

Mariniertes Rindfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambusstreifen und Knoblauch



Chinapfanne mit allen Zutaten und Sauce im Wok

Ni Hao! Eine Chinapfanne. Mal wieder. Eines meiner liebsten Gerichte. Man kann so schön mit Zutaten und Saucen variieren. Mein türkischer Lebensmittelhändler sagt dann immer: „Was kochst Du da wieder für einen Schweinkram, schneidest bestimmt auch chinesische Ohren hinein?“ Natürlich, Mu-Err-Pilze gehören da auch hinein! ;-) Zur Entlastung meines Lebensmittelhändlers muss ich sagen, dass er auf türkische

Hausmannskost steht, alles, was er nicht kennt, nicht besonders mag, und den Chinesen nicht traut, weil er nie weiß, was sie in ihre Gerichte alles hineingeschnitten haben. Denn sie essen ja schließlich auch Hunde, Katzen, Affen und Schlangen ...

Zutaten:

- 250 g chinesische Nudeln
- 250 g Rindfleisch
- 5–6 EL Teriyakisauce
- 1 TL Harissa
- 1 TL Honig

- 5–6 Lauchwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 6–8 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 80 g Bambusstreifen aus der Dose

- Schwarze Bohnensauce (Black Bean Garlic Sauce)
- Dunkle Sojasauce

- Sesamöl

Marinierzeit: 1 Tag | **Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

Die chinesischen Zutaten wie Pilze, Bambus und Saucen bekommen Sie in einem Asia-Shop. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zuerst müssen Sie das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren. Schneiden Sie dazu das Rindfleisch in relativ kleine Stücke, kleiner, als man es vom deutschen Gulasch gewohnt ist. Dann geben Sie das Rindfleisch in einen Gefrierbeutel und die Teriyakisauce, Harissa und den Honig hinzu. Einfach verschließen und kräftig durchkneten. Dann über

Nacht in den Kühlschrank legen.

Legen Sie etwa 1 Stunde vor dem Zubereiten des Gerichts die getrockneten Mu-Err-Pilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen sie quellen.

Da das Zubereiten des chinesischen Gerichts nur einige Minuten braucht, können Sie vorher schon die chinesischen Nudeln zubereiten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln in das kochende Wasser geben. Dann noch ziehen lassen. Ich habe immer Probleme mit den Zubereitungszeiten von diesen chinesischen Schnell-Koch-Nudeln, die angeblich in 4–5 Min. gar sein sollen. Ich muss sie immer ca. 10 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Genauso ergeht es mir bei italienischer Pasta, die manchmal nach dem Verpackungshinweis in 8 Min. gar sein soll, ich lasse sie gleich 12–15 Min. kochen, dann sind sie erst gar und noch al dente!



Zwei Geschwister

Wenn das Fleisch mariniert ist, schneiden Sie die Zwiebel, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen und die Spitzpaprika in

grobe Stücke, so dass man sie gut mit Stäbchen fassen kann.
Die Chilischote können Sie klein schneiden.



Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch,
Spitzpaprika und Chilischote

Erhitzen Sie Sesamöl in einem Wok. Geben Sie als erstes Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Spitzpaprika und Chilischote hinzu und lassen sie 1–2 Min. garen. Dabei die Zutaten immer mit einem Kochlöffel „pfannenrühren“.



Chinapfanne mit dem Fleisch und den ersten Zutaten

So wird die Zubereitungsart in einem Wok bezeichnet, wenn die Zutaten immer nur kurzfristig mit dem siedenden Öl am Boden des Woks in Berührung kommen und garen, die darüber oder danebenliegenden Teile jedoch nicht. Durch das Pfannenrühren werden die Zutaten immer wieder gut verteilt, kommen mit dem heißen Öl in Berührung und werden so schonend gegart.



Eingeweichte Mu-Err-Pilze und Bambusstreifen

Geben Sie schließlich das Rindfleisch, die abgetropften Mu-Err-Pilze und die Bambusstreifen hinzu und übergießen sie alles mit der restlichen Marinade aus dem Gefrierbeutel. Alles pfannenrühren und einige Minuten köcheln lassen.

Nun können Sie die Sauce noch ein wenig verfeinern, indem Sie 1 TL schwarze Bohnensauce hinzugeben. Und außerdem dunkle Sojasauce. Diese geben Sie in der Menge zu – etwa 1–2 TL –, wie Sie die Sauce nach Ihrem Geschmack würzen wollen. Schließlich noch etwa $\frac{1}{2}$ –1 Tasse Wasser. Lassen Sie alles aufkochen. Salz und Pfeffer brauchen Sie bei diesem chinesischen Gericht nicht, die Marinade und die Saucen bringen genügend Geschmack mit.

Der Begriff „dunkle“ Sojasauce ist ein wenig irrtürend, weil die dunkle Sojasauce genauso wie die helle Sojasauce von der Farbe her tiefbraun, fast schwarz ist. Der Unterschied besteht nur in der Fermentierung, Herstellung und Verwendung. Die

helle Sojasauce ist etwas leichter und wird meistens nur zum Marinieren oder als Dip für Sushi verwendet. Die dunkle Sojasauce ist dagegen vom Geschmack her schwerer und wird nur zum Kochen verwendet.



Das fertige Gericht

Wenn Sie das Gericht typisch chinesisch anrichten wollen, nehmen Sie kleine Schälchen, geben Sie chinesische Nudeln hinein und Fleisch mit Gemüse und Sauce darauf. Ansonsten richten Sie es einfach in normalen Tellern an. Bitte – wie beim authentischen Essen von italienischen Spaghetti nur (!) mit Gabel – chinesisches Essen nur mit Stäbchen essen. Gabeln oder Löffel sind hier verpönt. Chinesen kennen das nicht.

FrISChe Tortellini mit Tomatensauce



FrISChe Tortellini mit leckerer Tomatensauce

Die gefüllten Tortellini kann man auch selbst zubereiten. Das war mir aber doch zuviel Aufwand und ich griff zu den frischen Tortellini meines Discounters. Das Rezept ist für drei Personen.

Zutaten:

- 400 g frISChe Tortellini
- 5 frISChe Tomaten

- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Pepperoni

- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Pul biber (gebrochener, türkischer Paprika)
- $\frac{1}{2}$ EL Sriracha-Sauce (thailändische Chilisaucе)
- 50 ml Sahne
- 1 EL Honig
- geriebener Mozzarella

Zubereitungszeit: 2 Stdn.

Die Tomatensauce habe ich ungewöhnlich zubereitet. Nicht zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln anbraten, anschwitzen und dann die Tomaten hinzugeben, wie man es eigentlich gewohnt ist und wie man vorgeht. Sondern zuerst fünf kleingeschnittene Tomaten mit ein wenig Butter anbraten. Diese mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Pul biber würzen und $\frac{1}{2}$ EL Sriracha-Chilisaucе hinzugeben. Dann etwa 1 Std. im zugedeckten Topf köcheln lassen.

Das ergibt zunächst eine schön gebundene Tomatensauce, ohne dass man Tomaten aus der Dose braucht oder die Sauce sogar mit dem Mixstab pürieren muss. Schneiden die Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Ebenfalls die Lauchzwiebeln, Knoblauch, Zwiebeln und Pepperoni. Geben Sie alles zu der Sauce hinzu und lassen alles nochmals 30 Min. köcheln.

Währenddessen bereiten Sie die Tortellini zu. Frische Tortellini brauchen nicht mehr als 5–6 Min., wenn Sie sie in kochendes Salzwasser geben und dann einfach noch ziehen

lassen.

Nach 1-stündigem Köcheln der Sauce ganz wichtig: Einen guten EL Honig dazugeben. Er bindet die Sauce harmonisch. Und wenn Sie Schärfe der Sriracha-Sauce ein wenig mildern wollen, geben Sie noch 50 ml Sahne hinzu. Alles nochmals 5 Min. köcheln lassen. Servieren Sie das Gericht in tiefen Nudeltellern und geben Sie noch geriebenen Mozzarella darüber. Er verläuft innerhalb von einigen Minuten auf der heißen Sauce.

Süßes Bulgurdessert



Einige Zutaten zum Bulgurdessert

Ich habe experimentiert. Die Packung mit Bulgur stand vor mir, sprach mich an und ich dachte die ganze Zeit, da muss man auch ein Dessert daraus zubereiten können. Ein Foto des fertigen

Bulgurdesserts gibt es diesmal nicht, das zubereitete Dessert ist nicht sehr fotogen und sieht wie ein besserer Reisbrei aus ...

Zutaten:

- 2 gehäufte EL Bulgur
- 3 getrocknete Aprikosen
- 3 getrocknete Datteln
- $\frac{1}{2}$ Handvoll Rosinen
- 10 Mandeln
- 4 gehäufte EL türkischer Joghurt, 3,5 %
- 50 ml Sahne
- 1 Prise frischer Muskat
- 1 Prise Zimt
- $\frac{1}{2}$ EL Harissapaste
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Honig

Einweichzeit: 3 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Lassen Sie die getrockneten Aprikosen einige Stunden in kaltem Wasser einweichen. Geben Sie dann den Bulgur in eine kleine Schüssel und übergießen Sie ihn mit kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen. Schütten Sie dann das Wasser weg.

Eingeweichte Aprikosen, Datteln und Mandeln kleinschneiden. Geben Sie alles zu dem Bulgur hinzu, ebenso die Rosinen. Dann den Joghurt und die Sahne. Alles kräftig vermischen.

Würzen Sie alles mit einer Prise Muskat, Zimt und dem Kreuzkümmel. Die Harissapaste soll für ein wenig Schärfe im Hintergrund sorgen und die Süße des Honigs kontrastieren. Und wie man bei jeder guten Salatzwürze auch eine Prise Zucker hinzugibt, gibt man auch eine kleine Prise Salz zu einem süßen Dessert, das den Geschmack noch untermauert. Nun geben Sie noch den Honig hinzu. Sie können das Dessert sofort servieren und essen, oder es über Nacht im Kühlschrank ein wenig mehr

Geschmack ziehen lassen und dann erst servieren. Das Dessert ist sicherlich noch „ausbaufähig“, zum Beispiel mehr oder weniger süß, wie Sie es mögen.

Gemüseauflauf



Der mit Mozzarella überbackene Gemüseauflauf mit Spitzpaprika und Zucchini

Nun endlich auch ein Gericht für die „Gemüseguerilla“: Ein vegetarischer Gemüseauflauf. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 8 kleine, türkische, rote Spitzpaprika
- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 thailändische, rote Chilischote
- 5–6 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Oregano
- $\frac{1}{2}$ Zweig frischer Rosmarin
- trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 TL Harissapaste
- Paprikapulver, süß
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 200 g geriebenen Mozzarella

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. | **Garzeit:** 30 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Chilischote klein. Dann schneiden Sie die Zucchini in dünne Scheiben und die Spitzpaprika quer zur Längsrichtung in dünne Ringe. Schneiden Sie nun die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Erhitzen Sie Butter in einem großen Topf. Braten Sie Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote an. Nach ein paar Minuten geben Sie Zucchini und Spitzpaprika hinzu. Löschen Sie alles mit einem großen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie Gemüsefond und Sahne hinzu. Schließlich die kleingeschnittenen, frischen Kräuter. Würzen Sie alles mit Harissapaste, Paprika, Salz und Pfeffer und schmecken Sie alles ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, können Sie mit etwas Wasser noch ablöschen. Lassen Sie alles ca. 5–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, so dass das Gemüse aber noch nicht ganz durchgegart ist.



Der überbackene Gemüseauflauf

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Geben Sie die Gemüsemischung in eine Auflaufform. Nun gibt es die „volle Dröhnung“: Geben Sie volle 200 g geriebenen Mozzarella darüber und verteilen Sie ihn. Dann das Ganze für 15 Minuten im Backofen überbacken. Der Mozzarella ist würziger als Gouda und verfeinert alles noch mehr.

Gefüllte Paprikaschoten



Gefüllte Paprikaschoten mit Rinderhackfleisch und Bulgur

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter, die es früher für mich und meinen Bruder des Öfteren gekocht hat. Es ist einfach zuzubereiten, sehr schmackhaft und auch nach Belieben abwandelbar. Ich beschreibe Ihnen hier fünf verschiedene Varianten.

Wenn Sie die klassische Variante zubereiten wollen, wählen Sie als Füllung für die Paprikaschoten nur gemischtes Hackfleisch, das Sie zusammen mit klein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen anbraten. Wenn Sie diese Variante etwas abwandeln wollen, verwenden Sie eine Mischung aus Hackfleisch/Zwiebeln/Knoblauch/Gewürzen mit gekochtem Reis oder Bulgur im Verhältnis 1:1. Wenn Sie sich jedoch für eine vegetarische Variante ohne Fleisch entscheiden, dann nehmen Sie für die Füllung nur gekochten Reis oder Bulgur, den Sie

mit klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch nur etwas anbraten und würzen.

Sie können die Füllung, wenn Sie dafür Hackfleisch verwenden, natürlich mit rohem Hackfleisch zubereiten. Oder Sie braten es vorher in einer Pfanne kurz an und verwenden es so als Füllung. Bei Letzterem können Sie sicher sein, dass das Hackfleisch richtig durchgegart ist und die letztendlich gefüllten Paprikaschoten nicht zu lange gegart werden müssen. Bei rohem Hackfleisch benötigen Sie Garzeiten von mind. 40 Min.

Das Rezept ist für vier Personen.

Zutaten:

8 ausgesuchte Paprikaschoten, möglichst grüne, rote und gelbe

Variante 1:

1 kg gemischtes Hackfleisch, 8 Zwiebeln, 8 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Variante 2:

500 g gemischtes Hackfleisch, 300 g Reis, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Variante 3:

500 g gemischtes Hackfleisch, 4 gehäufte EL Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Für die Gemüseguerilla:

Variante 4:

600 g Reis, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsfond

Variante 5:

600 g Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsfond

2 Eier

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Butter

Zubereitungszeit: 30 Min. | **Garzeit:** 20–50 Min.

Befreien Sie die Paprikaschoten von den Stielansätzen. Schneiden Sie ca. 1 cm unterhalb des oberen Randes der Paprikaschote den ganzen Deckel ab. Sie haben dadurch den Vorteil, dass Sie die Paprikaschoten leicht von den Samenkörnern und den Zwischenwänden befreien, sie nachher leichter füllen und den Deckel nach der Füllung wieder aufsetzen können, sodass die dann gefüllte Paprikaschote optisch fast unberührt aussieht. Für Variante 2 und 3 garen Sie den Reis bzw. den Bulgur in einem separaten Topf. Für alle drei Varianten schneiden Sie die Zwiebeln und den Knoblauch klein und braten dies in Butter leicht an. Dann bei Variante 1 das Hackfleisch dazugeben und kurz mitbraten.

Vermischen Sie, je nach Variante, in einer großen Schüssel das Hackfleisch, die Zwiebeln, den Knoblauch oder den Reis bzw. den Bulgur, die Sie mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Sie können beim Würzen auch variieren, indem Sie frische Küchenkräuter wie Rosmarin, Salbei, Oregano und Thymian verwenden. Essen Sie gern orientalisches, verwenden Sie Gewürzmischungen wie Harissa oder Ras el Hanout. Sogar asiatische Saucen sind hier angebracht, wenn Sie mit ein wenig Sojasauce oder Toban Djan würzen wollen. Bei der vegetarischen Variante 4 und 5 geben Sie allerdings einige Esslöffel Gemüsefond hinzu, um die Reismischung zusätzlich zu würzen. Dann fügen Sie etwas Tomatenmark und zum Schluss die Eier hinzu, um die Mischung zu binden. Mit dieser Mischung füllen Sie die Paprikaschoten. Am Schluss setzen Sie die kreisrund herausgeschnittenen Stielansätze wieder passend auf jede Paprikaschote auf, damit die Paprikaschoten visuell komplett

erscheinen. Sollten Sie von der Mischung nach der Füllung etwas übrig haben, geben Sie diesen Rest einfach zu der unten beschriebenen Tomatensauce dazu, mit der Sie den Topf mit den gefüllten Paprikaschoten zu $\frac{1}{3}$ auffüllen. Oder: Heben Sie den Rest der Mischung im Kühlschrank auf und bereiten Sie daraus am darauffolgenden Tag einfach Frikadellen zu, die Sie in Butter oder Öl anbraten.

Für die Zubereitung von 8 Paprikaschoten für vier Personen benötigen Sie vermutlich zwei große, recht tiefe Töpfe, in denen Sie jeweils vier gefüllte Paprikaschoten aufrecht platzieren können. Schälen Sie zunächst die vier Tomaten, schneiden Sie sie klein und pürieren Sie diese mit einem Pürierstab in einem kleinen Topf oder einem Rührgefäß. Geben Sie nun Butter in die beiden Töpfe und braten Sie dort zwei klein gehackte Zwiebeln und den Knoblauch an. Dann stellen Sie aufrecht jeweils vier Paprikaschoten in einen Topf. Mit der pürierten Tomatensauce füllen Sie die beiden Töpfe auf, sodass die Paprikaschoten jeweils zu ca. $\frac{1}{3}$ mit Sauce bedeckt sind. Geben Sie, je nach Sämigkeit der Sauce, noch mindestens eine Tasse Wasser hinzu. Den Topfdeckel draufsetzen und die Paprikaschoten bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Wenn Sie vorher nicht gegartes Hackfleisch, Reis oder Bulgur verwenden, sollten Sie die Paprikaschoten ca. 40–50 Min. garen, um sicher zu sein, dass die Füllung auch wirklich komplett durchgegart ist. Servieren Sie die Paprikaschoten mit gekochtem Reis oder Bulgur, zu dem sie dann die Tomatensauce reichen können. Auf die Schnelle lassen sich die Paprikaschoten natürlich auch ohne Beilage verzehren.

Bulgur-Auflauf



Der servierte Bulgur-Auflauf mit Zucchini und überbackenem Käse

„Endlich kochst Du etwas Vernünftiges und nicht immer Deine Chinapfannen, in denen Du alles Unerdenkliche mitkochst!“, sagte mein türkischer Lebensmittelhändler zu mir, als ich ihm eröffnete, dieses Gericht zubereiten zu wollen. Es geht um einen Bulgur-Auflauf, also (türkische) Hausmannskost. Als er am kommenden Tag nach der Zubereitung davon probierte, sagte er: „Mmmh, schmeckt doch gut!“ Und sein 16-jähriger Sohn probierte ebenfalls und meinte: „Das macht süchtig!“

Das Rezept ist für drei Personen.

Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Tasse Bulgur
- 1 Fleischtomate
- 1 Zucchini
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Harissa
- viel (!) frische Minze, mindestens 15–16 Zweige
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- $\frac{1}{2}$ Zweig frischer Rosmarin
- roter Crema di Balsamicoessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min. | **Garzeit:** ca. 1 Std.



Einige der Zutaten für den Bulgur-Auflauf – Bulgur, Hackfleisch, Knoblauch, Tomate, Harissa-Gewürz und Minze

Die Zubereitung teilt sich in drei Schritte:

1.) Stellen Sie einen kleinen Topf mit gesalzenem Wasser auf

den Herd und erhitzen Sie dies. Wenn das Wasser kocht, blanchieren Sie erst die Tomate darin. Geben Sie die ganze Tomate, die Sie vorher rundum an mehreren Stellen eingeritzt haben, in das kochende Wasser. Etwa 2–3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen. Nun geben Sie den Bulgur hinein. Einmal aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Den Bulgur ca. 20 Min. ziehen lassen.

2.) Von der blanchierten Tomate die Haut abziehen, den Strunk entfernen und sie in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden. Das Hackfleisch in einem großen Topf in heißem Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und auf niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Dann Tomate und Tomatenmark dazugeben.

Schneiden Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Von der Minze nehmen Sie zunächst nur die Hälfte. Alles zu der Hackfleischmischung geben und unterrühren. Dann mit Salz, Pfeffer, süßem Paprikapulver, einem kleinen Spritzer Balsamicoessig und 1 TL Harissa würzen und abschmecken. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. köcheln.

Nun geben Sie den Bulgur unter und vermischen alles kräftig. Löschen Sie alles mit ein wenig von dem Kochwasser des Bulgur ab, damit die ganze Mischung nicht zu trocken wird. Geben Sie die restliche Minze dazu und verrühren Sie alles. Sie können die ganze Mischung nun abschmecken und bei ganz kleiner Hitze noch 10 Minuten köcheln lassen, da sie dadurch noch mehr Geschmack zieht.



Der mit Käse überbackene Bulgur-Auflauf in der Auflaufform

3.) Schneiden Sie die Zucchini in ganz dünne Scheiben. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) aufheizen. Geben Sie die Hälfte der Bulgurmischung in eine Auflaufform und belegen Sie sie mit den Zucchinischeiben. In die andere Hälfte der Bulgurmischung geben Sie 100 ml Sahne und noch 1 TL Harissa und verrühren alles miteinander. Dann füllen Sie sie auf die Zucchinischeiben. Verteilen Sie noch 50 ml Sahne auf der Auflaufmischung und bestreuen Sie alles mit dem geriebenen Käse. Im Backofen ca. 15 Minuten bei 180° C garen, bis der Käse zerlaufen und ein wenig gebräunt ist. Dann sind auch die Zucchinischeiben im Auflauf durchgegart.

„Arabische“ Frikadellen



Die Frikadellen in der Pfanne

Die Bezeichnung dieses Gerichts habe ich erfunden und ich weiß gar nicht, ob sie auch tatsächlich stimmt. Ich wollte nur auf einfache Weise meine beiden neu erworbenen Gewürzmischungen Ras el Hanout und Harissa ausprobieren, die ich nun endlich in einem Geschäft in meinem Stadtteil erwerben konnte. Auf der Verpackung des Ras el Hanout steht, dass es vorwiegend in Marokko und Nordafrika verwendet wird, also dachte ich, man könne die Frikadellen als „arabische“ bezeichnen. Und da zusätzlich auf beiden Verpackungen noch angegeben wird, dass man beide Gewürze für fast jegliche Fleischzubereitung verwenden kann, dachte ich mir, es einfach mit Rinderhackfleisch und einigen Zutaten für Frikadellen zu probieren.

Die Zubereitung der Frikadellen ist an sich puristisch, weil ich auf jegliche zusätzliche Zutaten wie Chilischoten, Paprikapulver, Pfeffer, Kreuzkümmel, Sternanis oder zusätzliches Gemüse wie Lauchzwiebeln, Pepperoni oder Spitzpaprika verzichtet habe. Nur ganze sechs Zutaten.

Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 4 große Knoblauchzehen
- 2 TL Ras el Hanout
- 1 TL Harissa
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Stücke. Geben Sie alle Zutaten bis auf das Olivenöl in eine große Schüssel oder einen tiefen Teller. Nun ist Handarbeit angesagt, denn mit einer Gabel oder einem Löffel lassen sich die Zutaten nicht so richtig gut mischen. Kneten und mischen Sie daher alles mit einer Hand kräftig durch. Da nur reines Rinderhackfleisch verwendet wird, können Sie die gemischte Masse sogar roh probieren, ob sie Ihrem Geschmack entspricht. Bei Bedarf nachwürzen. Die Gewürzmischung Harissa enthält zwar Chili und soll der Schärfe des Gerichts dienen, sie ist aber nicht so scharf wie frische Chilischoten und gibt dem Gericht nur einen zusätzlichen Geschmack.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß, bis es siedet, dann geben Sie die aus der Hackfleischmasse mit den Händen erstellten Frikadellen in das Olivenöl und braten sie auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. scharf an. Dann schalten Sie auf ganz kleine Hitze und garen die Frikadellen in der zugedeckten Pfanne noch ca. 10 Min. Die Frikadellen kann man einfach so ohne Beilage wegessen.

Der Wahn zur Frische

An manchen Tagen habe ich ein hervorragendes Gericht zubereitet, einen Putenbraten mit Knödel oder Kartoffeln und Sauce oder Pasta mit einer geschmackvollen Sauce. Manchmal habe ich davon so viel zubereitet, dass eine zweite Portion für den kommenden Tag noch übrig bleibt. Also stelle ich alles in den Kühlschrank. Am kommenden Tag jedoch treibt es mich schon wieder um, etwas Frisches zuzubereiten und etwas Neues zu kreieren, und ich mache mir Gedanken, was ich im Kühlschrank, dem Gefrierfach oder im Küchenschrank alles noch vorhanden habe. Und beginne, ein neues Rezept zu kreieren. Der Drang zu Frische und Kreativität ist dann so groß, dass ich – obwohl ja noch die zweite Portion vom Essen vom Vortag im Kühlschrank wartet – dennoch mit dem Zubereiten und Kochen anfangen. Und dann eben das neue, aber ganz frische Gericht essen. Die zweite Portion bleibt dann im Kühlschrank, und wenn dann noch ein zweiter Tag vergangen ist, ist sie sowieso nicht mehr genießbar und kommt in den Abfalleimer. Das ist bei mir manchmal der Fluch des frisch Zubereitens, Kreierens von Rezepten und täglichen Kochens, der gar nicht so selten bei mir auftritt.

Penne Rigate mit Salbei und Kapern in Weißwein-Sahne-Sauce



Pasta mit Salbei und Kapern in viel Sauce mit geriebenem Gouda
Ein schlotziges Gericht mit viel Sauce.

Zutaten:

- 200 g Penne Rigate
- 2 Lauchwiebeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 6 Zweige frischer Salbei
- 40 g eingelegte Kapern
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200–300 ml Gemüsefond
- geriebener Gouda oder Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 20 Min.



Die Sauce mit ganzen Salbeiblättern

Schneiden Sie die Lauchwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Stückchen. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie das Gemüse kräftig an. Währenddessen können Sie schon einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, um die Pasta zu kochen. Löschen Sie das Gemüse mit einem großzügigen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie die Sahne und den Gemüfefond hinzu. Schließlich noch den Salbei, von dem Sie zwar die Stiele entfernen, aber die Blätter ganz lassen und mitkochen. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln und bereiten Sie parallel dazu die Pasta zu. Wenn die Pasta gekocht ist, waschen Sie die Kapern erst in frischem Wasser ab, damit der starke Essiggeschmack ein wenig verschwindet. Dann geben Sie sie in die Sauce und erhitzen sie nur. Sie sollen nicht zu lange mitkochen. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, verlängern Sie sie mit etwas Wasser.

Zum Pastagericht eignet sich natürlich geriebener Parmesan, da die Sauce aber sehr würzig ist, wäre dies vermutlich zu viel des Guten. Ich habe mich daher für geriebenen Gouda entschieden. Richten Sie die Pasta in einem tiefen Nudelteller an. Geben Sie großzügig die Sauce mit den Salbeiblättern und Kapern darüber. Dann kommt der geriebene Gouda darüber. Wenn Sie möchten, können Sie den Gouda auch noch schnell in einer Mikrowelle mit Grill bräunen und das Ganze somit überbacken.

Forelle mit Persillade



Zwei frische Bachforellen

„Wie ich Forellen brate ...“ – Antwort auf Löffel von [Löffellöffelchen](#).

Vor etwa 25 Jahren war ich für vier Wochen in einer französischen Familie im Elsass zu Gast, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin meiner Patentante, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und zu ihm ins Elsass gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit mir Deutsch zu sprechen. Ich war gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen. Ihren Mann habe ich gut in Erinnerung. Er saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und einen kleinen, vergilbten Zigarettenstummel Gitanes im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er

es sich nicht nehmen, einen – im elsässischen Dialekt – „sti’canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum Essen zu trinken. Einmal in der Woche schickte mich Thekla auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Dazu kaufte ich vier frische Forellen und frische Kräuter auf dem Markt.

Zutaten:

- 4 frische, große Forellen
- frische Petersilie (viel), Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- viel Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Wenn die Forellen noch nicht ausgenommen sind: Ein Längsschnitt am unteren Bauch entlang und mit den Fingern alle Innereien entfernen. Danach die Forellen entschuppen. Außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Dazu nehmen Sie viel Petersilie und etwas weniger von den anderen Kräutern, legen Sie auf ein Schneidebrett und hacken die Kräuter mit einem „Wickelwackel“ – einem Wiegemesser – klein. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die weiche Butter zusammen mit den klein gehackten Kräutern, würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer und fügen Sie alles zusammen. Füllen Sie mit dieser Masse die Bauchhöhlen der Forellen. Die Forellen von außen salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butter braten, bis sie gar sind. Die „Persillade“ verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forellen ganz köstlich. Dazu passt Baguette und ein französischer Rotwein aus dem Burgund.

**Kochbuch „chön charfe
chilichoten“**



Werbung in eigener Sache ist in einem Foodblog auch einmal erlaubt. Mein erstes Kochbuch „chön charfe chilichoten“ ist letztes Jahr im November erschienen. Es sind so tolle Rezepte wie Pferdebraten, Hähnchen in Wermut, Rinderherzragout, Sushi und

Kaffee-Gewürz-Creme mit Chili enthalten.

Zu kaufen ist das [Kochbuch](#) als gedruckte Version oder als eBook-PDF.

Übrigens, Kochbuch II ist schon „in der Mache“ – 20 Rezepte habe ich schon gesammelt!

Gefüllte Hähnchenschenkel



Zwei gefüllte, gegarte Hähnchenschenkel in einer Weißwein-Sahnesauce

Hähnchenschenkel kannte ich bisher nur in der allereinfachsten Variante: Würzen und in der Pfanne braten. Jetzt habe ich mir jedoch die Arbeit gemacht, vier Hähnchenschenkel zu entbeinen

und zu füllen. Das Gericht ist für zwei Personen, wenn dazu noch Pasta für die gute Sauce gereicht wird, auch für vier Personen.

Zutaten:

4 Hähnchenschenkel

Für die Füllung:

4 Scheiben roher Schinken

4 Scheiben gekochter Schinken

1 Baguettebrötchen

Milch

2 EL geriebener Gouda

3 Knoblauchzehen

1 kleine, rote Spitzpaprika

1 rote, thailändische Chilischote

1 großer Zweig Rosmarin

4 Zweige Salbei

1 Ei

Salz

Pfeffer

Für die Sauce:

Trockener Weißwein

100 ml Sahne

100 Hühnerfond



Ein ausgebeinter Hähnchenschenkel

Die vier Hähnchenschenkel entbeinen. Dazu mit einem sehr scharfen Messer die Schenkel an der Unterseite entlang einschneiden. Dabei nicht die Außenhaut zerstören. Dann mit dem Messer das Fleisch um den Knochen abschaben und den Knochen aus dem Fleisch lösen.

Schneiden Sie für die Füllung die jeweils vier Scheiben roher und gekochter Schinken in kleine Würfel. Dann entfernen Sie von dem Baguettebrötchen die Kruste und schneiden das Innere in kleine Würfel. Diese Würfel weichen Sie in Milch ein. Schneiden Sie die Knoblauchzehen, den Spitzpaprika und die Chilischote klein. Dann zupfen Sie von dem Rosmarinzweig alle Blätter ab und nehmen die Salbeiblätter hinzu. Wenn Sie ein Wiegemesser – im Umgangsprachlichen auch „Wickel-Wackel“ genannt – besitzen, können Sie die Kräuter damit auf einem Schneidebrett in 1–2 Min. kleinhacken.

Geben Sie alles in eine größere Schüssel und geben Sie noch den Käse und das Ei hinzu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann alles gut vermischen.



Zwei gefüllte Hähnchenschenkel

Salzen und pfeffern Sie die ausgebeinten Hähnchenschenkel. Dann füllen Sie jeden Schenkel mit ca. 2–3 EL der Füllung. Entweder mit Küchengarn zusammenbinden oder einfacher, mit zwei Zahnstochern zustecken.

Eigentlich sollen die gefüllten Hähnchenschenkel auf allen Seiten gut in Olivenöl angebraten werden. Da die Schenkel mit der Füllung aber ein recht fragiles Gebilde sind, reicht es auch, sie nur auf der Unterseite in einer großen Pfanne kräftig in heißem Öl anzubraten. Dann mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen und zugedeckt ca. 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.



Vier gefüllte Hähnchenschenkel in der Pfanne im Weißweinsud

Die gegarten Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Weißwein mit Sahne und Hühnerfond ablöschen. Man kann die Sauce noch ein wenig reduzieren lassen, aber der Weißwein ist durch die Zubereitung schon so würzig, dass sich dies fast erübrigt. Man kann die Sauce also schon nach wenigen Minuten verwenden.

Für eine Person braucht es ohne Zutaten zwei gefüllte Hähnchenschenkel. Möchte man jedoch noch Pasta zubereiten, um die köstliche Sauce zu nutzen, dann reicht ein Hähnchenschenkel plus Pasta pro Person.

Pasta mit Lamm-Gulasch



Tortiglioni mit Lamm-Gulasch und Joghurtsauce

Dies ist einfaches, sehr leckeres Pastagericht, das aber aufgrund des verwendeten Lamm-Gulaschs doch einige Zeit zum Schmoren und Fertigstellen braucht.

Zutaten:

- 250 g Lamm-Bratenfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ras el Hanut
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stengel frische Minze
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Joghurt

- 1 EL Ayran
 - 2 TL Harissa
 - etwas Zucker
 - Saft einer halben Zitrone
-
- 200 g Tortiglioni

Vorbereitungszeit: 10 Min. | **Marinierzeit:** mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 $\frac{1}{2}$ –2 Stdn.

Schneiden Sie das Lamm-Bratenfleisch in kleine Fleischstücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Geben Sie das Fleisch in einen Gefrierbeutel, dann 1 TL Ras el Hanut, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Teriyaki-Sauce und 1 EL Olivenöl hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Stdn. im Kühlschrank marinieren.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Braten Sie das Lammfleisch an. Das Lammfleisch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben Sie dennoch $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne 1–1 $\frac{1}{2}$ Stdn. bei kleiner Hitze schmoren. Je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Geben Sie nach dem Anbraten noch die 4 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann. Nach dem Garen geben Sie 100 ml Sahne hinzu, um die Sauce zu binden. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

Bereiten Sie ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit des Lamm-Gulaschs die Pasta nach Anleitung zu.

Verrühren Sie nun in einer kleinen Schüssel den Joghurt mit Ayran, Harissa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Geben Sie die Pasta in einen großen, tiefen Pasta-Teller. Darauf geben Sie das Lamm-Gulasch und ein wenig von der Lammsauce. Anschließend können Sie ein wenig der Joghurtsauce darauf geben und alles verfeinern.

Lamm-Gulasch mit Zucchini-stiften, Auberginenscheiben und Joghurtsauce



Lamm-Gulasch, angerichtet auf Zucchini-stiften und Auberginenscheiben mit Joghurtsauce

Dies ist ein aufwändiges Rezept, das eine relativ lange Vorbereitungs-, Marinier- und Zubereitungszeit benötigt, da es in vier Schritten zubereitet wird. Aber es lohnt sich, denn das Lamm-Gulasch wird so zart, wie man es kaum kennt.

Zutaten:

- 1 Lammschulter, ca. 1,2 kg

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Garam Masala
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 6–8 Stengel frische Minze

- 1 Zucchini
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer

- $\frac{1}{2}$ Aubergine
- Olivenöl

- 250 g Joghurt
- 1 EL Ajvar
- 1 TL Harissa
- etwas Zucker
- Saft einer halben Zitrone

Vorbereitungszeit: 1 Std. | **Marinierzeit:** Mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Die Vorbereitung für die Lammschulter ist richtige Arbeit, denn Sie müssen das Fleisch von dem Schulterknochen lösen. Das kostet Sie etwa 30 Min. an Zeit. Dann muss das Fleisch noch von allem Fett befreit werden. Heben sie das Fett separat auf. Anschließend schneiden Sie das Fleisch in kleine Stücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Bei einem Schulterstück von ca. 1,2 kg werden vermutlich ca. 800 g Fleisch übrigbleiben. Braten Sie nachher ruhig das ganze Fleisch an, auch wenn dieses Rezept für eine Person gedacht ist. Sie können $\frac{1}{3}$ des gebratenen Fleisches für dieses Rezept verwenden und aus dem Rest noch ein leckeres Pastagericht zubereiten.

Mit dem herausgelösten Fett gehen Sie gesondert vor. Geben Sie alle Fettstücke ohne zusätzliches Öl in eine kleine Pfanne und erhitzen Sie sie. Lassen Sie dann die Fettstücke ca. 30 Min.

bei mittlerer Hitze braten und wenden Sie die Fettstücke immer wieder. Aus den Fettstücken tritt dann Lammfett heraus, das erhitzt flüssig bleibt. Die Reste der Fettstücke werden zu Grieben, die schön knusprig gebraten werden. Heben Sie die Grieben heraus und verwenden Sie das Lammfett später für die Zucchini-Stifte und das Lamm-Gulasch. Sie können die gebratenen Grieben natürlich auch später zum Lamm-Gulasch hinzugeben. Ich selbst habe es nicht gemacht, weil es mir nicht so passend erschien. Eventuell gibt es noch andere Verwendungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel ähnlich wie Griebenschmalz, sie einfach auf einem Brötchen mit Salz und Pfeffer zu essen.

Geben Sie nun das in Stücke geschnittene Lammfleisch in einen Gefrierbeutel, dann das Garam Masala, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl und 2 EL Teriyaki-Sauce hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Std. im Kühlschrank marinieren. Sie können aber auch alles über Nacht marinieren lassen.

Geben Sie nach dem Marinieren die Hälfte des erhaltenen flüssigen Lammfetts in eine große Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Nun haben Sie zwei Möglichkeiten der Zubereitung. Entweder Sie braten das Lamm-Gulasch nur kurz an, bis jedes Stück genau à point gebraten ist. Das bedeutet, dass die Fleischstücke innen noch rosé sind und nicht ganz durchgebraten. Dies ist jedoch bei unterschiedlich großen Fleischstücken schwierig, weil dabei sicherlich größere Fleischstücke sind, die dann innen noch blutig sind. Oder Sie machen es wie bei jedem guten Gulasch: Sie lassen es mindestens 1 Std. schmoren. Denn je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Ich bevorzuge letztere Methode. Das Lamm-Gulasch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben Sie aber dennoch zusätzlich eine Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne einfach 1–1 ½ Std. bei kleiner Hitze schmoren. Geben Sie nach

dem Anbraten noch die 6–8 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann.

Wenn Sie sich für das längere Schmoren entschieden haben, dann schneiden Sie die Zucchini ca. 20 Min. vor dem Ende des Schmorens erst längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen und diese auf ca. 2–3 cm lange Stifte. Geben Sie in eine andere Pfanne das restliche Lammfett und braten Sie die Zucchini in Stifte darin an. Braten Sie sie bei häufigem Wenden ca. 10 Min., bis sie gegart sind. Dann geben Sie noch die kleingeschnittenen Zweige Thymian und Oregano hinzu. Alles kurz garen lassen, dann salzen und pfeffern. Die Zucchini in Stifte herausnehmen und warmstellen.

Schneiden Sie entweder eine ganze Aubergine längs in zwei Hälften und verwenden Sie nur eine Hälfte. Oder verwenden Sie eine quer durchgeschnittenen Hälfte ganz. Jeweils längs in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne in Olivenöl anbraten. Auberginen saugen sehr viel Öl auf, so dass Sie vielleicht nochmals Olivenöl nachgießen müssen. Die Auberginenscheiben auf beiden Seiten bei mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. anbraten. Bei den Auberginenscheiben, die noch viel von der Außenschale haben, warten Sie beim Anbraten, bis sich die Farbe der Schale von tiefem Schwarz bis zu mittlerem Rotbraun ändert. Dann sind auch diese Scheiben gegart. Die Auberginenscheiben herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls warmstellen.

Verrühren Sie nun den Joghurt mit Ajvar, Harrisa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Richten Sie die Zucchini in Stifte auf einem großen Teller in der Mitte an. Darüber legen Sie die Auberginenscheiben. Geben Sie nun von dem Lamm-Gulasch darauf und ein wenig von der Lamsauce. Nun können Sie das Ganze noch am Rande der Zutaten mit der Joghurtsauce drapieren.

© nach Anregung durch [Löffellöffelchen](#)

Die Kehrseite des Foodblogings

Kennt Ihr das beim Foodbloging:

- 1 $\frac{1}{2}$ Stdn. Vorbereitung der Zutaten
- über Nacht im Kühlschrank marinieren
- 2 Stnd. Zubereiten und Garen des Gerichts
- schön anrichten auf einem Teller für einige Fotos
- Fotos machen

->>> dann ist das Essen kalt und aufgrund der langen Zubereitungszeit eigentlich auch der Hunger schon verflogen, auch wenn das Essen absolut lecker ist. ;-(

Gebratener Romanasalat



FrISChe Romanasalatstauden

Diese Zubereitung ist wieder ein puristisches Gericht, weil Sie nur fünf Zutaten benötigen. Es ist ein frisches und leichtes Gericht für die Sommermonate, das auch für Vegetarier geeignet und schnell fertig gestellt ist. Sie können dieses Gericht auch als Veganer genießen, wenn Sie einfach anstelle der Butter Margarine verwenden. Vermutlich haben Sie Salat auf diese Weise noch nie zubereitet.

Mein Rat: Sie können auf diese Weise auch andere Salatsorten zubereiten und dies einfach einmal ausprobieren. Versuchen Sie es mit einem Eisbergsalat oder auch einem Kopfsalat. Es sind alles schmackhafte Varianten.

Noch ein Rat: Eine weitere Variante ist es, wenn Sie zum Würzen dunkle Soja-Sauce verwenden. Es ist dann zwar ein eher asiatisch anmutendes Gericht. Aber auch dies ist dann für Vegetarier und Veganer geeignet.

Zutaten:

- 2 Mini-Romanasalatköpfe
- Butter
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zubereitungszeit: 10 Min.



Romanasalat in der Pfanne

Zerschneiden Sie die beiden länglichen Romanasalatköpfe der Länge nach in jeweils zwei Hälften. Zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten Sie die Romanasalathälften zuerst auf der aufgeschnittenen Innenseite in der Butter an. Lassen Sie sie ca. 5 Min. bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel in der Pfanne garen. Dann wenden Sie die Hälften und garen sie weitere 5 Min. Sollte die Zeit zum Durchgaren noch nicht reichen, lassen Sie alles nochmals 5 Min. weiterköcheln.



Angerichteter Romanasalat

Geben Sie die Hälften auf einen Teller und würzen Sie sie mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Servieren Sie

das Gericht. Guten Appetit!

