Fischragout auf Reis

Ragout mit Pangasius, Paprika und Schalotte

Das Fischsößchen zum Pangasiusfilet gestern hatte mich überzeugt. Daher habe ich ein Ragout mit ebensolchem Pangasius, dann noch einer Paprika, einer Schalotte und einigen Kapern zubereitet. Verfeinert mit frischem Thymian. Und natürlich dem Sößchen aus reduziertem Fischfond. Dazu gibt es Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 2 TL Kapern (eingelegt)
- ¼ Zitrone (Saft)
- frischer Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für das Sößchen:

- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Fischfond
- 1 EL Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen. ½ Schalotte und Knoblauch kleinschneiden, beiseite legen. 1 Schalotte in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden und diese halbieren. Fischfilet in Streifen schneiden. Thymian kleinwiegen.

Für das Sößchen:
Butter in einem kleinen Topf erhitzen und kleingeschnittene Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Fischfond dazugeben und bei mittlerer Temperatur unzugedeckt etwa 15 Minuten auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Sahne und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereitung. Gleichzeitig Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Filet und Paprika darin andünsten. Paprika gleich zu Beginn hinzugeben, damit er knackig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten köcheln. Kapern dazugeben. Dann das Sößchen dazugeben. Alles etwas verrühren und erhitzen. Vor dem Servieren Thymian dazugeben und vermischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Im tiefen Teller angerichtet

Reis in einen tiefen Teller geben und das Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Champignon-Tomaten-Creme-Suppe mit Cognac

Leckere, sämige Suppe

Eine leckere Suppe, und schnell zubereitet. Champignons, Tomaten stückig mit Saft aus der Dose, Gemüsefond und Sahne. Verfeinert mit etwas Cognac und Ingwer. Und zum Schluss kommt noch frischer Thymian dazu.

Zutaten für 1 Person:

- 3 große, weiße Champignons
- 240 g Tomaten (stückig, Dose)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück Ingwer
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- etwas frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und kleinschneiden. Ingwer beiseite legen. Thymian kleinwiegen. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons hinzugeben und mitanbraten. Tomaten dazugeben. Gemüsefond ebenfalls. Sahne hineingeben und Cognac. Dann noch Ingwer. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten unzugedeckt bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen, damit die Suppe sämiger wird. Thymian hineingeben und verrühren. Abschmecken und in einem tiefen Suppenteller servieren.

Rinderleber mit Kartoffel-Paprika-Pilz-Gemüse

Gebratene Leber mit Gemüse

Vor kurzem kam ich auf die Idee, auch einmal Innereien mit der

Niedrigtemperatur-Garmethode zuzubereiten. Ich entschied mich für Rinderleber. Die Leber war nach der Zubereitung gegart, auch wenn sie äußerlich ungewöhnlich aussieht. Ich brate sie auch erst nach dem Garen im Backofen an und würze sie erst dann.

Dazu kommt ein kleines Gemüse, aus Bratkartoffeln, Paprika, und Champignons, mit etwas frischem Thymian. Ein bestimmter Leser auf diesem Blog bezeichnet dies sicherlich als Jägerkartoffeln (West), da ja Pilze dabei sind.

Diese Zubereitung war ein Versuch, die Leber war danach gut durch. Man sollte es vielleicht mit 1 ½ Stunden Garzeit versuchen, um die Leber rosé zu bekommen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 2–3 Kartoffeln
- ¼ Paprika
- 1 große, braune Champignon
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn. 5 Min.

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen. Leber in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Währenddessen Kartoffeln schälen, Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Paprikastück in Stücke schneiden. Champignon in Würfel schneiden. Thymian kleinwiegen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Paprika und Pilz darin

einige Minuten kross andünsten. Salzen und pfeffern. Thymian unterheben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Leber aus dem Backofen nehmen und salzen und pfeffern. Noch etwas Butter in die Pfanne geben und die Leber auf beiden Seiten nur kurz anbraten, damit sie außen etwas Farbe bekommt. Zu dem Gemüse geben und servieren.

Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne

Leckeres, krosses Pfannengericht

Diesmal fand ich beim Recherchieren für das Zubereiten von Rosenkäferlarven kein einziges Rezept. Ich musste mir daher selbst eines kreieren. Rosenkäferlarven sind richtig dicke Brocken, die ich somit sicherlich nicht kochen wollte, sondern

sie knusprig in Butter anbrate. Danach werden sie auch gleich noch mit einem guten Cognac in der Pfanne flambiert.

Generell sollen Insekten nach dem Substrat schmecken, in dem sie leben. Rosenkäferlarven leben in der Erde und ihr Darm ist mit Erde gefüllt. Das soll nicht unbedingt sehr schmackhaft sein. Schön kross angebraten schmecken sie zwar nicht knusprig wie Heuschrecken, aber doch recht gut. Die Larven haben keine feste Chitinhülle wie Mehlwürmer oder einen Chitinpanzer wie erwachsene Heuschrecken. Es empfiehlt sich daher, die Larven nur bei mittlerer Temperatur in Butter anzubraten, und mit einem Deckel auf der Pfanne – es kann sein, dass einige der Larven beim Anbraten platzen.

Larven vor der Zubereitung

Zu den kross gebratenen Larven fielen mir – wenn ich mich an europäischer Küche und dem, was man vergleichsweise zu knusprig gebratenen Fleischstückchen verwendet, orientiere – Bratkartoffel ein, die ich diesmal in kleinen Würfeln zubereite. Dann passen hier noch Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu. Das Ganze sollte dann noch scharf sein, wofür ich eine orange Peperoni verwende – für etwas Farbe im Essen.

Für etwas fruchtig-scharfe Würze sorgt noch der Szechuanpfeffer. Und zu solch einem Pfannengericht passt natürlich als Abschluss immer frischer Thymian. Und als Dessert gibt es ein Eis … mit Walnussstückchen.

Zutaten für 1 Person:

- 10 Rosenkäferlarven (Protaetia aeruginosa)
- 3–4 Kartoffeln
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- ½ gelbe Peperoni
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- etwas frischer Thymian
- Salz
- ½ TL Szechuanpfefferkörner
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 15 Min.

Rosenkäferlarven im Substrat in der Verpackung 60 Minuten im Tiefkühlschrank durch Einfrieren abtöten, wer ganz sicher gehen möchte, lässt sie 2 Stunden darin. Währenddessen Kartoffeln schälen, einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen. Larven aus dem Tiefkühlschrank nehmen, auf einen Teller geben und die Larven vorsichtig aus dem Substrat nehmen. Substrat wegwerfen. Larven 1–2 Mal in einer Schüssel mit kaltem Wasser abwaschen. Auf ein Küchenpapier geben und abtrocknen.

Fertig gegartes und angerichtetes Gericht

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Champignon in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rosenkäferlarven hineingeben und bei mittlerer Temperatur – möglichst zugedeckt – einige Minuten kross anbraten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin ebenfalls kross und knusprig anbraten. Nach einigen Minuten Champignon, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni dazugeben und mit anbraten. Rosenkäferlarven dazugeben und miterhitzen. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Alles mit Salz und Szechuanpfeffer würzen und abschmecken. Holzige Zweige beim Thymian entfernen, Blättchen kleinwiegen und unter das Pfannengericht heben. Auf einen großen Teller geben und servieren.