makrele zum Garnieren zurückbehalten. Beim Garnieren kommen auch ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Suppe. Schließlich Wildpreiselbeeren, sie setzen einen süßen Kontrapunkt zur rauchigen Makrele. Und als Abschluss noch einige frische Majoranblätter für den optischen Kontrast.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Stück Parmesanrinde
- 3 frische Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- viele Zweige frischer Majoran
- 100 g geräucherte Pfeffermakrele
- 1 TL Wildpreiselbeeren
- etwas Zitronensaft
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten

und Knoblauch kleinschneiden, Kartoffeln stückig. Butter in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin nur glasig dünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Kartoffelstücke dazugeben und mit Fond auffüllen. Ingwerstück, Parmesanrinde und Lorbeerblätter dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen von den Majoranzweigen die Blättchen abzupfen.

Ingwer, Parmesan und Lorbeer herausnehmen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Senf würzen und Crème fraîche abbinden. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Wenn die Suppe so noch nicht würzig genug ist, kann man sich mit einem Stück eines Brühwürfels behelfen. Das mache ich zwar nicht gern, war aber in meinem Fall für genügend Würze notwendig. Majoranblättchen hinzugeben – einige zum Dekorieren zurückbehalten – und bei geringer Temperatur nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Makrele quer zum Filet in Streifen schneiden – ebenfalls ein klein wenig von dem Filet zurückbehalten – und in die Suppe geben. Die Suppe soll nun nicht mehr kochen, sondern die Fischstücke nur noch 5 Minuten in der Suppe Temperatur annehmen.

Suppe in zwei große Suppenteller füllen. Auf jede Suppe in der Mitte einige kleine Makrelenstücke zerbröseln. Ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Dann einen Teelöffel Wildpreiselbeeren darauf verteilen. Und abschließend Majoranblättchen darüber geben.

Gemüsesuppe mit Schweinebauch

Schweinebauchstreifen und frisches Gemüse

Ich wollte schon sehr lange einmal mit Schweinebauch kochen und ihn in einer Suppe zubereiten. Für die Gemüsesuppe habe ich selbst zubereiteten Gemüsefond verwendet. Um die Suppe noch schmackhafter und harmonischer zu machen, habe ich auch ganz wenig frisches, grob oder in feine Streifen geschnittenes Gemüse hinzugegeben. Das Ganze habe ich nur 5–6 Minuten gekocht, damit das Gemüse noch knackig bleibt. Die Suppe wird durch Schweinebauch und Gemüse noch schmackhafter, und der Schweinebauch ist wirklich lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Gemüsefond
- 2 Schweinebauchscheiben
- ¼ Kohlrabi
- 1 äußere Schale eines Fenchel
- ½ Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schweinebauchscheiben quer in breite Streifen schneiden. Kohlrabi, Wurzel und Konblauchzehe schälen. Kohlrabi in dünne Scheiben und dann grobe Stücke schneiden. Wurzel in feine Streifen schneiden. Fenchel und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen. Knoblauch in Stifte schneiden. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Bauchstreifen und Gemüse hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5–6 Minuten kochen. In einem tiefen Suppenteller anrichten, mit Salz abschmecken und etwas Fenchelgrün garnieren.

Gebundene Champignoncremesuppe

Gebundene Suppe

Nachdem gestern die Spargelcremesuppe so gut schmeckte und ich heute noch dringend braune Champignons, die schon ein wenig muffig rochen, verbrauchen musste, entschied ich mich, die Suppe in ähnlicher Weise, aber eben mit einer anderen Hauptzutat zuzubereiten. Wie auch bei der Spargelcremesuppe kann man die Champignoncremesuppe auch mit Sahne zubereiten, ich verwendete jedoch auch wieder zwei Eigelbe. Leider erhält man nicht wie bei der Spargelcremesuppe eine solch schöne gelbe Farbe, aber das liegt verständlicherweise an der Natur der … braunen Champignons.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g braune Champignons
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Eigelbe
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwei Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Champignonscheiben darin kräftig anbraten. Herausheben und auf einem Teller beiseite legen. Restliche ganze Champignons in der Butter anbraten. Fond hinzugeben und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab die Champignons im Topf pürieren. Topf vom Herd nehmen, die Suppe soll nicht mehr kochen, die beiden Eigelbe hinzugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Dann eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignonscheiben in die Suppe geben und darin erhitzen. Alles in einen tiefen Suppenteller geben und servieren.

Gebundene Spargelcremesuppe

Spargelsuppe

Für einen anderen Foodblogger, der hier gerne mal mitliest: Die gebundene Spargelcremesuppe. Wer gerne einen kräftigen Geschmack möchte, kocht auch noch die Spargelschalen und die holzigen Enden mit aus, und dies gern 30–60 Minuten. Ansonsten kocht man nur die Spargelstücke, nimmt sie heraus, reduziert das Kochwasser für eine Portion Suppe, würzt mit Salz und möglichst weißem Pfeffer, eine Prise frischer Muskat passt auch hinein und gibt die Spargel wieder hinzu. Gebunden wird alternativ mit Sahne oder Eigelb, bei letzterem darf die Suppe aber nicht mehr kochen, die Eigelbe sollen sie nur legieren. In einem tiefen Suppenteller servieren und mit Kräutern der Wahl wie Petersilie, Schnittlauch oder Wurzelgrün garnieren.

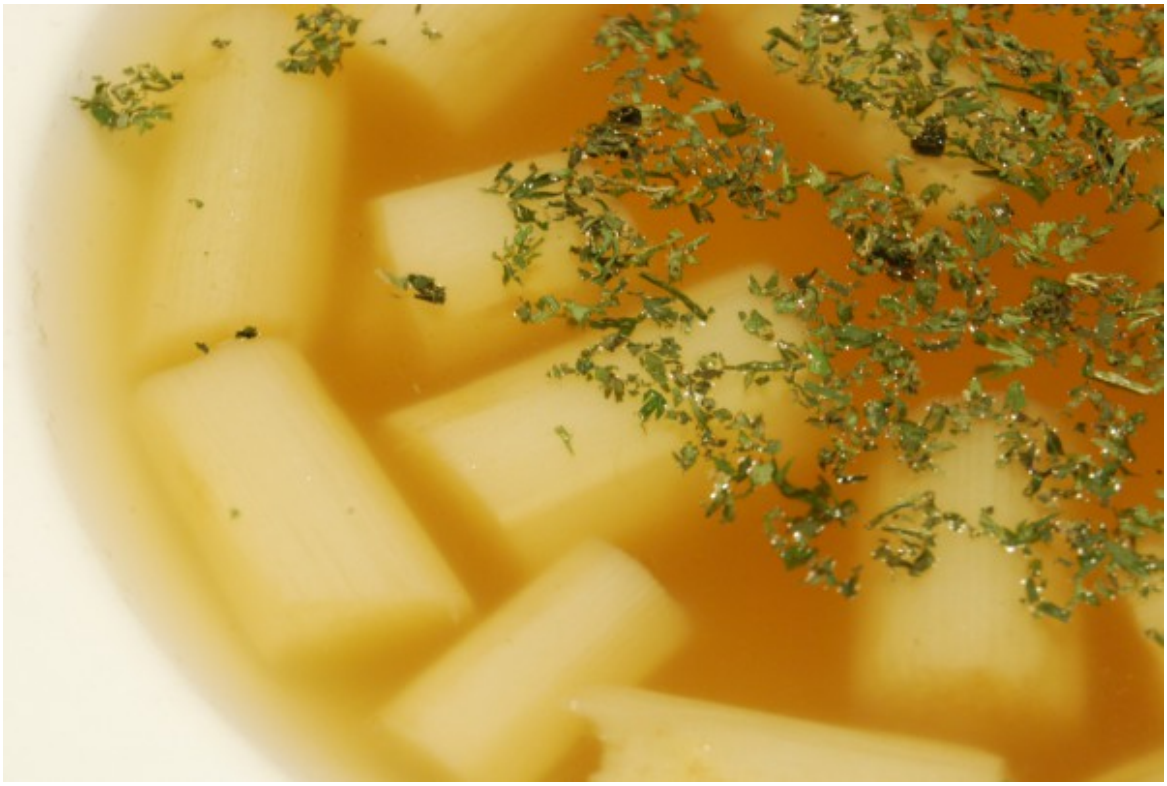
Zutaten für 1 Person:

- 200–250 g Spargel
- 2 Eigelbe
- Muskat

- Salz
- weißer Pfeffer
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15–60 Min.

Spargelsuppe

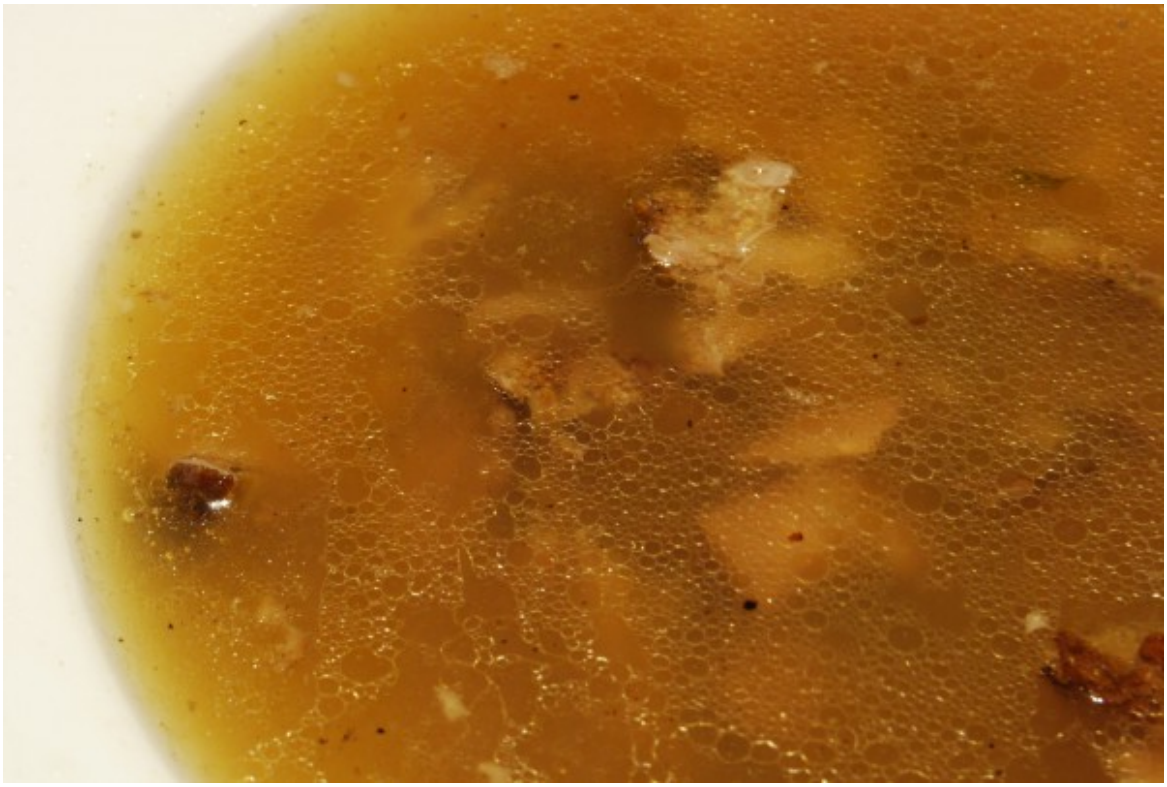


Spargelsuppe mit Spargelstücken und Wurzelgrün

Eine einfache Möglichkeit, eine sehr schmackhafte Suppe zuzubereiten. Das Kochwasser von einem Pfund gekochten Spargeln zurückbehalten, dazu gleichzeitig einige Spargel als Einlage für die Suppe beiseite legen. Das Spargelwasser durch kräftiges Kochen ohne Deckel auf eine Menge von etwa 500 ml reduzieren, so dass es für eine Person ausreicht. Wer die Suppe noch kräftiger und schmackhafter möchte, gibt beim Reduzieren die Spargelschalen und -enden vom vorherigen Putzen

und Schälen der Spargel hinein und kocht diese kräftig mit. Dann wieder herausheben. Spargelsuppe salzen und abschmecken. Beiseite gelegte Spargel in Stücke schneiden, hineingeben und kurz erhitzen. Spargelsuppe in einen tiefen Suppenteller geben und servieren. Mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

Rinderbrühe mit Rindfleischeinlage



Brühe mit Fleisch

Ein einfache Ausbeute meiner Zubereitung von Rinderfond zum portionsweisen Einfrieren von letzter Woche. Rinderbrühe erhitzen, Fleisch von den im Fond mitgegarten Rinderfleischknochen abschneiden, in kleine Stückchen schneiden, in der Brühe erhitzen und alles zusammen in einem tiefen Suppenteller servieren.

Scharfe Fleisch-Maultaschen in Gemüsebrühe

Maultaschen mit Füllung in der Brühe

Die gestern zubereiteten Maultaschen mit Wurstbrätfüllung – verfeinert mit etwas Sriracha-Sauce – werden nun hier in einer frisch zubereiteten Gemüsebrühe serviert, garniert mit etwas getrocknetem Wurzelgrün.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Maultaschen
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10 Min.

Die Zubereitung dürfte selbsterklärend sein: Brühe erhitzen,

Maultaschen darin erhitzen, in einen Suppenteller geben, mit Wurzelgrün garnieren und servieren.

Gulaschsuppe mit Dampfnudel

Suppe und Dampfnudel

Diesmal ein schnelles Essen, zwar ehemals frisch zubereitet, aber eingefroren und nun wieder aufgetaut. Die Gulaschsuppe wird einfach erhitzt und mit etwas frischer Petersilie garniert. Dazu gibt es die aufgetaute Dampfnudel, die in der Mikrowelle erhitzt wird.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Gulaschsuppe
- 1 Dampfnudel
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Die Zubereitung wird nicht erläutert, sie versteht sich meines Erachtens von selbst.

Weiße-Bohnen-Suppe

Bohnensuppe

Verwertung der restlichen gekochten weißen Bohnen. Einfach in einer Suppe aus selbst zubereiteter Gemüsebrühe, mit etwas getrocknetem Wurzelgrün und verfeinert mit einem Klecks Crème fraîche. Natürlich abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g gekochte weiße Bohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1–2 TL Wurzelgrün (getrocknet)

- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, gekochte Bohnen hinzugeben und ebenfalls erhitzen. Getrocknetes Wurzelgrün dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen Suppenteller servieren. Mit etwas Crème fraîche garnieren.

Gerichte zu Ostern

Am Gründonnerstag – Tag des Abendmahls Jesu mit seinen Jüngern – gab es etwas, was es sehr selten auf meinem Foodblog gibt: ein mehrgängiges Menü. Es hatte allerdings nur zwei Gänge. Vor- und Hauptspeise. Die zwei Gänge hatten nicht direkt etwas mit dem Gründonnerstag zu tun, es ergab sich einfach. Das Schweinegulasch für den Hauptgang hatte das Verfallsdatum erreicht und musste sofort verbraucht werden. Suppe und Gulasch passten gut zusammen, weil beide mit etwas Pul biber scharf gewürzt sind.

Für die Feiertage ist eingekauft. An Ostern selbst wird es an einem Feiertag etwas geben, das ich noch überlege und ausprobieren werde. Ein Ostergericht mit Schokoladeneiern. Ich muss das in Gedanken noch etwas durchgehen, aber mir schwebt ein Risotto mit Schokolade und Chili vor. Ich werde sehen, ob sich so etwas gut zubereiten lässt und auch noch gut schmeckt. Für die anderen Tage habe ich preiswertes Bratenfleisch gekauft, mit Bratenfond und Pilzen lässt sich da auch leckeres zubereiten. Und trotz schmalen Geldbeutels zur Zeit konnte ich mir zumindest ein 400 g schweres Nackensteak ohne Knochen vom uruguayischen Rind kaufen, das ich mir rare zubereitet

zusammen mit Pommes frites vermutlich am Ostermontag gönnen werde.

Der erste Gang, die Suppe, wird sehr einfach aus Tiefgefrorenem zubereitet. Eine Portion frisch zubereiteter, eingefrorener Gemüseeintopf mit Schweinebauch, verlängert mit Gemüsefond zu einer Suppe und verfeinert mit ebenfalls frisch zubereiteten, tiefgefrorenen Maultaschen, in Streifen geschnitten als weitere Einlage.

Der zweite Gang ist ein Schweinegulasch, bei dem mich Petra von Chili und Ciabatta inspirierte. Als ich die gängigen Gulaschs in Gedanken durchspielte – Ungarisches Gulasch, Saftgulasch, Gulasch mit Tomatensauce, Currysauce, Senfsauce usw. – fiel mir die Zitronen-Chili-Sahne-Sauce ein, die Petra allerdings für Spaghetti zubereitet hatte. Aber das klingt auch für ein Gulasch gut. Für ein richtig gutes Gulasch kommen Schweinegulasch und Zwiebeln im Verhältnis 1:1 hinein. Trockener Weißwein, viel Zitronensaft und etwas Weißweinessig bilden die Säure, Pul biber bildet die Schärfe, Sahne wird durch Crème fraîche ersetzt und alles 1 Stunde bei kleiner Temperatur geköchelt. Dazu gibt es Tagliatelle.

Zutaten für die Vorspeise für 2 Personen:
Gemüsesuppe mit Schweinebauch und Maultaschen

- 0,5 l Gemüseeintopf mit Schweinebauch
- 0,5 l Gemüsefond
- 3–4 Maultaschen
- frischer Schnittlauch

Gemüseeintopf auftauen und erhitzen. Gemüsefond zum Verlängern hinzugeben. Maultaschen in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zutaten für die Hauptspeise für 2 Personen:
Gulasch mit Zitronen-Chili-Sahne-Sauce auf Tagliatelle

- 400 g Gulasch (Schwein)
- 400 g Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 4–5 Lorbeerblätter

- 1 TL Pul biber
- 1–2 Zitronen (Saft)
- 400 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Crème fraîche
- Zucker
- Salz
- Butter
- frische Petersilie
- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Gulasch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Gemahlene Senfkörner und Bockshornkleesamen hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Dann Zitronensaft, Weißweinessig und Crème fraîche hinzugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Eine große Prise Zucker hinzugeben. Mit Pul biber und Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter herausnehmen und abschmecken. Eventuell bei zu starker Würze mit etwas Wasser verlängern oder mit Zitronensaft noch säuern oder Crème fraîche binden und abmildern.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Tagliatelle in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig das Gulasch darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Erbsensuppe

Erbsensuppe mit Garnitur

Jetzt kommen die letzten Vorräte aus dem Küchenschrank zur Zubereitung. Grüne Erbsen brauchen ganze 2–3 Stunden Kochzeit in Brühe oder Fond. Verfeinert mit in Butter gedünsteter, kleingeschnittener Schalotte und Knoblauch. Abgeschmeckt mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer. Garniert mit etwas Olivenöl, gebratenen Speckscheiben, frisch geriebenem Parmesan und zur Dekoration etwas frischer Thymian. Und obwohl es grüne Erbsen sind, nimmt die Suppe wegen des Fonds und des angedünsteten Gemüses eine braune Farbe an.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g grüne Erbsen
- 1 l Gemüsefond
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- Koriander
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Garnitur:

- 25 g Speck
- Parmesan
- einige Zweige frischer Thymian
- gewürztes Olivenöl (Chili, Thymian, Rosmarin, Salbei)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn. 10 Min.

Schwarte vom Speck abschneiden. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen, Erbsen mit der Schwarte hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Währenddessen Speck in 2×3 cm große, dünne Streifen schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Speckscheiben mehrere Minuten auf jeweils beiden Seiten sehr kross anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in der gleichen Pfanne in der Butter andünsten. Beiseite stellen.

Nach dem Garen der Erbsen diese durch ein Sieb geben, Brühe dabei in einer Schüssel auffangen. Erbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und das angedünstete Gemüse mit der Butter dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren und dabei portionsweise von der Brühe dazugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. In den Topf zurückgeben, mit frisch gemahlenem Koriander, frisch geriebenem Muskat, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken.

In einen tiefen Suppenteller geben. Ein wenig Olivenöl darauf geben, dann die gebratenen Speckstreifen darauf verteilen, etwas frisch gehobelten Parmesan darüber streuen und mit frischen Thymianzweigen dekorieren.

Linsensuppe

Linsensuppe mit Kartoffeln, Speck und Oregano

Linsensuppe, zubereitet mit Speck, Schalotten, Knoblauch, gekochten Kartoffeln, frischem Oregano und natürlich Linsen. 250 g Linsen für eine Linsensuppe für 2–3 Personen benötigen etwa 1–1,5 l Flüssigkeit zum Garen. In diesem Fall waren es 1 l Gemüsefond und etwas Wasser. Gewürzt wird mit gemahlenem Bockshornkleesamen, gemörserten gelben Senfkörnern, Ingwerpulver, einigen Pimentkörnern, einer Gewürznelke und Lorbeerblättern. Die kleingewürfelten Kartoffeln kommen erst in der letzten Viertelstunde in die Suppe, sie sollen nur

erhitzt werden und kurz mitkochen. Worcestershire-Sauce kommt ganz zum Schluss, ebenso wie das frische Kraut, das sonst in der Suppe verkochen würde. Eigentlich fehlen jetzt nur noch ein paar Wiener Würstchen oder Krakauer.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 250 g Linsen
- 50 g Speck (mit Schwarte)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 l Gemüsefond
- 250 ml Wasser
- ½ TL Senfkörner
- ½ Bockshornkleesamen, gemahlen
- ½ TL Ingwerpulver
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 10 Zweige frischer Oregano
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 45 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Speckschwarte aufbewahren. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten kleinschneiden. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Speck und abschwarte darin mehrere Minuten kräftig anbraten, so dass sich kräftige, dunkelbraune Röststoffe am Topfboden absetzen. Schalotten hinzugeben. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und auch hinzugeben. Eine Minuten unter Rühren anbraten. Mit dem Fond und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden gut ablösen. Linsen hinzugeben. Gewürze bis auf Worcestershire-Sauce und Oregano hinzugeben. Alles gut verrühren und 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Von den Oreganozweigen die ganzen Blättchen abzupfen. 1–2 Zweige für die Dekoration aufbewahren. Nach 30 Minuten Garzeit Kartoffeln zur Suppe geben. Nach 40 Minuten Garzeit Worcestershire-Sauce und Oregano hineingeben. Suppe verrühren und abschmecken. Lorbeerblätter und Schwarte herausnehmen. In tiefen Suppentellern servieren und mit einigen Oreganozweigen garnieren.