Kronfleisch-Gulasch mit Champignons und Fettuccine

Kronfleisch ist das Zwerchfell von Rind oder Schwein. Es ist ein grobfaseriges Muskelfleisch, das meistens in langen Strängen vom Schlachter geliefert wird. Obwohl es Muskelfleisch ist, zählt es zu den Innereien.

Aus Kronfleisch kann man herrliches Gulasch zubereiten. Nach einer Stunde Schmorzeit ist es ganz weich und zart.

Verfeinert habe ich das Gulasch mit braunen Champignons, Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus Soave und Gemüsefond.

Ich würze das Ganze kräftig mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Fettuccine.

[amd-zlrecipe-recipe:213]

Hähnchenschenkel in Weißwein-Sauce mit Semmelknödel und Rotkraut

Hähnchenschenkel mit Rückenstück, damit man etas mehr Fleisch zum Verzehr hat. Gewürzt und dann in Butter angebraten. Und in

trockenem Weißwein gegart.

Das Weißwein-Söße̊chen, das sich bildet, ist sehr delikat und passt gut zu den Semmelknödeln.

Wenn der hinzugegebene Soave beim Garen der Hähnchenschenkel verkocht, gießt man einfach mit etwas Weißwein nach.

Bei den Semmelknödeln und dem Rotkraut habe ich es mir einfach gemacht und solche aus der Packung bzw. das Ktaut aus der Dose verwendet.

Aber es ergibt insgesamt ein abgerundetes Gericht, das schön als Mittagsessen zum Sonntag passt.

[amd-zlrecipe-recipe:194]

Gemelli mit Käse-Weißwein-Sauce

Dieses Mal ein leckeres Gericht mit Gemelli. Gemelli sind kleine, saucensüffige Nudeln, die sich sehr gut für ein Gericht mit viel Sauce eignen.

Diese Sauce bereite ich mit Käse zu. Dazu wähle ich kleine Käsewürfel aus Kuhmilch. Dazu Schalotten. Und Knoblauch. Und für mehr Flüssigkeit lösche ich mit einem Chardonnay ab.

Für etwas Farbe und Frische gebe ich kurz vor dem Servieren kleingewiegte Petersilie hinzu.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:181]

Fettuccine mit Gemüse

Eigentlich ein ein wenig ungewohntes Gericht, denn Pasta wird normalerweise selten mit einer Gemüse-Sauce zubereitet. Sieht man einmal von einem Pesto ab.

Aber hier hatte ich eigentlich von dem gefüllten Hähnchen, das ich vor einigen Tagen zubereitet habe, noch eine ganze Menge der Füllung übrig.

Also habe ich einfach Pasta zubereitet.

Und vorher das Gemüse mit dem Speck in Olivenöl angebraten. Und mit Kreuzkümmel, süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt. Schließlich mit einem sehr großen Schuss Chardonnay abgelöscht. Und die Weißwein-Sauce dann noch noch etwa 10 Minuten reduziert.

Herausgekommen ist ein wirklich sehr schmackhaftes Pasta-Gericht, wie ich es so eigentlich nicht erwartet hatte.

Garniert wird das Gericht noch mit etwas frisch gehobeltem Parmesan. Versteht sich.

[amd-zlrecipe-recipe:176]

Weißwurst in Weißwein-Sauce mit Spaghetti

Ich hatte Münchner Weißwürste noch vorrätig. Ich wollte sie aber nicht einfach nur erhitzt mit etwas (süßem) Senf essen, das war mir zu profan. Normalerweise bin ich nicht so der Freund von Bayern oder München, aber die Weißwürste, die ich dann zubereitete, waren doch wirklich sehr schmackhaft.

Ich wollte die Weißwürste – wie ich schon einmal Salami zubereitet habe – mit etwas Gemüse und einer Sauce und Pasta zubereiten.

Da bin ich doch vor einiger Zeit auf diese Website von Wochenmärkten gestoßen und fand dort ein kreatives Weißwurst-Rezept. Auf der Website habe ich eine Übersicht von schönen Wochenmärkte gefunden. Gleichzeitig kann man dort auch verschiedene regionale Spezialitäten aus ganz Deutschland online kaufen. Die Website enthält auch als eine Kategorie ein Magazin, in dem ich dieses schöne Rezept fand.

Da es eine weiße Wurst ist, bietet sich auch helles Gemüse dazu an. Passenderweise verwendet man als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln.

Dann kommt noch für etwas Farbe kleingeschnittene Petersilie in die Sauce.

Und als Pasta einfach nur Spaghetti dazu.

[amd-zlrecipe-recipe:169]

Hähnchenschenkel mit Mini-Wok-Choi in Weißwein-Sauce

Ich bereite Hähnchenschenkel mit Rückenanteil zu. Dazu würze ich sie mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer von allen Seiten. Brate sie in Butter an. Und lösche mit einem großen Schuss Weißwein ab.

Ich gare die Hähnchenschenkel jeweils in einer Pfanne mit Deckel etwa 15 Minuten. Nach 10 Minuten Garzeit gebe ich Mini-Wok-Choi hinzu und gare diese die restlichen 5 Minuten mit.

[amd-zlrecipe-recipe:166]

Krevetten mit schwarzen Bandnudeln in Lauchzwiebel-Weißwein-Sauce

Krevetten sind Nordseegarnelen und stammen aus der Nord- oder Ostsee.

Die Karkassen der Krevetten hebe ich nach dem Herauspuhlen des Garnelen-Fleisches auf, weil ich daraus eine Fisch-Sauce zubereite.

Als erste Pasta aus der Pasta-Fabrik verwende ich diesmal die schwarzen, mit der Tinte von Tintenfischen gefärbten Bandnudeln, die geschmacklich sehr gut zu den Krevetten passen.

Als Sauce für die Pasta bereite ich eine kleine Sauce separat aus Lauchzwiebeln und Weißwein zu.

[amd-zlrecipe-recipe:153]

Schweinehirn in Weißwein-Sauce mit Linguine

Schweinehirn sollte vor der eigentlichen Zubereitung immer schon etwas vorgegart sein. Dazu gibt man es in siedenden Gemüsefond und lässt es etwa 10 Minuten ziehen. Es wird dadurch etwas fester und bekommt eine bessere Konsistenz. Im rohen Zustand ist es ja eher weich und wässerig.

Ich zerkleinere das Schweinehirn nach dem Blanchieren in grobe Stücke und brate es mit Schalotte und Knoblauch in Butter an. Abgelöscht wird mit einem trockenen Weißwein, für den ich dieses Mal einen Sauvignon wähle, damit man etwas Fruchtigkeit in die Sauce bekommt.

Gewürzt wird nur mit Salz und natürlich – zur Farbe des Hirns und der Sauce passend – mit weißem Pfeffer.

Auch der gehobelte Parmesan vor dem Servieren passt natürlich farblich sehr gut zu dem Gericht.

Das Schweinehirn schmeckt sehr zart und fein.

Als Beilage wähle ich Linguine.

So, wie ich mit diesem Gericht etwas Neues kreiere, macht dies auch ein Küchenduett auf ihrer eigenen Website Kochduett. Hier haben sich zwei Kochprofis gefunden und erfinden traditionelle Gerichte neu oder verfeinern eben schon bekannte und bestehende Rezepte. Die Zubereitung der Gerichte wird in Text, Bild und Film gezeigt. Wenn man eine professionelle Küche mit einem kleinen Filmstudio hat, dann kann man natürlich die Zubereitung von Gerichten sehr schön und ansprechend zeigen. Schaut mal rein auf die Website, es ist interessant, welche Neuerungen klassische Gerichte noch zusätzlich verfeinern und ihnen einen gewissen Kick geben.

[amd-zlrecipe-recipe:147]

Putenoberkeule in Kapern-Chili-Weißwein-Sauce mit Spargeln und Mayonnaise

Langer Titel für das Rezept, aber ich habe für beide Haupt-Zutaten auch jeweils eine eigene Sauce zubereitetet.

Ich hatte noch eine Putenoberkeule vorrätig. Und natürlich zu dieser Jahreszeit 1 kg Spargel. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Essen für den Sonntag-Mittag. Fleisch mit

Gemüse und zwei Saucen.

Ich würze die Putenoberkeule nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich Kapern aus dem Glas und Chili-Schoten. Die Sauce an sich bilde ich mit trockenem Weißwein.

Ich schäle die Spargel, zerteile sie ganz grob und gare sie klasssisch in kochendem Wasser.

Anstelle einer Sauce Hollandaise bereite ich eine einfache Mayonnaise nach dem Grundrezept zu. Auch diese Sauce schmeckt hervorragend zu den Spargeln.

Geflügelfleisch kann Bakterien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Deswegen sollte man Geflügel immer gut durchgaren. Für die kleine Putenoberkeule reicht das Garen über eine Zeit von 30 Minuten. Das Fleisch ist durchgegart, aber noch leicht rosé und sehr zart. Herrlich.

Mein Rat: Wer möchte, kann auch das Einweichwasser der Kapern aus dem Glas in die Sauce mit hineingeben. Der Weißwein bringt ja schon Säure mit sich, und das Einweichwasser verstärkt diese nur noch.

Noch ein Rat: Unbedingt die Schalen und die Enden der Spargel aufbewahren und eine schöne Spargelcreme-Suppe zubereiten. Das Rezept dazu gibt es hier.

Ein letzter Rat: Der Urin kann nach dem Verzehr des Spargels beim Urinieren einen typischen Geruch aufweisen. Das ist auf die Asparagusin-Säure zurückzuführen, die der Spargel beinhaltet. Allerdings ist sowohl die Fähigkeit, diese Säure entsprechend abzubauen als auch die Fähigkeit, diese Säure zu riechen, genetisch veranlagt und nicht jeder besitzt sie. Man muss sich also auch nicht wundern, falls man beim Urinieren keinen besonderen Geruch riecht.

[amd-zlrecipe-recipe:78]

Chicorée im Speckmantel



Leckere Chicorée
Ein kleiner Abend-Snack. Schnell zubereitet. Aus wenigen Zutaten. Für den Fernseh-Abend. Eine sehr schmackhafte Zubereitung.

Die Chicorée gart man je nach Größe der Chicorée 8–10 Minuten in der Weißwein-Sauce in der zugedeckten Pfanne.

Man kann die Chicorée noch zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen. Meistens gibt aber der sie umhüllende Speck genügend Würze ab. Und auch an die Sauce.

Die Sauce bilde ich mit etwas trockenem Weißwein.

Mein Rat: Wer möchte, kann die mit Speck umhüllten Chicorée

noch mit Küchengarn für mehr Festigkeit umwickeln. Oder man sticht jeweils 1–2 Zahnstocher für mehr Stabilität hindurch. Meistens ist dies jedoch nicht notwendig.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Chicorée
- 9 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- trockener Weißwein
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8–10 Min.

Chicorée jeweils mit drei Scheiben Speck umwickeln.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Chicorée darin kross anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Deckel auf die Pfanne geben und Chicorée etwa 8–10 Minuten in der Sauce garen.

Chicorée mit der Kochzange herausnehmen, auf einen Teller geben, Sauce darüber verteilen und servieren.

Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel-Wurzel-Püree

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Da mir die Schweineschnitzel mit Paprika-Pulver gewürzt und nur in Butter gebraten so gut gelungen sind und so gut schmeckten, bereite ich nun einfach auch Seelachsfilets in der gleichen Weise zu.

Dazu gibt es Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Wok-Choi, gewürfelt bzw. grob zerkleinert als Gemüse. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:14]

Curry-Geschnetzeltes mit

Gemüse und Bandnudeln



Leckeres Geschnetzeltes

Ein Geschnetzeltes. Mit Schweinefilet. Lecker. Dazu Gemüse, Bandnudeln und eine aromatische Sauce.

Als Gemüse verwende ich Wok-Chi, Fenchel, Lauch, Lauchzwiebeln, Prinzessbohnen und Knoblauch. Für Schärfe gebe ich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote hinzu.

Die Sauce würze ich kräftig mit Curry. Ich bilde die Sauce mit Weißwein und Schmand.

Dazu gibt es als Beilage Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinefilet
- 2 Wok-Chi
- 2 große Schalen Fenchel

- 1 Stange Lauch
- 4 Lauchzwiebeln
- 15–20 Prinzessbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- trockener Weißwein
- 3–4 EL Schmand
- 4 TL Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln
- Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Filet längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Filet darin kross anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand dazugeben. Curry-Pulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Geschnetzeltes mit Sauce darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Umwickelte Hähnchenbrust mit Tagliatelle in Weißwein-Sauce



Hähnchenbrust mit Pasta
Hier brate ich Hähnchenbrüste an, die ich vorher umwickle. Dafür verwende ich alte Gouda-Scheiben und Speckscheiben.

Ich brate die Hähnchenbrüste in gutem Olivenöl an.

Die Sauce bilde ich aus Weißwein. Er wird durch die Gewürze, die ich für die Hähnchenbrüste verwende, gewürzt und durch den geschmolzenen Käse, der Würze an die Sauce abgibt.

Geflügel soll man aufgrund möglicher Bakterien immer gut durchbraten. Ich brate die Hähnchenbrüste daher gute 10–15 Minuten.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste (à etwa 200 g)

Für jede Hähnchenbrust:

- 1 Scheibe alter Gouda

- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- trockener Weißwein
- Olivenöl
- 200 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenbrüste auf jeweils beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einer Scheibe Gouda umwickeln. Jeweils nebeneinander versetzt 3×2 Scheiben Speck auf ein Arbeitsbrett legen. Hähnchenbrüste quer darauf legen und mit dem Speck umwickeln.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Wenn möglich, Hähnchenbrüste auf jeweils beiden Seiten anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Deckel auf die Pfanne geben und 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Jeweils eine Hähnchenbrust auf einen großen Teller geben. Pasta auf die Teller verteilen. Sauce direkt aus der Pfanne über die Pasta geben. Servieren.

Stierhoden-Ragout mit Quinoa



Sehr schmackhaftes Ragout

Ein Ragout mit Stierhoden, Speck und Tomaten. Dazu koche ich das erste Mal mit Quinoa, das bewundert und als sehr schmackhaft angepriesen wird. Quinoa erinnert sehr stark an Hirse.

Stierhoden haben eine feste Haut, die man nicht essen kann. Am besten friert man die Stierhoden ein. Dann lässt man sie eine Stunde auftauen. Ergebnis: Das Drüsengewebe der Hoden ist noch gefroren und fest. Die äußere Haut ist jedoch aufgetaut und weich. Man schneidet sie ein und zieht sie einfach ab. Dann zerkleinert man das Drüsengewebe der Hoden für das Ragout.

Die Sauce des Ragouts bereite ich mit Tomaten aus der Dose und trockenem Weißwein zu. Die Sauce lasse ich aber stark reduzieren, so dass das Ragout sehr dickflüssig wird.

Die Hoden sind nach dem Garen sehr zart. Und das Gericht ist sehr würzig.

Mein Rat: Wer es etwas würziger haben möchte, gart das Quinoa nicht in kochendem Wasser, sondern in Gemüsefond.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stierhoden
- 120 g Speck
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 rote Chili-Schote
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- 2 EL süßes Paprika-Pulver
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 300 ml trockener Weißwein
- 1–2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Quinoa
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Hoden nach oben beschriebener Vorgehensweise häuten. Längs dritteln, dann jede Scheibe längs halbieren und grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hoden, Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schote darin kräftig anbraten. Tomaten hinzugeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Weißwein ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, einer Prise Zimt und Paprika-Pulver würzen. Alles verrühren. Zucker hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce abschmecken. Bei geringer Temperatur 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die letzten 15 Minuten ohne Deckel auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Dabei gut mit dem Kochlöffel rühren, damit das Ragout nicht am Topfboden anbrennt.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Quinoa nach Anleitung zubereiten.

Nochmals Sauce abschmecken. Quinoa in zwei tiefe Teller geben. Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Entenschenkel mit Semmelknödel in Weißwein-Sauce



Schenkel und Knödel in leckerer Sauce

Ich freue mich auf den Sonntag. Man hat Ruhe, kann in Ruhe einige Dinge machen und seine Batterien aufladen. Weil die normalen Alltags-Dinge wegfallen. Und am auf den Sonntag darauffolgenden Montag kann man mit neuer Kraft in den Alltag starten. Und ich freue mich immer auf das Frühjahr, das ist

meine bevorzugte Jahreszeit. Denn sie hat am meisten Feiertage. Eigentlich sollte es für den Sonntag auch noch einen Kuchen geben. Eine Trauben-Tarte? Oder doch vielleicht eher frisch aufgebackene Brötchen? Mit einem schönen Walnuss-Honig?

Danach gibt es aber als Mittagessen Entenschenkel. Knusprig angebraten in Olivenöl. Mit einer aromatischen Weißwein-Sauce. Und selbst zubereiteten, eingefrorenen Semmelknödeln.

Entenfleisch sollte wie anderes Geflügel immer gut durchgegart sein. Daher gare ich die Entenschenkel etwa 10–15 Minuten in der Weißwein-Sauce.

Die Entenschenkel sind nach dem Garen sehr zart, die Sauce aromatisch und schmackhaft und die Semmelknödel sehr lecker.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entenschenkel
- trockener Weißwein
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6 Semmelknödel
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 10–15 Min.

Entenschenkel auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gut würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Entenschenkel auf beiden Seiten knusprig anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Knödel im nur noch siedenden Wasser 5–10 Minuten erhitzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Sauce abschmecken.

Jeweils einen Entenschenkel auf einen Teller geben. Und jeweils 3 Knödel dazugeben. Sauce großzügig über Schenkel und Knödel verteilen. Servieren.