

Scotch Eggs



Sehr lecker und ... sehr schottisch

Als ich dieses Rezept der Scotch Eggs bei Petra von [Der Mut Anderer](#) las, fand ich es recht interessant. Ich habe ja in letzter Zeit diverse Gerichte zubereitet, bei der ich paniert und frittiert habe. So Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-, mit Fisch- und mit Fleisch-Füllung oder auch diverse Innereien.

Da sich dieses Gericht recht leicht zubereiten lässt, bereite ich es einmal zu. Ich gehe davon aus, dass das Rezept tatsächlich auch ein authentisch schottisches ist, aber so viel kann man bei der Zubereitung nicht falsch machen.

Ich habe im Gegensatz zu Petra die Scotch Eggs klassisch paniert und noch das Mehlieren voran gestellt.

Für das Einwickeln der gekochten Eier in eine Hackfleischhülle verwendet man Alu- oder Frischhaltefolie. Mein Rat: Das Panieren sehr vorsichtig vornehmen, die Hackfleischhülle wird vermutlich an einigen Stellen aufbrechen. Die Hülle dann

vorsichtig wieder zudrücken. Und je nach Größe der Scotch Eggs und Tiefe der Friteuse die Scotch Eggs nach der Hälfte der Frittierzeit einmal drehen, damit sie auf allen Seiten frittiert sind.

Eigentlich wollte ich das Rezept in die Kategorie „Snacks“ einordnen, aber die Scotch Eggs sind doch sehr mächtig und eigentlich eine komplette Mahlzeit, so dass sie in der Kategorie „Eierspeisen“ landeten. Vielleicht sollte man dazu noch einige Dips reichen. Das Gericht schmeckt sehr britisch ... ähhhh Entschuldigung ... schottisch.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g Hackfleisch
- 3 Eier
- 1 EL Mehl
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

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

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Eier an jeweils einer Spitze anstechen, hineingeben und 10 Minuten kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann die Eier pellen.

Alu- oder Frischhaltefolie auf ein großes Schneidebrett geben. Die Hälfte des Hackfleisch darauf geben und mit der Hand zu einem länglichen, dünnen Fladen ausdrücken. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ei quer darauf legen und Hackfleischfladen mit der Folie darum hüllen. Mein Rat: Am besten das Ganze dann ohne Folie in die hohle Hand nehmen, das Ei vorsichtig von allen Seiten in das Hackfleisch einhüllen und dieses gut festdrücken. Für das zweite Ei den Vorgang wiederholen.

Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, ein Ei und Semmelbrösel geben. Das Ei verquirlen. Die Scotch Eggs nacheinander vorsichtig mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Jeweils auch an den Seiten.

Je nach Größe der Friteuse in einem oder in zwei Gardurchgängen in die Friteuse geben und etwa 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und servieren.

Süße Pfannkuchlein



Feine, diesmal süße Kuchlein

Dies ist reine Resteverwertung. Ich hatte noch einen Rest der Füllung der Tarte vom Wochenende übrig. Damit bereite ich einfach süße Kuchlein in der Pfanne zu.

Da die Füllung der Tarte schon recht flüssig war, bekommt der

Rest noch einzusätzliches Ei für Bindung.

Mein Rat: Unbedingt Eierringe für die Küchlein in der Pfanne für etwas Stabilität verwenden. Sonst hat man nur ein Eier-Reis-Gemisch in der Pfanne und dann auf dem Teller.

Der besseren Verständlichkeit halber liste ich aber die Zubereitung des Teigs und der Küchlein im Ganzen auf.

Zutaten:

- 80 g Milchreis
- 250 ml Milch
- 1 halber Pfirsich (Dose)
- 25 g Zucker
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- Bio-Zitrone (Schale)
- Zimt
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis hinzugeben, verrühren und Topf von der Herdplatte nehmen. Zugedeckt bei sehr geringer Temperatur auf der Herdplatte 30 Minuten garen lassen.

Pfirsich erst in Spalten schneiden, diese dann quer dritteln.

Eier in eine Rührschüssel geben. Sahne und Zucker dazugeben und alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Milchreis dazugeben. Ebenso Pfirsichstücke. Etwas Zitronenschale auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Etwas Zimt hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren.

Öl in einer Pfanne hoch erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und diese jeweils mit einem Viertel der Küchleinmasse füllen. Auf mittlere Temperatur herunterschalten und Küchlein etwa 5–6 braten. Eierringe herausnehmen, Küchlein vorsichtig mit einem

Pfannenwender wenden und Eierringe wieder darüber geben. Küchlein nochmals bei mittlerer Temperatur 5–6 Minuten braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.



Kein Foto für das Poesiealbum

Weitere zwei Küchlein in der gleichen Weise zubereiten. Auf den Teller geben und servieren.

Omelett



Keine Pizza

Eigentlich ein Zwischending zwischen Omelett und Pizza. Schmeckt auch fast wie eine Tarte. Nach der Zubereitung steigt ein leichter Senfduft in die Nase, und das Omelett schmeckt ein wenig scharf vom verwendeten Chili. Da ich in die Eimasse auch etwas Senf und Crème fraîche verarbeitet habe und sie daher beim Braten nicht so fest stockt wie reine Eimasse, habe ich mich nicht getraut, das Omelett nach dem ersten Anbraten zu wenden. Sonst wäre es vermutlich in der Pfanne zerfallen. Also habe ich es bei geringer Temperatur 10–15 Minuten von unten her leicht braten und durchgaren lassen, bis auch die Eimasse auf der Oberseite fest ist und das Omelett serviert werden kann. Daher bekommt das Omelett auch eine kräftige, braune Kruste auf der Unterseite, fast wie eine Tarte mit Teig. Dann einfach in der Pfanne vom Boden lösen und auf einen Pizzateller rutschen lassen – selbst ein großer Teller ist zu klein für das Omelett.

Zutaten für 1 Person:

- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- etwas [Panade](#) (zerstoßene Sesamsaat, geriebene Mandeln, geriebener Emmentaler)
- 4 Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Speck und Gemüse darin bei mittlerer Temperatur einige Minuten anbraten. Panade dazugeben und mitanbraten. Währenddessen Eier in eine Schüssel geben, Senf und Crème fraîche dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen verquirlen. Petersilie kleinwiegen. Die Speck-Gemüse-Panade-Mischung gut in der Pfanne verteilen, dass sie eine Art Unterlage für das Omelett bildet. Eiermasse darüber geben und Petersilie oben auf die Masse verteilen. Dann bei geringer Temperatur etwa 10–15 Minuten langsam braten, die Eiermasse blubbert von unten leicht und stockt dann auch an der Oberseite. Mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen, auf einen großen Teller geben und servieren.

Omelett



Fluffiges Omelett

Da der Mensch etwas essen muss, ich heute aber noch nicht zum Kochen kam, der Hähnchenherzen-Topf noch zubereitet werden muss und sicherlich eine Stunde Kochzeit hat, zunächst ein fluffiges Omelett als Vorspeise. Vier Eier in einer Schüssel verrührt, dazu eine kleingeschnittene, rote Chilischote und Knoblauchzehe, gewürzt mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dann in der Pfanne in sehr heißem Olivenöl gebraten.

Falsche Forelle



Gefüllte und panierte Palatschinken

Ein weiteres österreichisches Rezept. Warum das Gericht falsche Forelle heißt, ist mir auch nicht bekannt, aber es ist ein stehender Begriff in Österreich. Es handelt sich dabei um knusprig gebratene Fleischpalatschinken. Die Palatschinken werden dabei gefüllt, dann paniert und kräftig gebraten. Gefüllte Palatschinken kann man ja eigentlich auch als die Pizza der Österreicher bezeichnen. Denn kann man sie – ebenso wie eine Pizza – mit allem füllen, was man möchte und das gut schmeckt. Es kann mit Fleisch oder vegetarisch sein, mit Käse, scharf mit Chili, sauer mit Kapern und auch süß mit Honig, Marmelade oder Schokoladencreme. Bei den pikanten Varianten sollte die Füllmasse nur sehr würzig und kräftig sein. Bei diesem Rezept habe ich eine Gemüsefüllung gewählt, womit das Rezept – wenn man den verwendeten Speck weglässt – auch für Vegetarier geeignet ist. Und der verwendete Parmesan eignet sich hervorragend als Bindung und Würze für die Füllung. Die falschen Forellen stehen nach meinem Geschmack noch einmal eine Stufe höher als nur gefüllte Palatschinken.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Palatschinken (4 Stück):

- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 100 g Mehl
- 1 EL Butter (flüssig) oder Öl
- Salz
- Öl

Zutaten für die Füllung:

- 70 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$ Stange Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- ein Stück Knollensellerie
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- 10 Prinzessbohnen
- 8 Rosenkohlröschen
- 1 Tomate
- 1 rote Chilischote

- 200 ml Sahne

- 100 g frisch geriebener Parmesan

- 1 TL Dijonsenf
- 10 Zweige frischer Thymian
- Muskat
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten für das Panieren:

- 2 Eier

- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Prinzessbohnen und Rosenkohl putzen. Prinzessbohnen in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten vorgaren. Nach 5 Minuten den Rosenkohl dazugeben und ebenfalls mitgaren. Beides herausheben und den Rosenkohl in Stücke schneiden. Das restliche Gemüse putzen bzw. schälen und kleinschneiden. Die einzelnen Gemüsesorten separat aufbewahren. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer darin anbraten, bis alles etwas Farbe bekommen hat. Dann das restliche Gemüse dazugeben und alles 5–10 Minuten unter ständigem Rühren mitbraten. Thymian kleinwiegen und dazugeben. Senf hinzugeben und mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne ablöschen und diese ein wenig einkochen lassen. Die Füllmasse soll sämig sein und noch etwas Flüssigkeit haben. Dann den Parmesan hinzugeben, alles gut vermischen und warmstellen.

Ei, Milch, Mehl und flüssige Butter in eine Rührschüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Die Pfanne ein wenig schwenken, damit der Teig in der Pfanne verläuft und einen runden Palatschinken bildet. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, braucht der Palatschinken nicht einmal eine Minute auf einer Seite, um durchzugaren. Dann mit dem Pfannenheber wenden und den Palatschinken auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Auf einen großen Teller herausheben, den zweiten Palatschinken genauso zubereiten und ebenfalls auf den Teller geben.

Einen Palatschinken auf einen Teller legen, mit der Hälfte der Füllmasse bestreichen und einrollen. Dabei möglichst auch die Seiten einklappen, so dass sich eine feste, kompakte Rolle

ergibt. Ebenso den zweiten Palatschinken füllen.

Eier in einem Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auch einen Teller geben. Die Palatschinken jeweils von allen Seiten zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. Wenn die gerollten Palatschinken nicht fest genug sind, kann man sie mit 1–2 Zahnstochern fest zusammenhalten.

Das Panieren in diesen drei Schritten ist jedoch eine sehr fragile Angelegenheit. Gerade, wenn man sehr dünne Palatschinken zubereitet oder viel Füllmasse verwendet hat. Wenn man die gefüllten Palatschinken nur sehr schwer heben oder drehen kann, kann man sich damit behelfen, sie zumindest mit einer Seite in die drei Teller zu legen, die obere, zweite Seite wird dann mit dem Löffel mit den Panadezutaten bedeckt. Sind die falschen Forellen jedoch erst einmal in der heißen Pfanne, kann man beruhigt sein, denn durch das Panieren und Anbraten bekommen die Forellen Stabilität und werden kompakt und fest.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Palatschinken auf jeder Seite 1–2 Minuten goldgelb und knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf einem großen Teller servieren.

Dazu eignet sich eine Sauce tartare, eine Schnittlauch-Joghurt-Sauce oder ähnliches, für die mir aber bei der Zubereitung der Palatschinken einige Zutaten fehlten.

Fleischpalatschinken



Zwei Palataschinken, garniert mit Nussbutter und Schnittlauch

Der Fischkopp kocht österreichisch! Nein! Das gibt's doch nicht. Doch, ich kann auch dazu lernen. Und dazu gibt es jetzt österreichischen Fleischpalatschinken – oder auch Palatschinken mit Faschiertem genannt. Für die deutschen Besucher hier kann man auch Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung sagen – aber dann ist es ja nicht mehr original. Ein wenig mogeln musste ich leider bei der Füllung mit dem Faschiertem, da ich für das gewählte Rezept nicht mehr genügend davon zuhause hatte. Aber da es „nur“ eine Hackfleischmischung ist und es in Österreich davon auch sehr viele Variationen gibt, habe ich mir erlaubt, Speck und Champignons kleingeschnitten zur Füllung hinzugegeben. I hoff' ja nur, mia wiad vaziehn. ☐ Serviert wird das Ganze mit etwas Nussbutter und frischem Schnittlauch.

Zutaten für 1 Person:

Zutaten für die Palatschinken (2 Stück):

- 1 Ei

- 125 ml Milch
- 50 g Mehl
- $\frac{1}{2}$ EL Butter (flüssig) oder Öl
- Salz
- Öl

Zutaten für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Champignons
- 1 Topf Petersilie
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frischer Thymian
- 200 ml Schmand
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- 1 EL Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons und Speck ebenfalls kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abtupfen und diese kleinwiegen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Speckwürfel ein wenig anbraten, da diese auch noch Fett auslassen. Dann Schalotten, Knoblauch und Champignons hinzugeben und mit anbraten. Schließlich das Hackfleisch. Alles gut anbraten und ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Die Kräuter hinzugeben und gut vermengen. Dann den Schmand hinzugeben und alles gut verrühren. Etwas sämig einkochen lassen. Die Füllung soll eine streichfähige Masse bilden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmhalten.

Ei, Milch, Mehl und flüssige Butter in eine Rührschüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Die Pfanne ein wenig schwenken, damit der Teig in der Pfanne verläuft und einen runden Palatschinken bildet. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, braucht der Palatschinken nicht einmal eine Minute auf einer Seite, um durchzugaren. Dann mit dem Pfannenheber wenden und den Palatschinken auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Auf einen großen Teller herausheben, den zweiten Palatschinken genauso zubereiten und ebenfalls auf den Teller geben. Mit etwas Alufolie zudecken und warmhalten.

In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze braun werden lassen. Schnittlauch kleinschneiden.

Einen Palatschinken auf einen Teller legen, nahe des Randes eine dicke Rolle der Füllung auftragen und einrollen. Ebenso den zweiten Palatschinken füllen. Auf einem Teller anrichten, etwas von der Nussbutter darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen.

So muss Spiegelei!



Vorher, ...

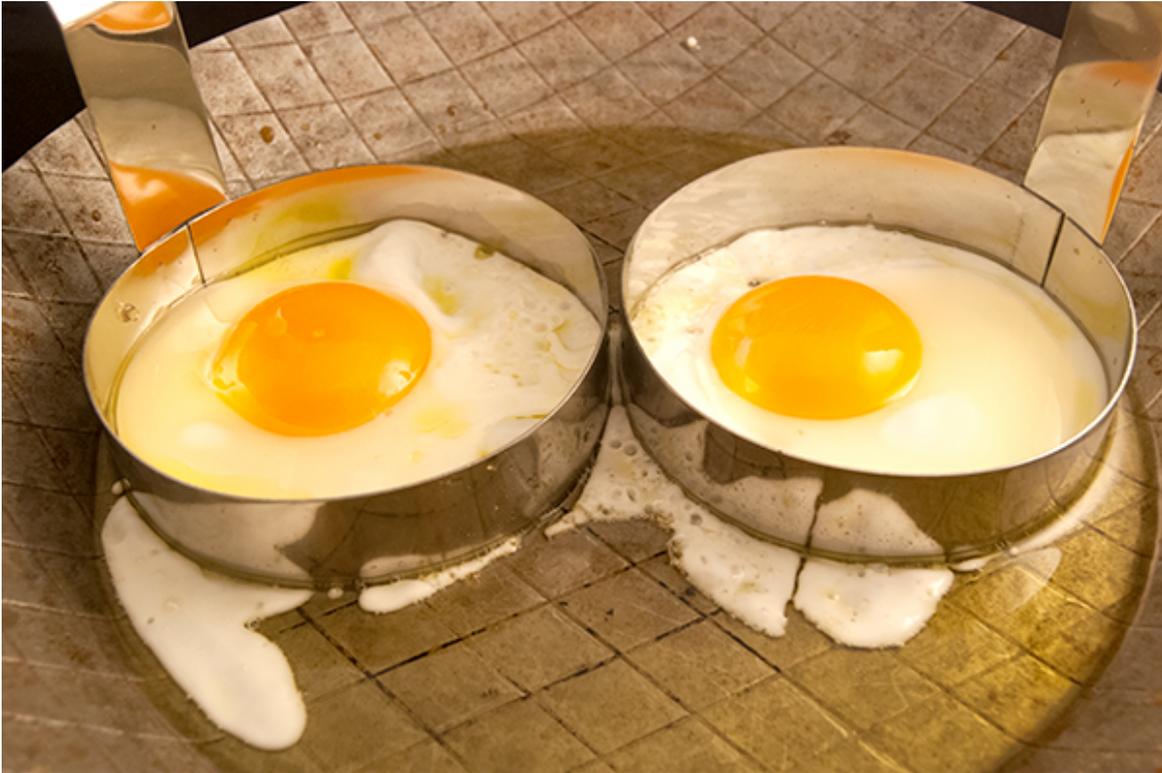
Nachdem ein Kollege in einer Facebook-Kochgruppe die Frage aufwarf, wie man denn diese wirklich hübschen, kreisrunden Spiegeleier zubereitet, kamen viele Antworten mit Behelfs- oder Notlösungen. Ich wies jedoch sofort auf die richtigen professionellen Küchengeräte hin, mit denen die Zubereitung solcher Eier ganz einfach gelingt. Nur, ich selbst hatte diese Küchengeräte auch noch nicht im Einsatz. Also habe ich dem schnell Abhilfe verschafft und zwei „Eierringe“ – Durchmesser jeweils 10 cm – für zusammen schlappe 8 € bei einem Onlineshop geordert. Die Eierringe sind schön groß, aber nicht zu groß, so dass zwei davon nebeneinander in handelsüblich große Pfannen passen. Und heraus kommen wunderbar kreisrunde Spiegeleier. So klappt es auch mit dem Nachbarn.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Eier
- 3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Garzeit 30 Min.



... mittendrin und ...

Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10–20 Minuten gar kochen. Herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann man für die Bratkartoffeln auch rohe Kartoffeln verwenden, das verlängert aber die Bratzeit. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben etwa 10–20 Minuten auf beiden Seiten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen, auf einem großen Teller warm stellen und salzen und pfeffern. Zwei Eierringe nebeneinander in die Pfanne stellen und jeweils ein Ei hineinschlagen. Etwa 5 Minuten braten, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist.



... nachher.

Die Eierreife herausnehmen und die beiden kreisrunden Eier mit dem Pfannenheber auf den Teller zu den Bratkartoffeln geben. Salzen und pfeffern. Mit etwas frischem Schnittlauch überstreuen und servieren.

Gefüllter Pfannkuchen mit Ente-Champignon-Tomatensugo-Füllung



Gefüllter Pfannkuchen

Ein Entenschenkel war noch übrig. Also ran an das Ausbeinmesser und an die Arbeit. Und dann war da noch viel Sugo von gestern übrig. Also experimentierte ich und kombinierte die Ente mit vorrätigen frischen Champignons und dem Sugo zu einer Füllung für Pfannkuchen. Und da das alles so lecker ist, gönnte ich mir bei großem Hunger gleich zwei Pfannkuchen. □ Die Zubereitung des Sugos vom gestrigen Gericht bitte [hier](#) nachlesen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g entbeinter Entenschenkel
- 10 braune Champignons
- 5–6 EL fertiges Sugo

- 4–5 EL Mehl
- 2–3 Eier
- 50–100 ml Milch
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Entenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin anbraten. Vom Sugo hinzugeben und alles einige Minuten durchgaren. Warm stellen.

Mehl in eine Schüssel geben, Eier hinzugeben und etwas von der Milch. Mit einem Schneebesen verrühren und weiterhin von der Milch hinzugeben, damit der Pfannkuchenteig nicht zu zähflüssig, aber auch nicht zu dünn ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in einer weiteren großen Pfanne erhitzen und den Teig darin verteilen, so dass er einen schönen Pfannkuchen ergibt. Auf einer Seite einige Minuten leicht kross braten, dann den Pfannkuchen mit einem oder auch zwei Pfannenwendern in der Pfanne wenden und nochmals einige Minuten braten.

Pfannkuchen auf einem großen Teller anrichten und auf eine Hälfte davon die Füllung verteilen. Pfannkuchen zuklappen und servieren.

Rührei



Rührei, verfeinert mit Dill, Senf, Pistazienkernen und Schnittlauch

Ein einfaches Rezept für Rührei, das sicherlich jeder schon einmal zubereitet hat. Ich habe es noch etwas mit Dill, Senf, Pinienkernen und Schnittlauch verfeinert.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bund Dill
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- einige Pinienkerne
- etwas frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und $\frac{1}{3}$ zum Garnieren aufbewahren. Den Dill kleinwiegen.

Eier in einer Schüssel verrühren. Den kleingewiegten Dill, den Senf und einen Schuss Milch dazugeben. Es kann auch gern Sahne oder Kondensmilch mit höherem Fettgehalt sein. Dann die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten, aber nicht braun. Die Eiermischung hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur braten. Das Rührei sollte nicht zu kross, aber auch nicht zu flüssig sein, sondern eher weich und fluffig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit einige Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett ein wenig braun rösten.

Das Rührei auf einem Teller anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, den Pinienkernen und dem kleingewiegten Schnittlauch garnieren.

Spiegeleier mit Spinat



Spiegeleier mit Spinat, mit Blubb, Pinienkernen und Parmesan garniert

Nochmals ein leicht verdauliches Gericht für den Magenkranken. Nichts Weltbewegendes, sollte eigentlich jeder können. Damit kann man aber auch mal Kinder an der Herd locken, die dieses Gericht zubereiten sollen. Aber bitte nicht so, wie der türkische Bekannte meines türkischen Lebensmittelhändlers, der Pasta zubereiten wollte. Er setzte einen Topf auf dem Herd auf, erhitzte ihn und warf die Nudeln hinein. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was soll denn das?“ und er antwortete, „So macht man doch Nudeln, oder?“ Wohlgermerkt, er setzte einen Topf auf den Herd – ohne Wasser! Muahahaha. ;-)

Zutaten (für 1 Person):

- 3 Eier
- 200 g Tiefkühlspinat

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

- Butter

- 1 TL Sahne
- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan

Zubereitungszeit: 10 Min.

Tiefkühlspinat auftauen, Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die drei Eier hineinschlagen und anbraten. Den Tiefkühlspinat daneben hinzugeben, nur erhitzen und ihn dabei ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. So das Ganze etwa 5–6 Minuten braten. Parallel dazu eine kleine Portion Pinienkerne grob kleinhacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Spiegeleier sind mir nicht so gut gelungen, weil zwei Eigelbe aufplatzten. Und der angerichtete Teller darf gern ein wenig wie ein Schlachtfeld aussehen, wir sind hier nicht in der Haute Cuisine oder in einem 3-Sterne-Restaurant, sondern in der häuslichen Küche. Außerdem arbeite ich auch mit diesen [Bratringen](#) für Spiegeleier, damit sie schön kreisrund sind und die Eigelbe nicht aufplatzen, nicht.

Spiegeleier und Spinat auf einem Teller anrichten, der Spinat bekommt noch einen Blubb Sahne drauf – denn, wichtig, „da werden Sie geholfen!“ ;-)-, die Pinienkerne über den Spinat geben und alles mit grob gehobeltem Parmesankäse garnieren. Dann kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen.

Gefüllter Pfannkuchen – Teil

I: Mit Pilzfüllung



Mit Pilzfüllung gefüllter und gerollter Pfannkuchen

Dies ist ein Gericht, das nicht viel Aufwand bereitet, relativ schnell zubereitet ist und auch noch sehr lecker schmeckt. Für die Füllung kann man die verschiedensten Variationen verwenden. Ich beschränke mich hier auf drei Füllungen, Teil I zeigt die Zubereitung mit einer Pilzfüllung. Beschränkt man sich generell auf Füllungen ohne Fleisch oder Speck, ist dies sogar ein Gericht, das sich Vegetarier schnell zubereiten können.

Zutaten für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Salz
- Pfeffer

- *Olivenöl*
- *1 Zweig frische Petersilie*

Zubereitungszeit: 5 Min.

Wenn Sie den Pfannkuchen zubereiten, sollte die Füllung vorher schon zubereitet und gegart sein, weil der Pfannkuchen insgesamt nur 5 Min. Zeit benötigt. Geben Sie das Mehl, dann das Ei und einen großen Schuss Milch in eine Schüssel, dazu ein wenig Salz und frisch gemahlener Pfeffer. Verrühren Sie alles mit einem Schneebesen in der Schüssel, bis sich eine gebundene, sämige Mischung ergibt.

Sie selbst können bestimmen, ob Sie eher einen festeren, dicken Pfannkuchen zubereiten wollen, indem Sie wenig Milch hinzugeben. Oder ob es eher ein dünnflüssiger, damit auch dünnerer Pfannkuchen in der Pfanne werden soll, der eher an eine Crêpe erinnert, indem Sie viel Milch hinzugeben.



Der frisch gerührte Pfannkuchenteig in Olivenöl in der Pfanne

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie die verrührte Mischung hinzu und verteilen Sie sie durch Schwenken gleichmässig in der ganzen Pfanne, so dass sie eine große, runde Fläche einnimmt. Auf beiden Seiten ca. 1–2 Min. anbraten, bis der Pfannkuchen etwas gebräunt, aber noch nicht verbrannt ist. Möglicherweise müssen Sie dies einige Male ausprobieren, denn es ist schwierig, den Zeitpunkt herauszufinden, zu dem der Pfannkuchen a) schon gebunden ist und gestockt hat, somit eine feste Konsistenz aufweist, auf der Rückseite gebräunt ist und gewendet werden kann oder b) noch zu dünnflüssig ist und somit beim Wenden zerbricht. Auch wenn der Pfannkuchen beim Zubereiten recht dunkel wird, er aber noch nicht verbrannt ist, können Sie ihn ohne Bedenken verwenden.

Achtung: Verabschieden Sie sich von Vorstellungen, den Pfannkuchen durch ein geschicktes Werfen in die Luft zu

wenden, es sei denn, Sie haben eine spezielle Kochlehre abgeschlossen. In der häuslichen Umgebung bedeutet dies nämlich meistens nur, dass der Pfannkuchen entweder an der Decke klebt, sich auf der Arbeitsablage der Küche verteilt oder sogar komplett auf den Fußboden klatscht. Also, das ist nur etwas für Profis, die es gelernt haben.



Der fertig gegarte, etwas dunkle Pfannkuchen

Wenn der Pfannkuchen auf beiden Seiten ein wenig braun gebraten wurde, nehmen Sie ihn heraus und geben Sie ihn auf einen großen flachen Teller. Geben Sie die jeweilige Füllung löffelweise in der Mitte des Pfannkuchens darauf, so dass sie eine Art gehäufte Linie bildet. Dann klappen Sie die beiden Seiten des Pfannkuchens links und rechts dieser gehäuften Linie über die Füllung und bilden somit mit dem Pfannkuchen eine Röhre, die die Füllung beinhaltet. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit kleingeschnittener frischer Petersilie bestreuen.

Zutaten für Pilzfüllung:

- 200 frische Champignons, eventuell aber auch andere Pilze (notfalls aus der Dose)
- $\frac{1}{2}$ kleine Lauchstange
- $\frac{1}{2}$ große Gemüsezwiebel
- 2 Zehen Knoblauch

- 1 rote Chilischote
- 100 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Mehl

Zubereitungszeit: 20 Min.



Die Pilzfüllung köchelnd im Topf

Schneiden Sie die Pilze und die Lauchstange in Scheiben und die Gemüsezwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote klein. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie den Lauch, die Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin an. Den Deckel auf den Topf geben und ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Dann die Pilze hinzugeben, ein wenig mitbräunen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen und danach mit ein wenig Mehl eindicken.

Eh, voilà:



Der mit leckerer Pilzfüllung gefüllte Pfannkuchen