Hähnchenlebern in reduzierter Rotwein-Balsamico-Sauce auf Tagliatelle

Hähnchenlebern, innen schön zart und rosé

Diesmal gibt es Hähnchenlebern als Innereien. Auch diese sind sehr preiswert, kosten 5,– pro kg, bei 400 g für zwei Personen sind das gerade mal € 2,–. Die Hähnchenlebern werden nur kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und dann aus der Pfanne genommen. Dann wird die reduzierte Sauce zubereitet und die Hähnchenlebern kommen zum Schluss zum Erhitzen nochmals in die Sauce. Ganz ansehnlich ist das Gericht nicht, denn dunkelbraune Leber mit Rotwein und Balsamicoessig – dazu noch mit reduzierter Sauce – ergibt ein sehr dunkelbraunes Gericht.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Zwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern (eingelegt)
- 300 ml trockener Rotwein
- 50 ml Aceto Balsamico di Modena
- 3 EL Mehl
- ¼ Zitrone (Saft)
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Lebern unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und die Lebern in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einem Teller verteilen und die Leberstücke darin mehlieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lebern darin kurz anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne kräftig anbraten. Kapern hinzugeben und erhitzen. Mit Rotwein ablöschen. Balsamicoessig hinzugeben. Die Sauce gut 20–30 Minuten bei geringer Temperatur kräftig reduzieren, bis eine sehr sämige Sauce übrig bleibt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Währenddessen die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Die Hähnchenlebern wieder in die Sauce hinzugeben und erhitzen. Pasta auf zwei Tellern anrichten, von den Hähnchenlebern mit dem Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Hähnchenmägen in Currysauce auf Basmatireis

Hähnchenmägen

Ich liebe Innereien. Und in der Frischfleisch-Kühltruhe meines Supermarktes gab es Hähnchenmägen. Innereien sind erstaunlich preiswert, die Hähnchenmägen kosten gerade mal 5,– € pro Kilo, bei 300 g ergibt das € 1,50. Da die Hähnchenmägen zwar größtenteils aus Muskelfleisch bestehen, aber auch einige Sehnen daran sind, ist es sinnvoller, das Fleisch in einer schmackhaften Sauce länger zu schmoren.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hähnchenmägen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- 3 TL Hot Madras Curry Powder
- ¼ TL Ingwerpulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und auch kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Hähnchenmägen in kleinere Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Hähnchenmägen und Gemüse darin anbraten und zugedeckt etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Dann mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Mit Currypulver, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Basmatireis auf zwei Teller geben, Hähnchenmägen mit Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

Entenbrustfilet auf Penne

Rigate

Innen herrlich rosé …

Ein einfaches, schmackhaftes Essen, wenige Zutaten und schnell zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet
- trockener Weißwein
- Sahne
- Salz
- Pfeffer

- 125 g Penne Rigate

Zubereitungszeit: 15 Min.

Die Pasta nach Anleitung zubereiten. Das Entenbrustfilet mit der Hautseite ohne Fett in eine kalte Pfanne geben. Einige Minuten kräftig anbraten. Das Entenbrustfilet hat so viel Fett, das beim Braten austritt, so dass man keines hinzugeben

muss. Ich habe mittlerweile die Erfahrung gemacht, dass ein Entenbrustfilet auf jeder Seite etwa 7 Minuten bei mittlerer Temperatur angebraten werden muss, damit es innen rosé – und fast noch ein wenig rare – ist. Somit auf jeder Seite 7 Minuten braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und das Fleisch entspannen lassen. Den Bratensatz mit etwas trockenem Weißwein ablöschen und vom Pfannenboden lösen. Etwas Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und einige Minuten reduzieren lassen. Die Pasta zum Entenbrustfilet geben und beides mit der Sauce übergießen.

Wurzelgrün

Wurzelgrün als Kraut

Das Grün von Wurzeln kann man weiterverwenden. Einfach einen Bund Wurzeln mit Grün kaufen, das Grün abschneiden und die

Wurzeln anderweitig verwenden. Das Grün einfach einige Tage – am einfachsten über einer Küchenstuhllehne – einige Tage trockenen lassen. Dann die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Man kann es in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahren oder in einem Gefrierbeutel einfrieren. Das Wurzelgrün hat einen leichten, angenehmen Geruch nach Wurzeln und eignet sich sicherlich gut für Eintöpfe, Suppen oder auch andere Gerichte zum Würzen oder auch Garnieren.

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.

Panierte Maultaschenschnitzel

Schnitzel

Dieses Gericht ergab sich durch den Umstand, vor dem ich bei der Zubereitung der frischen Maultaschen gewarnt habe. Und wobei mir dieser Fehler selbst unterlaufen ist: Ich hatte zu viele frisch gefüllte Maultaschen übereinander gestapelt. Die obersten konnte ich noch einzeln abnehmen, der untere Teil war ein einziger Kloß. Aber, da frisch zubereitet, sicherlich noch verwertbar. Und da man auch die österreichischen Palatschinken – das Pendant zum deutschen gefüllten Pfannkuchen – in einer panierten und gebratenen Variante zubereiten kann, dachte ich mir, dies auch mit dem Maultaschenkloß zu machen: in dicke Scheibe geschnitten, paniert und in Butter angebraten. Quot erat demonstrandum.

Zutaten für 2 Personen:

- 24 frische Maultaschen
- 3 EL Mehl
- 2–3 Eier
- 6 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Für die Maultaschen 1,5 Stdn. | Vorbereitungszeit 1 Std. 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Die Maultaschen frisch zubereiten. Vier Lagen mit jeweils 6 gefüllten, noch ungegarten Maultaschen auf einen großen Teller geben und die Lagen mit einem Arbeitsbrett (und eventuell einem Gewicht) beschweren. So sollten die Maultaschen kräftig zusammengepresst werden. Etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, den Maultaschenkloß im Ganzen vorsichtig in das nur noch siedende Wasser geben und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Auch das Innere des Kloßes soll gegart sein. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und vorsichtig mit einem großen Messer in zwei dicke Scheiben schneiden.

Auf drei großen Tellern jeweils Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel verteilen. Die beiden Maultaschenschnitzel auf beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann jeweils auf jeder Seite mehlieren, durch die Eier ziehen und in die Semmelbrösel geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und jedes Schnitzel auf jeder Seite schön kross und knusprig braten. Herausnehmen und auf zwei Tellern servieren.

Gebratene Maultaschen

Maultaschen, Zwiebel, Eier

Eine weitere schwäbische Spezialität, diesmal gebraten mit Zwiebeln und Eiern.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 Maultaschen
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10–15 Min.

Maultaschen in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Dann herausheben. Die Maultaschen in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Zwiebel wieder dazugeben und vermengen. Eier verquirlen und darüber geben. Alles vermischen, dann einige

Minuten braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf einem großen Teller servieren.

Geschmälzte Maultaschen mit Romana-Salat

Maultaschen mit Zwiebeln

Da ich jetzt auf tiefgefrorene, frische Maultaschen zurückgreifen kann, jetzt eine weitere schwäbische Spezialität, wie man diese zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 Maultaschen
- 1 Mini-Romana-Salat
- 1 große Zwiebel
- Salz

- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Butter

Zutaten für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Codimento Balsamico
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Olivenöl und Essig in eine kleine Schale geben und mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Maultaschen frisch zubereiten oder frische, tiefgefrorene verwenden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie etwas Farbe haben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Währenddessen Maultaschen in Brühe erhitzen, dann kurz in die Pfanne geben und in der Butter mitschwenken.

Maultaschen herausnehmen, auf einem Teller anrichten, die Zwiebeln darauf geben und etwas von der Butter darüber gießen. Das Dressing über den Salat geben und alles zusammen servieren.

Vegetarische Maultaschen in

Brühe

Maultasche mit Füllung

Maultaschen gelten als schwäbisches Nationalgericht. Deswegen wollte ich einmal ein Gericht damit zubereiten. Da ich generell gegen Fertigprodukte bin und die im Handel erhältlichen fertigen Maultaschen sicherlich einiges an Konservierungsstoffen, Zusatzstoffen oder ähnlichem enthalten, habe ich die Maultaschen mit Nudelteig und Füllung selbst zubereitet.

Bei der Füllung entschied ich mich für eine rein vegetarische Variante. Wurzeln, Staudensellerie, Zwiebeln und Spinat ersetzen das Hackfleisch. Knoblauch, Schrippen, Eier, Petersilie, Wurzelgrün und Gewürze runden die Füllung ab. Da ich eine Nudelmaschine besitze, ist der Nudelteig kein allzu großer Aufwand.

Es empfiehlt sich jedoch, für die Zubereitung der Maultaschen viel Zeit mitzubringen. Die Vorbereitung und das Garen der Füllung ist noch das wenigste. Auch der Nudelteig ist relativ

schnell gemacht. Aber das Füllen der Teigplatten kann mehrere Stunden benötigen. Bei den ersten Malen der Zubereitung kann es auch durchaus sein, dass die eine oder andere Maultaschen beim Sieden im heißem Wasser sich auflöst, weil entweder die Teigränder nicht gut hafteten oder im Teig selbst ein kleines Loch war. Außerdem muss man sich natürlich davon verabschieden, beim Füllen der Teigplatten solch einheitlich aussehende Maultaschen zu bekommen, wie man sie aus der standardisierten, industriellen Produktion her kennt. Da kann beim Füllen auch durchaus – neben schönen quadratischen Maultaschen – auch durchaus einmal eine dreieckige oder etwas unförmige Maultasche dabei sein. Aber sie sind eben frisch und handgemacht.

Es empfiehlt sich bei dem Aufwand der Zubereitung, gleich eine größere Menge an Maultaschen zuzubereiten, denn diese kann man einfrieren und später portionsweise für andere Gerichte verwenden. Aber auf keinen Fall den Fehler machen, zu viele frisch gefüllte Maultaschen auf einem Teller aufeinander zu schichten. Die Füllung weicht den Nudelteig etwas auf und die Maultaschen kleben aneinander. Und man kann die Maultaschen nur noch komplett als Maultaschen-„Kuchen“ im Ganzen zubereiten.

Zutaten für etwa 60 Maultaschen:

Zutaten für den Nudelteig:

- 500 g Mehl
- 3 kleine Eier
- 2 EL Öl
- 8–10 EL Wasser
- 1 TL Salz

Zutaten für die Füllung:

- 2 Zwiebeln
- 300 g Wurzeln (mit Grün)
- 300 g Staudensellerie

- 150 ml Wasser
- 300 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Topf frische Petersilie
- 2 Schrippen
- Milch
- 2 Eier
- bei Bedarf Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 l Gemüsefond
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit Füllung 30 Min. | Vorbereitungszeit Nudelteig 30 Min. | Vorbereitungszeit Füllen der Maultaschen 1–2 Stdn. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Zuerst den Nudelteig zubereiten. Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung machen und dort Eier, Öl, Wasser und Salz hineingeben.