

Entrecôte – mal wieder



Steak mit Chilischote und Knoblauchzehe in der Pfanne

Ein kleiner Nachtsnack. Diesmal eindeutig rare. Nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter gebraten. Und um das Entrecôte durch ein Erhitzen in der Mikrowelle nach einem Fotografieren doch nicht wieder medium auf den Teller zu bekommen, diesmal kein großes Fotoshooting, sondern nur ein schnelles Foto mit dem Blitz während des Entstehens des Steaks. Nichtsdestotrotz bekam das Steak aber ein kleines Weißweinsößchen, mit dem abgelöschten Bratensatz, und Shiitakepilzen und Lauchzwiebel. Beim Braten des Steaks kamen für mehr Geschmack noch eine Chilischote und eine Knoblauchzehe mit in die Pfanne.

T-Bone-Steak – 600 g

Fleischeslust



Steak rare

Hunger. Fleisch. Steak. T-Bone-Steak. 600 g (davon 125 g Knochen). Lust. Fleischeslust. Rare. Blutig. Essen. Lecker. Satt (beinahe). Zufrieden. Ganz ausgereicht hat die Menge aber doch nicht.

Einfach Öl in der Pfanne stark erhitzen, auf einer Seite 3 Minuten, auf der anderen 2 Minuten anbraten. Schon hat man ein herrliches, rare gebratenes Steak. Mit einer hervorragenden Gewürzsalz-Mischung würzen. Fertig. Servieren.

Und um einmal das Dilemma eines Foodbloggers aufzuzeigen, will ich das am Beispiel dieses T-Bone-Steaks machen: Die Leiden des jungen W. Nein, die Leiden des alten T. Und somit die Leiden eines Foodbloggers.

Ich brate das T-Bone-Steak so, wie ich es wünsche, nämlich rare. Dann ist es fertig, heiß und ich kann es sofort essen.

Ich fotografiere es aber noch für dieses Blog. Dann ist das Steak aber wieder kalt. Also kommt es nochmals in die Mikrowelle für eine Minute, dann ist es wieder heiß, ich kann es sofort essen, aber ... durch das Erhitzen in der Mikrowelle ist es nicht mehr rare, sondern medium.

Brate ich ein Steak medium, fotografiere es und erhitze es wieder, wäre es ... done.

Bereite ich das Steak so blutig zu, dass es das anschließende Erhitzen in der Mikrowelle überlebt und immer noch rare ist, wäre es so roh, dass ich es nicht fotografieren und bloggen brauche. Es wäre unansehnlich und sähe unappetitlich und ungenießbar aus.

Aus diesem Grund gibt es sogar eine Spezies von Foodloggern, die zweimal das Gleiche kochen: Einmal zum Fotografieren, und das andere Mal zum Essen.

Rinder-Nackensteak rare



Rare

Jetzt gab es endlich ein gutes, schweres, südamerikanisches Rinder-Nackensteak rare – 450 g reines Fleisch. Das Steak bekam diesmal exakt 90 Sekunden auf jeder Seite. Das reichte genau, um es schön angebraten, aber innen blutig und roh zu bekommen. Wie ich es gern mag. Das Rückensteak ist kein Entrecôte, aber dennoch saftig und sehr lecker. Und das Nackensteak wird ganz minimalistisch zubereitet. Nur mit einem Sößchen. Bestehend aus der Butter und dem Bratensatz, trockenem Weißwein, Gemüfefond, dem Aroma der mitgebratenen Chilischote und des Rosmarinzweiges und gewürzt mit etwas Salz. Nach dem Reduzieren bleiben nur ein paar Esslöffel schmackhafte Sauce übrig. Und das Nackensteak bekommt nach dem Braten nur etwas Steakpfeffer und Salz. Natürlich das ganze Gedöhs mit Vor-dem-Braten-Zimmertemperatur-annehmen-lassen und Nach-dem-Braten–das-Fleisch-entspannen-lassen nicht vergessen. Aber das war endlich mal ein Essen, auf das ich lange gewartet habe. Fleisch pur. Lecker.

- 1 Rinder-Nackensteak, 450 g
- 1 rote Chilischote

- 1 Zweig frischer Rosmarin
 - trockener Weißwein
 - Gemüsfond
 - Salz
 - Steakpfeffer
 - Butter
-

Entrecôte mit Shiitake-Pilzen



Steak medium und Sauce

Und wieder habe ich es nicht geschafft, das Entecôte rare zuzubereiten. Es wurde doch medium. Bei einem Gewicht von 200 g waren für jede Seite 2 Minuten und später ein anschließendes kurzes Erwärmen in der heißen Sauce für rare doch zuviel. Anyway, das Steak war hervorragend und von einer exquisiten Qualität.

Zubereitet habe ich es in Butter, denn ich wollte den

Bratensatz ablöschen und daraus eine Sauce zubereiten. Mit Shiitakepilzen, Knoblauch, einer Lauchzwiebel, etwas gutem trockenen Weißwein zum Ablöschen und Gemüsefond ergibt es ein schmackhaftes Sößchen. Eine gute Erkenntnis war, für etwas Schärfe eine frische, rote Chilischote beim Braten des Steaks und dem Zubereiten der Sauce im Ganzen mitzuköcheln und vor dem Servieren wieder herauszunehmen. Die Sauce war angenehm scharf, hatte aber nicht die durchdringende Schärfe, wenn ich die Chilischote kleingeschnitten und mitgegart hätte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte, etwa 200 g
- 3 frische Shiitake-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Entrecôte rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Pilze längs in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf jeder Seite 2 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Dabei die Chilischote in der Butter mitbraten. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Entrecôte herausnehmen und auf einen Teller geben. Chilischote in der Pfanne lassen.

Pilze, Knoblauch und Lauchzwiebel in die Pfanne geben. Die Pilze saugen die restliche Butter auf, also gibt man noch etwas Butter dazu. Nur einige Minuten anbraten. Mit einem

Schuss Weißwein ablöschen, Fond hinzugeben, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Sauce etwas köcheln lassen. Reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist, dann mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Entrecôte auf jeder Seite für 30 Sekunden zum Erhitzen in die Sauce legen, den ausgetretenen Fleischsaft auf dem Teller in die Sauce verrühren. Ich habe auf das Würzen des Steaks sogar verzichtet, da die Sauce genügend Würze mitbringt.

Das Steak auf einen Teller geben und großzügig von den Pilzen mit Sauce darüber geben.

Nackensteak vom uruguayischen Rind mit Pommes frites



Steak, Pommes, Fleischsaft

So muss ein Feiertag sein. So ein Feiertagsessen. Ein

Gaumenschmaus für jeden Carnivoren. Ein Nackensteak, diesmal nicht wie gewohnt vom Schwein, für billige 3,50 € pro Kilo. Sondern vom Rind, und zwar einem uruguayischen Rind. Für immerhin 12 € pro Kilo. Womit es preislich fast an ein preiswertes Entrecôte heranreicht. Das Fleisch ist sehr schön marmoriert. Und hat im Gegensatz zum Nackensteak vom Schwein keinen Knochen. Das Gewicht betrug stolze 400 g. Und die Überraschung war, dass das in Folie eingeschweißte Nackensteak in seiner Verpackung noch zusammengefaltet war. Somit war es so groß, dass es fast nicht in meine schmiedeeiserne Pfanne mit 26 cm Bodendurchmesser passte. Dieser „Lappen“ passte auch nicht auf einen gewöhnlichen Teller. Es musste ein Pizzateller sein. Das Steak bekam in der heißen Pfanne im Öl auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten, was ein schön medium gegartes Fleisch bewirkte. Dann noch ein schmackhaftes Steakgewürz. Und während des Bratens des Steaks wurden die Pommes frites in der Friteuse frittiert. So muss Feiertag. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 Rindernackensteak, etwa 400 g
- 1 Portion Pommes frites
- Steakgewürz
- Salz
- Öl/Fett

Zubereitungszeit: Garzeit 4–5 Min.

Nackensteak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Fett in der Friteuse auf 175 Grad Celsius erhitzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pommes frites 4–5 Minuten im Fett frittieren. Währenddessen das Steak in der Pfanne auf jeder Seite 2–3 Minuten medium braten.

Steak aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und das Fleisch entspannen lassen. Mit Steakgewürz und Salz würzen. Pommes frites daneben geben und auch salzen.

Mediterrane Fleischrolle in Speckscheiben auf Gnocchi



Fleischrollenscheibe mit Gnocchi und Pfifferlingsauce

Gelesen hatte ich ein Rezept mit einem gefüllten Straußenhals, bei dem die Abbildung der Füllung mit vielen Kräutern sehr gut aussah. Aber wo bekommt man einen Straußenhals her? Als sonstige Kandidaten zum Füllen mit einer Fleischmasse bleiben da nur Paprikas, Weißkohl- oder Wirsingblätter oder Fleischrouladen. Aber das sind die gängigen Zubereitungsarten, die mir nicht zusagten. Also wickelte ich die Fleischmasse einfach in Speckscheiben ein, bediente mich dabei der Hilfe von Alufolie und garte die Fleischrolle zugewickelt in leicht köchelndem Wasser. Danach herausnehmen, auspacken, in Scheiben schneiden und servieren. Dazu einige frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi auftauen und erhitzen und ein leckeres, dunkles Pfifferlingsößchen zubereiten und beides dazugeben.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g Hähnchenleber
- 7 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- bei Bedarf: einige EL Paniermehl
- sehr viele frische Kräuter: Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Petersilie
- 2 TL Senf
- edelsüßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 1 EL Mehl
- 200 ml Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 20–30 Gnocchi

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.
15 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit der Butter in eine große Schüssel geben. Von den Kräutern die harten, holzigen Stängel entfernen und die Blättchen abzupfen. Kleinwiegen und in die Schüssel geben. Hähnchenmägen und Speck in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Hähnchenlebern in eine schmale, hohe

Rührschüssel geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und ebenfalls dazugeben. Hackfleisch, Ei und Senf auch hinzugeben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und etwas mit Muskat würzen. Alles gut verrühren und die rohe Masse abschmecken. Ist die Fleischmasse für eine feste Rolle noch zu flüssig, etwas Paniermehl zum Binden hinzugeben.

Auf einem Arbeitsbrett ein großes Stück Alufolie ausbreiten. Bauchspeckscheiben längs nebeneinander legen. Aus der Fleischmasse eine längliche, dicke Rolle formen und quer auf die Speckscheiben legen. Mit der Alufolie gut zusammenrollen und auch an den Enden festdrücken, so dass eine kompakte Rolle entsteht. Wasser in einem sehr großen Topf, der breit genug ist für die Fleischrolle, erhitzen und die Fleischrolle vorsichtig hineingeben. Das Wasser soll nur ganz wenig köcheln. 2 Stunden zugedeckt bei ganz geringer Temperatur garen lassen. Danach herausnehmen und in der Alufolie warmhalten.

Das Kochwasser hat einen kräftigen Fleischgeschmack von der Fleischrolle, man kann es 30–60 Minuten unzugedeckt einreduzieren, einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Zunächst kann man aber im köchelnden Kochwasser die aufgetauten oder auch frischen [Gnocchi](#) erhitzen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Pfifferlinge darin einige Minuten anbraten. Mehl hinzugeben, gut in der Butter anrösten, eine Mehlschwitze zubereiten und den Fond hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alufolie der Fleischrolle entfernen und Fleischrolle in dicke Scheiben schneiden. Einen Teil der Fleischrolle kann man auch im Kühlschrank kalt stellen und ebenfalls in Scheiben geschnitten am darauffolgenden Tag kalt wie eine Pastete zu frischen Schrippen oder Baguettebrötchen servieren. Die heißen Fleischrollenscheiben auf zwei Tellern anrichten, Gnocchi dazugeben und großzügig die Pfifferlingsauce darüber

verteilen.

Hackfleisch mit Mozzarella auf Maccheroni



Hackfleisch-Mozzarella-Sauce auf Pasta

Der Westen trifft den Osten. Die westlichen Geschmacksgeber sind die frischen Kräuter Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei und natürlich der Mozzarella, der kurz vor Ende der Garzeit zum Hackfleisch in die Sauce kommt, um darin noch zu schmelzen. Östliche Geschmacksgeber sind fein gemörserter Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissapaste, Pul biber und Shichimi Tougarashi. Weißwein und Schmand binden die Sauce sehr schön. Dazu passen Maccheroni.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 g Mozzarella
- $\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein
- 3 gehäufte EL Schmand

- 2 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Baharat
- $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
- 1 TL Harissapaste
- $\frac{1}{2}$ TL Pul biber
- $\frac{1}{4}$ TL Shichimi Tougarashi (jap. Chili-Gewürzmischung)

- 2 Zweige frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Thymian
- viele Zweige frischer Oregano
- 15–16 Salbeiblätter

- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Das Gemüse kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, den Schmand hinzugeben, alles verrühren und zugedeckt köcheln lassen. Von den Rosmarinzweigen die Blätter abzupfen, Thymian- und Oreganozweige im Ganzen verwenden und zusammen mit den Salbeiblättern kleinwiegen. Bockshornkleesamen im Mörser möglichst fein Mörsern. Bockshornkleesamen, Baharat,

Ingwerpulver, Harissa, Pul biber und Shichimi Tougarashi hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die frischen Kräuter hinzugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Hackfleischsauce 20 Minuten ohne Deckel reduzieren, bis sie etwas sämig ist. Zitronensaft hinzugeben.

Währenddessen Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Hackfleischsauce abschmecken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, unter die Hackfleischsauce heben und leicht schmelzen lassen. Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, vom Hackfleisch-Mozzarella-Gemisch mit Sauce darüber geben und servieren.

Gefüllte Spitzpaprika



Spitzpaprika mit Füllung

Mediterrane Füllung mit Hackfleisch, Spinat und Feta, und vor allem frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Salbei.

Zutaten für 1 Person:

- 5 rote Spitzpaprika
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Feta
- 100 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 8–10 Zweige Thymian
- 6–8 Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Blattspinat grob kleinschneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Spinat und Feta in eine Schüssel geben. Frische Kräuter kleinwiegen und dazu geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Jeweils den oberen Teil der Spitzpaprika mit dem Strunk entfernen und dann die Kerne. Spitzpaprika mit einem kleinen Löffel mit der Füllmasse füllen. In eine Auflaufform geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen und die Spitzpaprika auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben. Dann herausnehmen und servieren.

„Eier im Nest“ mit Feldsalat



Zwei „Eier im Nest“ mit Salat

Ein weiteres Rezept, das zu Peters Blogevent passen würde, aber leider sind nur zwei Beiträge pro Foodblog zugelassen. Aber ich habe nach den zwei eingereichten Beiträgen in den letzten Tagen einfach mal so weitergekocht. Das Rezept ist zwar für 1 Person, aber wenn man eine Beilage wie Kartoffeln oder Reis dazu zubereitet und mit dem aus dem gebratenem Hackfleisch ausgetretenen Fleischsaft ein Sößchen kreierte, dann werden von dem Gericht auch zwei Personen satt. Und mit Hackfleisch, Eiern, Feldsalat, einer Beilage und einigen wenigen, zusätzlichen Produkten u.a. für das Salatdressing bleibt auch dieses Gericht unter 5 €.

Das Gericht ist einfach zuzubereiten, eben wie Frikadellen mit Eier. Nur müssen die beiden „Nester“ mit den Eiern sehr lange bei sehr niedriger Temperatur braten. Denn man kann sie ja nicht, wie bei Frikadellen üblich, nach einiger Zeit wenden und auf der anderen Seite braten. Sondern die „Nester“ müssen von unten in einer zugedeckten Pfanne durchgaren, bis auch die Eier in den Nestern gegart sind. Da die „Nester“ dadurch sehr langsam und sanft gegart werden, ist das Hackfleisch sehr

saftig. Eventuell schafft man es sogar, genau den Punkt abzupassen und die Eier in den „Nestern“ so zu garen, dass die Eigelbe noch flüssig sind. Beim Vorbereiten der „Nester“ sollte man die Höhlen für die Eier recht tief machen. Zwar soll der verbleibende Hackfleischboden nicht zu dünn werden, aber die Höhlen sollen groß respektive die Wände hoch sein. Denn zum einen quellen die „Nester“ beim Braten auf und der Raum der Höhlen verringert sich. Und zum anderen tritt Fleischsaft aus dem Hackfleisch aus und läuft auch in die Höhlen. So kann der Platz für das Eiweiß zu gering werden, es läuft über und gerinnt in der Pfanne. Eine Alternative ist, die „Nester“ in einer Auflaufform im Backofen bei Umluft zu garen.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 1 TL Senf
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 75 g Feldsalat
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- etwas Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch, einem Ei und Senf in eine Schüssel geben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig, am besten mit der Hand, vermengen. Abschmecken. Aus der Masse zwei Kugeln formen und daraus zwei „Nester“, also eine Vertiefung in jede Kugel drücken, die möglichst doppelt so groß ist wie ein Ei an Masse hat. Jedoch so, dass der Boden oder die Wände der „Nester“ nicht zu dünn werden. Sie sollten noch stabil sein. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die beiden „Nester“ vorsichtig mit einem Pfannenwender hineingeben, scharf anbraten und die Temperatur sofort auf die geringste Stufe herunterschalten. Dann zugedeckt 40 Minuten leicht braten lassen.

Währenddessen Feldsalat putzen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. In eine Schale Essig, Öl, Zitronensaft und Senf geben und gut verrühren. Dann mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas frischen Schnittlauch kleinschneiden, die Hälfte davon beiseite legen und die andere Hälfte in das Salatdressing verrühren.

Die „Eier im Nest“ in eine Auflaufform oder auf einen Teller geben, die Eier noch etwas salzen und alles mit Schnittlauch garnieren. Das Dressing über den Feldsalat geben und zusammen mit den „Eiern im Nest“ servieren.

Gulasch mit Klößen



Gulasch, Knödel, Sauce

Klassisch kann man dieses Gulasch sicherlich nicht nennen. Es kommen zwar sehr viele Zwiebeln hinein, was ein gutes Gulasch ausmacht. Aber nicht unbedingt Speck und Champignons, die ich noch vorrätig hatte und verbrauchen wollte. Rotwein, Fond und etwas Tomatenmark geben der Sauce Geschmack. Und auch Kapern und Gewürze wie Lorbeerblätter, Kreuzkümmel und Paprikapulver geben ihren Anteil dazu. Nicht fehlen darf jeweils eine Prise Kümmel und Zucker. Zumindest die Beilage ist klassisch – Klöße. Aber diese faulheitsbedingt nur aus der Packung. (duckundwech) ☐

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Gulasch (gemischt)
- 60 g durchwachsener Speck
- 5 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 5 Champignons

- 1 EL Tomatenmark

- 1 gehäufte TL Harissa-Paste
- 1 gehäufte TL Dijon-Senf
- 300 ml trockener Rotwein
- 150 ml Wasser
- 500 ml Gemüsefond
- 2 TL Kapern (in Essig eingelegt)
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Nelke
- 3 Wacholderbeeren
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL süßes Paprikapulver
- eine gute Prise Kümmel
- eine Prise brauner Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 6 Kräuterklöße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 2 Std. 30 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, zuerst den Speck anbraten – Speckschwarte auch hinzugeben –, dann das Gulasch hinzugeben und schließlich Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Champignons. Alles zusammen anbraten, gut umrühren und dann zugedeckt etwa 5 Minuten Flüssigkeit ziehen lassen. Tomatenmark, Harissa und Senf hinzugeben und gut verrühren. Mit dem Rotwein ablöschen, Gemüsefond hinzugeben und etwas Wasser zum Verlängern der Sauce. Kapern, Lorbeerblätter, Kardamom, Nelke und Wacholderbeeren hinzugeben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Kümmel, Zucker, Salz und

Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Danach Speckschwarte und Lorbeerblätter herausnehmen. 30 Minuten ohne Deckel bei geringer Temperatur reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Mehl eindicken. Gleichzeitig die Klöße nach Anleitung zubereiten.

Klöße auf Tellern anrichten, großzügig von dem Gulasch mit der Sauce darüber geben und alles servieren.

Entrecôtes, halbe Champignons und Kräuterbutter



Entrecôte mit Kräuterbutter, Champignons und einem Sößchen

Alle Jahre wieder ... das ist nicht zutreffend, es sollte heißen

„Alle viertel Jahre wieder“. Dann gibt es Fleisch pur, und zwar Entrecôtes, bevorzugt medium oder sogar rare zubereitet. Diesmal sogar zwei kräftige Steaks mit jeweils 300 g. Ergänzt mit einigen in Butter gebratenen Champignonköpfen und einer Sauce aus Tomatenmark, Honig, Ketjap-Manis, Pul biber und Gemüsefond. Dazu noch einige Scheibchen Kräuterbutter. Und ein paar geröstete Sesamkörner oben drauf. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Das Gericht ist sehr variabel. Teilt man die Zutaten für zwei Personen, also jeweils ein Steak pro Person, ergibt es einen Abendsnack. Serviert man noch Pasta oder Reis dazu, was sich wegen der Sauce auch anbietet, hat man sogar zwei richtige Mahlzeiten. Und auch zwei Entrecôtes ohne zusätzliche Beilagen sind eine ganze Mahlzeit für eine Person.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes, à 300 g
- Öl

- 5 Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- $\frac{1}{4}$ TL Honig
- 1 TL [Ketjap-Manis](#)
- $\frac{1}{2}$ TL [Pul biber](#)
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- $\frac{1}{2}$ TL Sesamsaat

Zubereitungszeit: Garzeit 15–20 Min.

Champignons halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonhälften einige Minuten darin anbraten. Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas mitanbraten. Honig, Ketjap-Manis und Pul biber hinzugeben und auch mitbraten. Mit dem Fond

ablöschen. Auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Sesamsaat in in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entrecôtes muss man vermutlich nacheinander zubereiten, da eines davon die Pfanne schon allein ausfüllt. Ein Entrecôte auf beiden Seiten – je nach Stärke des Steaks – jeweils 1–1 ½ Minuten (rare) oder 2–3 Minuten (medium) braten. Herausnehmen und warmstellen. Das zweite Entrecôte in der gleichen Weise zubereiten. Steaks auf einen Teller geben, Champignons dazugeben, Kräuterbutter auf die Steaks geben und etwas von der Sauce dazu. Champignons mit ein wenig Sesam überstreuen.

Köttbullar



Köttbullar – paniert und unpaniert

Köttbullar – ein schwedischer Klassiker. Gebratene Hackfleischbällchen. Aber es scheint DAS Köttbullarrezept nicht zu geben, zu unterschiedlich sind die Zutaten, die beigegeben werden können, mit Paniermehl, mit Semmelbrösel oder mit gestampften Kartoffeln in der Hackfleischmasse, teils paniert, teils ohne Panade zubereitet. Im Backofen gebacken, in der Pfanne gebraten oder der Friteuse frittiert. Mit den unterschiedlichsten Saucen zubereitet – Rotwein-, Weißwein-, Jäger- oder Rahmsauce. Auch die Beilagen sind nicht fest definiert.

Die Parmesan-Mandel-Sesam-Panade hat mich sehr überzeugt, so dass ich sie nochmals bei der Hälfte der Köttbullar verwende. Und dann werden sie natürlich frittiert – denn die Friteusezeit geht auch hier wieder weiter. Köttbullar eignen sich sehr gut zum Einfrieren und späteren Weiterverwenden für andere Gerichte, deswegen kann man immer eine größere Menge zubereiten.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für Köttbullar (25 Stück):

- 500 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Paniermehl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zutaten für die Panade:

- etwas Parmesan
- 12 Mandeln

- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Paniermehl
- 1 Ei

Zutaten für die Sauce:

- 50 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Kartoffeln schälen und 20–30 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in einer kleinen Pfanne in Öl leicht anbraten. Die Kartoffeln in einer Rührschüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Hackfleisch, Paniermehl und Eier hinzugeben, dazu die Milch einrühren und alles gut vermengen. Kräftig mit Pfeffer und Salz und ein wenig Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Köttbullar-Masse eine Stunde im Kühlschrank ruhen und ein wenig quellen lassen.

Dann jeweils eine gehäufte esslöffelgroße Menge der Masse herausnehmen, kleine Bällchen formen und auf einem Teller beiseite stellen. Parmesan und Mandeln auf einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel feinreiben. Sesamsaat und Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Da die Bällchen sowieso

sehr fragil sind, wird beim Panieren auf das Mehlieren verzichtet. Ein Ei auf einem Teller verquirlen, nacheinander die Hälfte der Bällchen einzeln durch das Ei ziehen und dann in der Panade rollen. Auf einem zweiten Teller beiseite stellen.

Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Küttbullar – vermutlich in 2–3 Portionen – für jeweils 5 Minuten frittieren. Erstaunlicherweise werden die Bällchen ohne Panade sehr viel brauner als die mit Panade, die nur ein schönes Hellbraun annehmen. Jeweils herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen bzw. putzen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin kräftig anbraten, bis alles Farbe angenommen hat. Alles mit dem Rotwein ablöschen und fast völlig reduzieren. Fond hinzugeben und bis zur Hälfte reduzieren. Crème fraîche hinzugeben, alles verrühren und aufkochen lassen. Eventuell mit Mehl abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Köttbullar auf zwei Tellern verteilen, den Reis daneben anrichten und von der Sauce darüber geben.

Variationen von Etli Sarma (türkische gefüllte

Weinblätter)



Etli Sarma mit Weißkohl (li.) und Wirsing (Mi. und r.)

Man könnte auch sagen, türkische Variationen von deutschen Kohlrouladen. Wobei die verwendet Füllung original türkisch ist, nur die Weinblätter werden gegen Kohl ausgetauscht. Auf alle Fälle kann man mit dem Rezept Reste verwerten, denn ich hatte noch jeweils einen halben Weißkohl und Wirsing, die ich verwendet habe. Vorgaren muss man die Kohlblätter nicht, denn die Etli Sarma köcheln bei geringer Temperatur in kochendem Wasser für etwa 30 Minuten. Da sind auch Weißkohl und Wirsing gar.

Zutaten für 3 Personen:

- 7 Weißkohlblätter
- 7 Wirsingblätter

Zutaten für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz

- 250 g Hackfleisch
- 200 g Rundkornreis
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Pflanzenöl
- 150 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Topf Petersilie
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL schwarzen Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Mit dem Salz gut vermischen, damit die Zwiebelstückchen weich werden. In eine Schüssel geben und etwas ziehen lassen. Petersilie kleinwiegen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Petersilie, Knoblauch und alle restlichen Zutaten in die Schüssel dazugeben und kräftig verrühren.

Nacheinander die Blätter füllen. Ein Blatt auf ein Schneidebrett legen. Den kräftigen Blattstiel zu etwa einem Drittel an der Stelle, wo das Blatt am Strunk festsaß, herausschneiden. Das Blatt drehen und an der gegenüberliegenden Seite am Blattrand quer zum Blattstiel etwas Füllung auftragen, so dass es eine etwa daumendicke und -lange Rolle ergibt. Das sind je nach Größe des Blatts etwa 1–1 $\frac{1}{2}$ EL Füllung. Wichtig ist es dann, die Seiten des Blatts über die Füllung schlagen, damit beim Garen möglichst wenig der Füllung herausfallen kann, und dann langsam das Blatt aufrollen. Durch das Einschlagen der Seiten des Blatts wird auch der obere Teil des Blatts ein wenig eingeschlagen. Das Blatt fest zusammenrollen. Nacheinander die gefüllten Kohlblätter in einem ausreichend großen Topf fest und kompakt nebeneinander platzieren und mehrere Lagen aufschichten. Das feste Nebeneinanderlegen im Topf soll auch dazu dienen, die gefüllten Kohlblätter beim Kochen zusammenzuhalten.

Die Blätter mit heißem Wasser übergießen, so dass sie gerade bedeckt sind. Sinnvoll ist auch, einen hitzebeständigen Teller

oder etwas ähnliches oben auf die oberste Lage der Blätter zu legen. Dieser drückt sie unter das kochende Wasser und verhindert, dass sie zu weit oben aufschwimmen. Das Wasser mit den Blätter erhitzen und einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach herausheben und auf Tellern anrichten. Türkische Etli Sarma werden mit gesalzenem Joghurt serviert, man kann aber auch diverse Dips dazu reichen. Man sollte auf alle Fälle ein wenig der Brühe, die einen sehr kräftigen Geschmack hat, zu den Blättern geben.

T-Bone-Steak, mit etwas Gemüse



Steak medium, mit Gemüse

Man, is' dat 'n geiles Stück Fleisch! Der zweite Versuch mit

einem T-Bone-Steak, diesmal nicht wissenschaftlich fundiert in vier Schritten mit Kerntemperaturmessung, sondern einfach mit Eisenpfanne, Fett und der Fingerdruckmethode. Und es funktioniert sogar besser und schneller. Als Beigabe gibt es ein bisschen Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, etwa 700 g
- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 Champignons
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Tomate halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln.

T-Bone-Steak salzen und ölen. Eine Pfanne sehr hoch erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten für rare und jeweils etwa 3 Minuten für medium anbraten. Mit der Fingerdruckmethode prüfen, wann das Steak den gewünschten Garzustand erreicht hat. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem Teller entspannen lassen. Dabei mit Aluminiumfolie abdecken und warmhalten.

Im Bratenfond die Kartoffelscheiben knusprig anbraten, dann Champignons und Tomate hinzugeben. Alles ein wenig anbraten. Salzen und pfeffern. Den Bratensaft des Steaks hinzugeben und verrühren. Das Gemüse mit der wenigen Sauce neben das T-Bone-Steak geben und alles servieren.

Entrecôtes mit Senfkruste und Pilzgemüse



Entrecôte mit Senfkruste

Mein erster Versuch mit einem Steak mit Senfkruste war nicht sehr erfolgreich. Dieses Rezept – bis auf das Gemüse – stammt von Kollege [Löffel](#), das einer Variation eines Steak Strindberg entspricht. Ich habe das Rezept natürlich wie gewohnt in mehreren Punkten abgeändert ... äääähhhh natürlich in allen Punkten detailgetreu nachgekocht. ☐

Zuerst bereitet man die Mischung für die Kruste zu, diese muss man kräftig verkneten. Sie kann dann ruhig noch etwas in der Schüssel ruhen, bis man das Pilzgemüse zubereitet hat. Und auch die Entrecôtes brauchen ja beim ersten Anbraten nicht sehr lange.

Zutaten für 1 Person:

2 Entrecôtes, etwa 450 g

Zutaten für die Kruste:

- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 3 EL Paniermehl
- 2 TL Dijonsenf
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 60 g Parmesan

Zutaten für das Pilzgemüse:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- einige Steinpilze
- einige Pfifferlinge
- einige Champignons
- 2 Stängel Petersilie
- 100 ml Schmand
- 50 ml Gemüsefond
- Butter

- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 25 Min.

Die weiche Butter in eine Schüssel geben. Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben und Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Parmesan, Zwiebel, Paniermehl und Senf in die Schüssel geben. Petersilie sehr fein hacken und dazugeben. Alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen und gut verkneten. In der Schüssel zusammendrücken und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden, Steinpilze und Pfifferlinge in grobe Stücke. Petersilie kleinwiegen. Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin leicht anbraten. Dann die Pilze dazugeben und alles bei

mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten anbraten. Dabei ab und zu kräftig umrühren. In der letzten Minute die Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand und Fond hinzugeben, die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Vom Herd nehmen und warmstellen.

In einer Pfanne Öl stark erhitzen. Die Entrecôtes auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofengrill auf 220 °C erhitzen. Die Mischung für die Kruste auf den Steaks verteilen und leicht festdrücken. Das Backblech auf der obersten Ebene in den Backofen schieben. Die Steaks 5–7 Minuten gratinieren. Dabei immer darauf achten, dass die Steaks nicht zu lange gegrillt werden und die Kruste nicht verbrennt.

Die Entrecôtes herausnehmen, auf einen großen Teller geben und das Pilzgemüse daneben anrichten.

T-Bone-Steak – ein fettes Stück Fleisch

Die Überschrift ist nur in unserer Jugendsprache zu verstehen, das T-Bone-Steak ist somit ein „starkes“ Stück Fleisch. Da wird einem sogar die Lebenshaltung und Kultur der Amerikaner klarer, bei denen alles immer größer, dicker und stärker ist. Vielleicht ist das T-Bone-Steak tatsächlich – wie es in den USA klassisch zubereitet wird – aufgrund seiner Größe prädestiniert für den offenen Grill.

Ich habe das erste T-Bone-Steak, das ich zubereite und

genieße, ganz standardmäßig auf Herd und im Backofen gegart. So ein Steak mit dem großen, t-förmigen Knochen und den zwei Fleischarten Roastbeef über und Filet unter dem Rippenstück hat schon gute 600–700 g. Rechnet man das Gewicht des Knochens – nach dem Essen allein abgewogen – von etwa 150 g davon ab, hat man tatsächlich ein dickes Pfund reines Fleisch. Es ist ein sehr edles Stück Fleisch, dem man eine besonders sorgfältige Zubereitung zukommen lassen soll. Und aufgepasst: Das Roastbeefstück braucht länger beim Braten als das Filetstück, somit wird letzteres beim einheitlichen Braten gern ein wenig trocken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, ca. 650 g
- Gewürzsalz
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Tage | Garzeit 15–30 Min.

Das T-Bone-Steak in einer großen Auflaufform mit aromatisiertem Olivenöl – Knoblauch, Kräuter, Chili – beträufeln und zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen und eine halbe Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 100 °C Unter- und Oberhitze erhitzen. Öl in einer schmiedeeisernen Pfanne auf dem Herd erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten.

Das Steak auf einem Backblech oder Rost auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 10–25 Minuten nachgaren. Zwischendurch mit einem Braten-Thermometer die Kerntemperatur des Steaks messen. Bei 52–55 °C Kerntemperatur ist das Steak rare, also noch etwas roh im Kern. Bei 55–65 °C Kerntemperatur ist das Steak medium, also innen rose. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, das Steak herausnehmen und auf einem Teller oder in einer Auflaufform mit Alufolie zugedeckt 3–4 Minuten entspannen lassen.

Dann mit dem Gewürzsalz oder alternativ mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.