

Bulgursalat Beinscheibenfleisch Gemüse

mit
und



Bulgursalat

Dieser Salat ist sicherlich nichts Herausragendes, er lässt sich aber schnell zubereiten, es lassen sich Reste verwerten und er ist auch schmackhaft. Auch wenn er rein optisch nicht gerade viel hergibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 500–600 gekochtes Beinscheibenfleisch
- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 rote türkische Peperoni
- 100 g Feta

- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 20–25 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur sollte die ganze Flüssigkeit aufsaugen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Peperoni und den Fetakäse. Alles in eine große Schüssel geben und darüber das Fleisch und den Bulgur. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel eine würzige Vinaigrette zubereiten, darüber geben und gut mit dem Inhalt vermischen. Nochmals abschmecken. Auf zwei Tellern servieren und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Bei diesem Salat lässt sich viel variieren, denn man kann vieles zur Resteverwertung heranziehen. Es bieten sich so noch Speck an, grüne oder schwarze Oliven, Chilischoten oder auch Tomaten oder Paprika. Außerdem dürfte auch frischer Basilikum gut passen.

Fond aus Beinscheiben, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen



Der gesiebte, erkaltete Rinderfond – nicht mehr flüssig, sondern vollständig durchgeliert

Ich habe das erste Mal einen Fond aus Beinscheiben und Gemüse zubereitet – der Hinweis kam von einem Foodblog-Kollegen. Beinscheiben als kräftiges, mit Flechsen und Gelatine versetztes Fleisch, das man normalerweise 2 Stunden in einer Sauce köchelt, das dann butterweich ist, nur mit der Gabel zerteil und eigentlich wie Suppenfleisch verwendet werden kann, bietet sich ja wirklich für den Fond an. Außerdem enthalten die Beinscheiben noch den Beinknochen mit Mark – der „Auster“ des Schlachters.

Dazu habe ich noch den Schulterknochen der vor einigen Tagen entbeinten Lammschulter verwendet. Nach dem Kochen und Abkühlen des Fonds vor dem portionsweise Einfrieren sollte er

aufgrund der Flechsen und der Gelatine in den Beinscheiben kräftig gelieren. Das ergibt besten Fond für die weitere Verwendung für Suppen, Eintöpfe und Saucen. Und das Fleisch der Beinscheiben ist zwar durch das lange Kochen „ausgelutscht“, lässt sich aber dennoch so nebenbei heiß oder lauwarm – mit Salz und Pfeffer oder einigen Dips – gut genießen. Oder man verwendet es zerkleinert für eine Rindersuppe oder einen Eintopf als Einlage oder auch für einen Salat.

Zutaten für etwa 2 l Fond:

- 3 Beinscheiben, zusammen 2 kg
- 2 große Suppengemüse (Knollensellerie, kräftiges Grün der Knollensellerie, Wurzeln, Lauch)
- 2 rote Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Prinzessbohnen
- 1 $\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie
- 10 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 5 Zweige frischer Oregano
- 5 Zweige frischer Majoran
- 4–5 Blätter frischer Salbei
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Korianderkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Nelken
- Salz
- Pfeffer
- Fett

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse klein schneiden – Zwiebeln halbieren, Lauch, Wurzeln und Lauchzwiebeln in grobe Stücke, Knoblauchzehen, Grün der Sellerieknollen, Prinzessbohnen und Petersilie ganz lassen. Gänseschmalz oder Entenfett, das ich verwendet habe, in einem großen Bräter erhitzen. Die Beinscheiben von allen Seiten kräftig braun anbraten. Das Gemüse darüber verteilen, die ganzen Kräuter und dann die Gewürze hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, dass der Bräter bis oben hin gefüllt und alles gut bedeckt ist. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur – so dass der Inhalt noch leicht köchelt – 4 Stunden kochen.

Nach dem Kochen das Fleisch und die Knochen der Beinscheiben mit einem Schaumlöffel auf einen großen Teller herausheben. Das heiße Mark der Beinscheibenknochen gleich aus den Knochen heraussaugen und aufessen. Vom Fleisch der Beinscheiben gleich etwas heiß essen oder – wie oben erwähnt – für andere Gerichte zur Seite stellen und erkalten lassen. Dann das Gemüse, die Kräuter und – sofern möglich – auch die Gewürze herausheben und wegwerfen. Den heißen Fond noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann durch ein großes Sieb in einen großen Topf oder eine große Schüssel geben, bei Zimmertemperatur erkalten lassen und in Vorratsbehältern portionsweise einfrieren. Oder im Topf oder in der Schüssel in den Kühlschrank stellen und dies am darauffolgenden Tag tun – dann ist der Fond kräftig geliert. Und sich dann über die weitere Verwendung für Suppen und Saucen freuen.

Lammschulter in Rotweinsauce mit Ofengemüse



Marinierte Lammschulter mit Thymian-Ofen-Gemüse und Sauce

Von der entbeinten Lammschulter waren 650 g übrig geblieben, in vier dicken Stücken. Die Marinade färbt die Lammfleischstücke aufgrund der Teriyaki-Sauce leider sehr dunkelbraun bis fast schwarz ein, dazu kommen noch die dunkle Farbe des Madeiras, Portweins und Rotweins. Aber nach dem Garen ist das Innere der Lammfleischstücke schön rosé und butterweich und zart.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Marinade:

- 5 EL japanische Teriyaki-Sauce
- 5 EL gutes Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 10 Zweige frischer Thymian
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Madeira
- Portwein
- trockener Rotwein
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Fett

- 3 Tomaten
- 7 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Lauchstange
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schöpflöffel Gemüsefond
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.

Zuerst die Marinade zubereiten. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das zerstört das Gewebe besser als das Kleinschneiden und setzt die ätherischen Öle besser frei. Die Chilischote kleinschneiden. Die Blätter der Thymianzweige abzupfen. Knoblauchzehen, Chilischote und Thymian mit der Teriyaki-Sauce und dem Olivenöl gut mischen und verrühren. Dann mit dem Salz und Pfeffer würzen. Die Lammschulterstücke gut durch die Marinade ziehen, jeweils einmal wenden und dann in einen Gefrierbeutel geben. Zum Schluss den restlichen Teil der Marinade über die vier Lammfleischstücke geben, den Gefrierbeutel gut verschließen,

die Lammfleischstücke gut in der Marinade im Beutel verkneten und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Zum Anbraten kann man Gänse- oder Schweineschmalz verwenden, ich habe Entenfett, das ich von meiner zuletzt zubereiteten Ente aufbewahrt habe, verwendet. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Die Lammfleischstücke aus der Marinade nehmen, die Marinade im Gefrierbeutel jedoch noch aufbewahren. Nacheinander jedes Lammfleischstück bei geringer Temperatur etwa 1 Minute auf jeder Seite kross und braun anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender oder Kochlöffel immer wieder die Röststoffe am Boden des Topfs abkratzen. Die Marinade brennt zwar nicht an, wird jedoch beim Anbraten sehr dunkelbraun und löst sich komplett erst mit dem ersten Ablöschen mit Madeira. Bis dahin immer kräftig vom Topfboden ablösen.

Nach dem letzten Lammfleischstück das Gemüse hineingeben und anbraten. Dann die vier Lammfleischstücke wieder hinzugeben und zuerst mit einem Schuss Madeira ablöschen. Röststoffe nun komplett vom Topfboden ablösen. Den Madeira reduzieren lassen, bis nur noch eine ganz sämige Flüssigkeit übrig bleibt. Mit einem Schuss Portwein ablöschen und ebenfalls reduzieren lassen, bis eine sämige Flüssigkeit übrig bleibt. Dann mit 200 ml trockenem Rotwein ablöschen und diesen bis zur Hälfte reduzieren lassen. Mit dem Gemüsefond auffüllen, den Rest der Marinade hinzugeben, ebenfalls den kleingewiegten Rosmarin und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zugedeckt eine Stunde, dann ohne Deckel eine weitere Stunde bei ganz geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen. Bei den Tomaten den grünen Strunk entfernen und sie halbieren. Den Lauch in 2–3 grobe Stücke schneiden. Vom Thymian die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 200° C erhitzen. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln oder einsprayen, dann Tomatenhälften, Kartoffeln und Lauchstücke hineingeben, den Thymian darüber streuen und

mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsfond hinzugeben und das Ganze eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammfleischstücke auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben, so dass das Gemüse noch eine Stunde garen kann.

Lammfleisch zerteilen, auf zwei großen Tellern anrichten, Ofengemüse dazugeben und ein wenig von der reduzierten Rotweinsauce darüber eben.

Lammeintopf mit Bohnen, Kartoffeln und Chorizo



Lamm-Eintopf

Für den Lammeintopf kann man unterschiedlichstes Lammfleisch verwenden – von der Keule, der Haxe oder der Schulter. Ich hatte eine Lammschulter mit etwa 1,1 kg Gewicht gekauft. diese hatte nach dem Ausbeinen des Schulterblatts noch etwa 900 g.

Verwendet werden für den Eintopf nur 250 g, die restlichen 650 g werden in den kommenden Tagen noch einer anderen Verwertung zugeführt. Den ausgebeinten Schulterknochen unbedingt aufbewahren, zusammen mit einigen Kalbsknochen oder auch Beinscheiben und Suppengemüse lässt er sich noch gut auskochen und herrlicher Fond zubereiten.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Lammfleisch
- 200 g Prinzessbohnen
- 80–100 g Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ein kleines Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$ Strauß Bohnenkraut
- 3–4 Zweige Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

- 40–50 g Chorizo vom Ring

- trockener Weißwein
- 1 l Gemüsefond

- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Fett

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

Als erstes die Lammschulter mit einem Ausbeinbeinmesser entbeinen. 250 g Lammfleisch in gröbere Stücke schneiden wie für ein Gulasch.

Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen

und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in gröbere Stücke schneiden. Die Prinzessbohnen etwa dritteln. Das Stück Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Beim Bohnenkraut das Kraut abzupfen und möglichst grob lassen. Ebenfalls bei der Petersilie die Blätter abzupfen und nur grob kleinschneiden. Der Eintopf soll noch leicht rustikal sein.

Zum Anbraten habe ich Entenfett von meiner zuletzt zubereiteten Ente verwendet, das ich im Kühlschrank aufbewahrt hatte. Es passt von Konsistenz und Geruch recht gut zum dunklen Lammfleisch. Man kann aber auch Schweineschmalz oder anderes Fett verwenden. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Lammfleisch, Chorizo, Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen, Chilischote und Ingwer darin anbraten. Kräftig rühren und gut 5 Minuten zugedeckt anbraten und dabei Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Weißwein auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Gemüsefond hinzugeben. Dann die Bohnen und Kartoffelstücke hinzugeben. Ebenso das Bohnenkraut, die Petersilie und die Lorbeerblätter. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Dann den Eintopf probieren und entscheiden, ob er weiterhin zugedeckt köcheln oder ohne Deckel noch für eine Stunde bei geringer Temperatur reduzieren soll, um den Geschmack des Eintopfs zu erhöhen. Beim Eintopf gilt wie auch beim Gulasch, je länger er köchelt, umso mehr verbinden sich die Aromen und umso besser schmeckt er dann. Nach 2 Stunden die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei großen Suppentellern servieren.

Ungarisches Gulasch mit Pfifferlingen



Zweite Portion des ungarisches Gulasch, diesmal auf Kartoffelknödel

Bei einem ungarischen Gulasch sollte man nichts an den Zutaten ändern, es ist ein Klassiker, bei dem jede Abweichung kein ungarisches Gulasch, sondern ein „abgeändertes“ Gulasch hervorbringt. Also keine Sojasauce, keine zusätzlichen Gewürze oder frische Kräuter und kein Parmesan zum Würzen oder Abschmecken.

Aus diesem Grund habe ich die Pfifferlinge auch nicht mit dem Gulasch zusammen zubereitet, sondern nur in Butter angebraten, gesalzen und dann neben Reis bzw. Knödeln mit dem Gulasch serviert.

Ein Gulasch wird umso besser, je länger man es köcheln lässt. Deswegen das Gulasch mindestens 2 Stunden köcheln lassen, wenn nicht sogar 3 Stunden.

Für die erste Portion habe ich einfach Rundkornreis verwendet. Bei der zweiten Portion am Tag darauf – das Gulasch wird am kommenden Tag nach der Zubereitung noch besser – waren meine frisch zubereiteten, aber eingefrorenen Semmelknödel aufgebraucht und ich wollte mir nicht den Aufwand machen, noch Knödel frisch zuzubereiten. Daher habe ich ausnahmsweise auf Kartoffelknödel aus der Packung zurückgegriffen. Zum ungarischen Gulasch passen aber natürlich auch Salzkartoffeln oder Pasta jeder Art.

Zutaten für 1 Person – aber zwei Portionen:

- 250 g Rindergulasch
- $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- $\frac{1}{2}$ l Rinderfond
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL Kümmel
- $\frac{1}{4}$ Bio-Zitrone (Schale oder Saft)
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 20 g getrocknete Pfifferlinge – entspricht der 10-fachen Menge an frischen Pilzen
- 1 Tasse Rundkornreis bzw. 6 Kartoffelknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2–3 Stdn.

Die getrockneten Pfifferlinge für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauchzehen und Chilischote in Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und alles zusammen anbraten. Dann das Tomatenmark daruntermischen.

Lorbeerblätter, Kümmel und Zitronenschale oder -saft hinzugeben, mit den Paprikapulvern, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rinderfond auffüllen. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und darunter geben. Alles bei geringer Temperatur 2–3 Stunden köcheln lassen. Eventuell die letzten beiden Stunden die Sauce ohne Deckel köcheln und reduzieren lassen, um den Geschmack zu intensivieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis bzw. Knödel nach Anleitung zubereiten. Die Pfifferlinge aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne in Butter anbraten und dann salzen. Beim Gulasch die Lorbeerblätter entfernen.

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis bzw. Knödel und Pfifferlinge auf zwei großen Tellern anrichten, das Gulasch daneben geben und viel Sauce darüber verteilen.

Tagliatelle con aglio, olio e peperoncino



Pasta mit Knoblauch, Olivenöl und Chili

Eines der ältesten, traditionellsten, einfachsten und schmackhaftesten Pastagerichte. Gerade, weil das Gericht nur mit sehr wenigen Zutaten zubereitet wird, hängt die Qualität des Gerichts sehr von der Qualität der Zutaten ab. Aus diesem Grund sollten für das Gericht nur die qualitativ besten Zutaten verwendet werden: Frische Knoblauchzehen, frische Chilischote, beste Pasta und bestes Olivenöl und frisch gemahlenes Meersalz.

Das Rezept gibt es auch nur mit aglio und olio – also ohne das Chili –, und das heißt dann Tagliatelle oder auch Spaghetti aglio e olio. Der Name dieses italienischen Rezeptes lautet übersetzt „Tagliatelle mit Knoblauch, Öl und Chili“.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 frische, rote Chilischote
- 2 Zweige frische, krause Petersilie
- 125 g beste, italienische Tagliatelle (z.B. von De Cecco)

- 30 ml bestes, toskanisches Olivenöl (z.B. aus der Region Chianti)
- Meersalz
- 15 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Olivenöl in einer Eisenpfanne erhitzen. Knoblauch und Chili 1–2 Min. darin anbraten. Einige Esslöffel des Nudelwassers dazugeben. Dann ebenfalls die Petersilie dazugeben.

Die gekochte Pasta tropfnass in die Pfanne geben und im Knoblauch-Chili-Öl schwenken. Mit frisch gemahlenem Meersalz abschmecken. Entweder direkt in der Eisenpfanne oder in einem großen Pastateller servieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Kartoffelgratin



Das Kartoffelgratin

Das Echte! Das Wahre! Das Einzige! Das echte Kartoffelgratin. Der Klassiker. Das Gratin dauphinois. Nur mit Kartoffeln, Sahne, Käse und Gewürzen zubereitet. Und – okay, ich gebe es zu, weil ein Essen ohne Knoblauch für mich kein Essen ist, mit einer zerkleinerten Knoblauchzehe zum Würzen.

Am besten verwendet man vorwiegend festkochende Kartoffeln, weil diese die Garzeit im Backofen reduzieren. Man kann auch festkochende Kartoffeln verwenden, nur erhöhen diese eben die Garzeit und bringen die Gefahr mit, dass der Käse doch zu sehr gebräunt wird.

Das Kartoffelgratin muss vermutlich ein preußisches Gericht sein, denn die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden nicht einfach so in die Auflaufform gegeben. Sie werden jeweils schön in einer Reihe hintereinander und in Reihen nebeneinander gestapelt. Wenn eine Schicht Kartoffeln nicht ausreicht, stapelt man eine weitere Schicht darüber, bis die Kartoffeln aufgebraucht oder die ganze Auflaufform gefüllt ist.

Man sollte die Kartoffeln aber in der Auflaufform nicht zu hoch stapeln, denn die Auflaufform wird zu etwa 3/4 mit Sahne gefüllt, damit die Kartoffelscheiben darin backen können. Ist die Auflaufform zu hoch beladen, riskiert man, dass Sahne und geschmolzener Käse beim Backen im Backofen überlaufen. Ich habe mir bei diesem Gericht heute den kompletten Boden des Backofens ruiniert, weil alles zu stark beladen war.

Das Gericht lässt sich auf zweierlei Art zubereiten. Entweder man würzt jede Schicht der geschnittenen Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat. Oder man würzt die Sahne kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat und gibt diese dann gewürzt am Schluss über die Kartoffelscheiben.

Zutaten für 1 Person:

- 300–400 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Gruyère
- 300 ml Sahne

- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden oder durch die Knoblauchpresse pressen. Den Gruyère auf einer Küchenreibe grob raspeln.

Die Auflaufform mit weicher Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben nacheinander und in Reihen nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Schicht Kartoffeln etwas geriebenen Käse verteilen, aber so, dass $\frac{3}{4}$ des gesamten Käses für die oberste Schicht zum Überbacken übrig bleibt. Die kleingeschnittene Knoblauchzehe

über die Kartoffelscheiben verstreuen. Mit Sahne auffüllen – nicht so viel, dass die Sahne beim Garen und Aufschäumen im Backofen überläuft, aber dennoch genug, dass die Kartoffelscheiben darin backen können. Das Ganze noch mit einigen Butterflocken bestreuen.

Den Backofen auf 180° C erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Schiene hineinschieben und das Kartoffelgratin etwa 40 Minuten darin backen. Bei festkochenden Kartoffeln wird man vermutlich 50 Minuten benötigen. In den letzten 5–10 Minuten des Backens das Gratin beobachten, damit der Käse nicht verbrennt.

Auf einem großen Teller oder direkt in der Auflaufform anrichten und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto mit Garnelen



Risotto mit Chili und Kräutern, dazu gebratene Garnelen

mit ein wenig Sauce

Mein erstes „richtiges“ Risotto, nachdem meine bisherigen Versuche aufgrund ungenügender Kenntnisse über die Zutaten und die Zubereitung eines Risottos nur eher „Reistöpfe“ waren. Nun habe ich den richtigen Reis gekauft, keinen Langkorn- und auch keinen Rundkornreis, sondern speziellen Risottoreis, der Mittelkornreis ist und ein cremiges, schlotziges Risotto ergibt. Dann habe ich verschiedene Kochbücher studiert und das Risotto etwa 30 Minuten gerührt, bei Zugabe jeweils einer kleinen Menge heißen Fonds, der vom Reis aufgesogen werden und verkochen soll, bis die nächste Menge des Fonds zugegeben wird. Und nach dem Garen des Risottos habe ich den frischen, gehobelten Parmesan mit etwas Butter in das Risotto eingerührt und nicht nach dem Servieren darüber gegeben. Zwar habe ich kein Risotto zubereitet, das man in einen Becher oder eine kleine Schale gibt und auf den Teller stürzt oder auch mit einem hohen Ring auf dem Teller drapiert und das dann diese Form beibehält und dennoch cremig ist. Aber vielleicht gelingt mir das dann bei meinem 30. oder 50. Risotto. Übung macht den Meister.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis (Mittelkornreis)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 frische, rote Chilischote

- 125 ml trockener Weißwein
- 600 ml Gemüsefond

- Knoblauchbutter
- 40 g frischer, gehobelter Parmesan
- viele frische Kräuter (Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch – was frisch vorhanden ist)

- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 150 g Riesengarnelenschwänze (etwa 10 Stück)
- Cognac

- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 40 Min.

Den Gemüfefond in einem Topf erhitzen und sieden lassen.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin glasig braten. Den ungewaschenen, trockenen Reis hinzugeben und ebenfalls glasig braten. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Reis den Weißwein aufsaugen lassen und dabei kräftig rühren, damit das Risotto nicht anbrennt. Das Rühren die ganze Zubereitung über beibehalten. Eventuelle Röststoffe auf dem Boden des Topfes mit dem Kochlöffel ablösen.

Nun nacheinander jeweils einen Schöpflöffel des siedenden Fonds in das Risotto geben, dieses rühren, bei mittlerer Temperatur kochen und den Reis die Flüssigkeit aufnehmen lassen. Dies 7–8 Mal wiederholen, bis entweder der Reis gegart ist oder der Fond aufgebraucht ist. Im Notfall, wenn der Reis noch nicht gegart ist, mit Wasser abhelfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräuter kleinwiegen. Den frisch gehobelten Parmesan und eine große Portion Knoblauchbutter unter das Risotto rühren und auflösen lassen. Dann die Kräuter unterrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

10 Minuten vor Fertigstellung des Risottos Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten kross anbraten. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Etwas Butter hinzugeben, mit dem restlichen Cognac binden und ein wenig Sauce zubereiten. Garnelen mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

Risotto auf einem großen Teller anrichten, die Garnelen daneben geben und ein wenig der Sauce über die Garnelen geben.

Kartoffel-Gemüse-Gratin



Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Aubergine, Zucchini, Tomate und Schinkenspeck, mit Gouda überbacken

Dies ist kein echtes Kartoffelgratin und somit der Klassiker des Gratin dauphinois, das nur mit Kartoffeln, Sahne und Gewürzen zubereitet wird. Es ist meine Variation mit zusätzlichem Gemüse und anstelle Sahne Gemüsefond. Für dieses Gratin kann man als Resteverwertung vom gestrigen Hähnchenbrustfilet-Gericht – falls noch etwas übrig geblieben ist – Aubergine-, Zucchini- und Tomatenscheiben – auch überbacken – verwenden. Aber auch mit frischen Zutaten lässt sich das Gericht natürlich gut umsetzen. Wenn man den

Schinkenspeck weglässt, hat man sogar ein vegetarisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 4 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- $\frac{1}{4}$ Aubergine
- $\frac{1}{4}$ Zucchini
- 1 Tomate
- etwas Schinkenspeck in Streifen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 200 ml Gemüsefond

- 4 Scheiben Gouda

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In Butter anbraten. Mit der Butter in eine Auflaufform geben und am Boden verteilen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Da ich fast immer Biokartoffeln verwende, schneide ich die Kartoffeln immer ungeschält, also mit Schale, in Scheiben. Aubergine, Zucchini und Tomate ebenfalls in Scheiben schneiden. Zuerst die Kartoffelscheiben in der Auflaufform verteilen, dann die Aubergine-, Zucchini- und Tomatenscheiben darüber verteilen. Die Schinkenspeckstreifen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Scheiben Gouda darüber legen. Am Rand der Auflaufform den heißen Gemüsefond langsam einfüllen, so dass

er etwa zu $\frac{2}{3}$ die Auflaufform füllt.

Den Backofen auf 180° C erhitzen und die Auflaufform mit dem Kartoffelgratin auf mittlerer Schiene hineinschieben und 30 Minuten garen. Dann zwei weitere Goudascheiben auf das Gratin legen, den Backofen auf Grill mit 240° C umschalten, die Auflaufform eine Schiene höher einschieben und dann 2–3 Minuten grillen, bis der Käse anfängt, zu bräunen. Beim Grillen unbedingt jede Minute dabei bleiben, denn jede Minute zuviel lässt den Käse schwarz anbrennen.

Mit etwas Zitronensaft beträufeln. In der Auflaufform servieren oder das Kartoffelgratin herausheben und auf einem großen Teller anrichten.

Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Mozzarella



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Mozzarella

Nach den vielen Risotto-(Fehl-)Versuchen musste jetzt etwa anderes her, etwas zum schnellen Zubereiten und etwas einfaches, sommerliches. Bevor ich mich wieder an neue, diesmal hoffentlich korrekt gekochte und gelungene Risotto-Rezepte mache. Daher entschied ich mich einfach für zwei Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Mozzarella. Die Filets vorher kurz angebraten, Zwiebeln und Knoblauch vorher auch in Butter dünsten, das Gemüse in einer Auflaufform aufschichten, den Mozzarella dazu und kräftig Butterflocken dazugeben. Das zieht im Backofen kräftig Flüssigkeit, so dass das Ganze dann in einer leichten, sehr leckeren Brühe köchelt und gart. Und natürlich den frischen Thymian dazu nicht vergessen.

Ich liebe Thymian. Meine erste Bekanntschaft damit war ganz ursprünglicher Natur. Als junger Erwachsener machte ich mehrere Male in der Provence in Südfrankreich Urlaub. Mit einem damals schon über 30 Jahre alten, türkisfarbenen VW Käfer – also schon zu dieser Zeit ein Oldtimer – und natürlich – wie macht man es in diesem Alter – beim Campen mit Zelt und Schlafsack. Wildes Campen war auch damals schon verboten. Aber was schert das einen 18- oder 19-jährigen? Einfach irgendwo in der Provence abseits der Hauptverkehrsstraßen in die Pampa fahren, dort das Zelt aufschlagen oder – auch ganz einfach im Auto übernachten. Und zum Essen packte man dann den Gaskocher und zwei Blechtöpfe aus und kochte sich Spaghetti Miracoli. Das Besondere daran war, dass in der Provence in der Pampa überall Thymian wild wächst. Und man ihn überall am Übernachtungsort vom Boden abschneiden und absammeln kann. Und selbst, wenn der Sommer schon fortgeschritten und die Thymiansträucher schon fast vertrocknet sind, streift man den getrockneten Thymian einfach von den Zweigen herunter und gibt ihn zum Würzen in die Tomatensauce. Einfach lecker und ganz ursprünglich. ;-)

Zutaten für 1 Person:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Tomate
- $\frac{1}{4}$ Aubergine
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- einige Streifen Schinkenspeck
- 10 Zweige frischer Thymian
- 1 Büffelmozzarella, 150 g (Mozzarella di Bufala Campagna DOP)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- frischer Basilikum

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und darin glasig dünsten. In die Auflaufform mit der Butter geben. Aubergine, Zucchini, Tomate und Büffelmozzarella in Scheiben schneiden. Ein klein wenig Schinkenspeck in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian kleinwiegen.

Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in Butter auf jeder Seite jeweils etwa 1 Minute kross anbraten. Zur Seite stellen. Auf die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Auflaufform zuerst die Tomatenscheiben geben, dann Aubergine-, Zucchini-, Schinkenspeck- und Mozzarellascheiben. Dann den Thymian darüber streuen und die beiden Hähnchenbrustfilets darauflegen. Noch die restliche gewürzte Butter vom Anbraten der Hähnchenbrustfilets darüber

gießen und einige Butterflocken auf dem Ganzen verteilen. Den Backofen auf 180° C erhitzen und die Auflaufform mit Hähnchenbrustfilets, Gemüse und Mozzarella auf mittlerer Schiene hineinschieben und ca. 30–40 Minuten garen. Das Ganze zieht Flüssigkeit und gart darin.

Etwas Zitronensaft darüber geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleingeschnittenen frischen Basilikum darüber verteilen und in der Auflaufform servieren.

Aubergine-Zucchini-Mozzarella-Risotto



Aubergine-Zucchini-Mozzarella-Risotto, mit Schnittlauch, Jalapeño und Zitrone garniert

Das erstmalige Kochen mit Jalapeño war enttäuschend. Diese haben so wenig Schärfe, dass jede thailändische Chilischote

mehr Biss hat. Dann das nächste Mal gleich eine Habanero verarbeiten.

Zutaten für 2 Personen:

- $\frac{1}{2}$ Aubergine
- $\frac{1}{2}$ Zucchini

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeño

- 500 ml Gemüsefond

- 10 Zweige frischer Thymian
- $\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 1 Büffelmozzarella, 150 g (Mozzarella di Bufala Campagna DOP)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- frischer Schnittlauch

- 1 große Tasse Rundkornreis, ca. 125 g

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño kleinschneiden. Die halbe Aubergine und Zucchini in kleine, 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Eine schwere Eisenpfanne ohne Fett erhitzen und die Würfel darin kross und braun anbraten, dabei immer mit dem Pfannenheber wenden und darauf achten, dass die Würfel dabei nicht anbrennen. Dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño kross drin anbraten. Den Reis hinzugeben und ebenfalls darin anbraten. Mit dem Fond ablöschen, die kleingewiegten

Kräuter hinzugeben und dann die Aubergine- und Zucchiniwürfel. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, kräftig köcheln lassen und dabei immer gut umrühren, damit nichts anbrennt. Nach etwa 20 Minuten sollte der Reis gut gegart sein.

Den Mozzarella in kleine Stückchen rupfen, unter das Risotto heben und nicht mehr mitgaren, sondern nur noch leicht schmelzen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

In zwei großen Pastatellern anrichten. Mit etwas geschnittenem, frischen Schnittlauch bestreuen.

Tomaten-Kapern-Reistopf



Tomaten-Kapern-Risotto mit frischem Parmesan

Man kann mit wirklich wenig frischen Zutaten in sehr kurzer Zeit einen herrlich schmackhaften „Reistopf“ zubereiten. Mit

nicht zu viel Brühe – sonst hat man eine Suppe –, mit nicht zu wenig Brühe – sonst ist der Reistopf zu fest und verbacken, sondern mit genügend Brühe, dass es am Ende schlotzig auf den Tellern landet.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Kapern (mit Einweichwasser)
- viele frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano)
- trockener Weißwein
- 2 Tassen Gemüsefond
- 1 Tasse Basmatireis oder Rundkornreis
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, den grünen Strunk und dann die Kerne entfernen, so dass nur noch das Fruchtfleisch übrig bleibt. Dieses klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kräuter kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchzehen darin kräftig anbraten. Die Tomatenstücke hinzugeben. Alles zusammen etwas köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Kapern hinzugeben – wer es etwas sauer mag, gibt noch das Einweichwasser der Kapern hinzu – und dann die frischen Kräuter. Wenn man das Risotto etwas gebunden und sämig haben möchte, verwendet man besser keinen Langkorn-, sondern Rundkornreis, da dieser mehr Stärke hat.

Den Reis dazugeben, mit dem Gemüfefond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gegart ist. Mit Zitronensaft abschmecken.

Das Risotto in zwei großen Pastatellern anrichten und grob gehobelten, frischen Parmesan darüber geben.

Kuheuter-Ragout in Weißwein-Sauce auf Penne Rigate



Penne Rigate mit Kuheuter-Ragout und viel Sauce

Kuheuter lässt sich vielseitig zubereiten, paniert als Schnitzel, gekocht mit einer Mehlschwitze, auch in Tomatensauce oder wie hier als Ragout in Weißwein-Sauce. Wichtig ist – wie bei den meisten Innereien – vorheriges langes Wässern, um in diesem Fall die Milchreste aus dem

Kuheuter zu entfernen. Und dann langes Köcheln im Gemüsesud. Dann kann das Kuheuter gebraten oder geschmort werden.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Kuheuter

Für den Gemüsefond:

- 2 Suppengemüse mit Knollensellerie, Lauch, Lauchzwiebeln, Wurzeln, Merrettichwurzel

alternativ:

- Tomate
- Zucchini
- Paprika
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

- 2 Lorbeerblätter
- 1 Kardamomkapsel
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 1 Nelke
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Korianderkörner

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 EL Mehl
- 3 große Schöpfkellen Gemüsefond
- 10 g getrocknete Pfifferlinge – entspricht etwa 100 g frischen Pilzen
- 150 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz

- Pfeffer
- Muskatnuss

- 250 g Penne Rigate

Zubereitungszeit: Wässern 3–4 Stdn. | Kochzeit 3–4 Stdn. | Reduzierzeit 1 Std. | Garzeit 30 Min.

Das Kuheuter in einer großen Schüssel mit frischem, kaltem Wasser wässern. Das Suppengrün – oder wenn keines vorhanden ist, einfach das im Kühlschrank vorrätige Gemüse aller Art – kleinschneiden. Dann Wasser in einem großen Topf erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse und die Gewürze hinzugeben. Nicht salzen und pfeffern, das nimmt man ja noch beim Zubereiten des Ragouts vor. Dann das gewässerte Kuheuter hinzugeben. Zum Kochen bringen und bei geringer Temperatur zugedeckt 3–4 Stunden köcheln. Dann das Kuheuter herausnehmen. Von 1 kg frischem Kuheuter bleiben nach Wässern und Kochen nur etwa 500 g übrig.



Das gewässerte und gekochte Kuheuter – hat einen leichten Braten- oder Schnitzelfleisch-Touch, oder?

Man kommt auch ohne separaten Gemüfefond aus, indem man das

Kochwasser des Kuheuters verwendet. Dazu mit einem Schöpflöffel das Gemüse herausheben, die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Schüssel und dann wieder zurück in den Topf geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und bei geringer Temperatur unzugedeckt auf die Hälfte der Menge reduzieren lassen. Das, was von diesem Gemüsefond nicht für die Ragout-Sauce verwendet wird, kann portionsweise eingefroren und weiterverwendet werden.

Parallel zum Reduzieren des Gemüsefonds die Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine Stunde einweichen. Dann herausnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit Butter kross anbraten. Zur Seite stellen.

Wenn man nach 6–8 Stunden Wässern und Kochen nicht am gleichen Tag weiter arbeiten möchte, und das Kuheuter erst einmal in den Kühlschrank stellt, dann unbedingt am kommenden Tag das Kuheuter 1 Stunde, bevor es wirklich zubereitet wird, aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Erst dann weiterverarbeiten. Das Kuheuter in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.



Kuheuter in der Pfanne nach Zugabe des Weißweins und der Petersilie – vor Zugabe der Sahne

Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne in viel Butter anbraten. Dann das gewürfelte Kuheuter dazugeben. Alles kräftig kross anbraten. Innereien vertragen durchaus kräftiges Anbraten, wie ich es auch schon bei gebratenem Pansen festgestellt habe. Die Pilze mit der überschüssigen Butter hinzugeben. Alles zusammen kräftig anbraten und dabei immer die Röststoffe mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden abschaben. Mit Mehl bestäuben und dieses mit anbraten lassen. Dann mit Weißwein ablöschen. Gut verrühren, das Mehl bindet den Weißwein sehr stark. Mit Fond aufgießen, bis das Kuheuter gut bedeckt ist. Sahne dazugeben, dann die kleingewiegte Petersilie und alles etwas reduzieren lassen. Den Zitronensaft zum Abrunden hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken.

Die Pasta vor Ende der Garzeit nach Anleitung zubereiten.

Pasta in große Pastateller geben und das Ragout darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Tomaten-Oliven-Pesto



Pesto auf Vollkornbrötchen, mit Feta und Petersilie garniert

Die Menge an getrockneten, in Öl eingelegten Tomaten und schwarzen Oliven, die ich gestern als Beigabe in die Sauce der [gefüllten Ente](#) verwendet habe, war wohl doch etwas zuviel bemessen. Zumal die getrockneten Tomaten in der Sauce noch aufquellen und größer werden. Als Beilage zur Ente war dies dann doch zuviel. Also überlegte ich, daraus einfach ein Pesto zu machen, als Aufstrich für Chiabatta, Baguette und Brötchen oder als Sauce für Pasta.

Dazu habe ich alle Zutaten zur Sauce für die Ente – die eigentliche Sauce hatte ich ja zur Fetttrennung schon abgeseibt und in einem separaten Topf aufbewahrt – in eine schmale, hohe Rührschüssel gegeben – Tomaten, Oliven, Pilze, Schalotten, Knoblauch, Kräuter – und mit dem Pürierstab fein püriert. Etwas von dem würzigen Entenfett hinzugeben. Das Pesto mit viel Salz und Pfeffer abschmecken. Es lässt sich noch variieren, indem man frische Kräuter wie Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin oder Petersilie hinzugibt und mit püriert.

Alternativ kann man dieses Pesto auch nicht aus Saucenzutaten vom Vortag zubereiten, sondern natürlich auch aus frischen, ungekochten Zutaten.

Zutaten:

- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Pfifferlinge, Herbsttrompeten) – entspricht etwa 200 g frischen Pilzen
- 200 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 50 g schwarze Oliven ohne Kern
- frische Kräuter je nach Wunsch
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1–2 Stdn. | Zubereitungszeit 10 Min.

Die getrockneten Pilze für 1–2 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Danach die Pilze durch ein Sieb absieben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Frische Kräuter je nach Wunsch kleinwiegen.

Schalotte, Knoblauchzehen, Pilze, Tomaten, Oliven und Öl in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürrierstab pürieren. Sollte die Menge an Olivenöl zu wenig und das Pesto noch zu trocken sein, dann ruhig noch großzügig Öl hinzugeben. Ein Pesto ist immer leicht fett, dadurch ist es länger haltbar und verläuft auf heißer Pasta besser. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. In 2–3 kleine Gläser mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Gefüllte Ente klassisch mit Semmelknödel



Gefüllte Ente angerichtet, mit Füllung, Tomate, Oliven, Pilzen, Semmelknödel und Sauce

Vor einigen Monaten hatte ich das erste Mal eine gefüllte Ente zubereitet. Damals mit einer Farce, also einer Art pürierter Mischung aus Hackfleisch, Leber, Niere und Speck, aus dem man auch eine Pastete zubereiten kann. Die Ente ist gut gelungen und die Füllung war delikater. Nun versuche ich es mit einer klassischen Füllung, wie man sie eher zu Weihnachten kennt, nämlich mit einer süßen Füllung mit Apfel, Birne, Aprikosen und Sultaninen. Und auch diese Füllung erfüllt ihren Zweck, denn sie würzt nicht nur einerseits die Ente von innen. Sondern man kann sie nach dem Garen auch zusammen mit der Ente und der Beilage mit viel Sauce essen, da sie sehr schmackhaft ist – sie schmeckt einerseits süß, aber auch aromatisch nach Rosmarin und Thymian.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 1 Ente, ca. 1,9 kg

Für die Füllung:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 Aprikosen
- 1 Schalotte
- Sultaninen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 10 Zweige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$ Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Schrippe
- 1 Ei
- süßes Parikapulver
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 $\frac{1}{2}$ Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Pfifferlinge, Herbsttrompeten) – entspricht etwa 250 g frischen Pilzen
- 200 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 50 g schwarze Oliven ohne Kern
- $\frac{1}{2}$ l Geflügelfond
- 200 ml Wasser
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Für die Kruste:

- 1 TL Honig
- 1 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Teriyakisauce-Sauce
- 2 TL Pul biber
- 2–3 EL Olivenöl

- Öl

- 6 Semmelknödel oder 6 große Kartoffeln

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1–2 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Garzeit 2–2 ½ Stdn.

Zuerst die [Semmelknödel](#) zubereiten oder schon zubereitete, tiefgefrorene verwenden. Die Semmelknödel erst kurz vor Ende der Garzeit der Ente wirklich im siedenden Wasser garen. Alternativ kann man auch einige Kartoffeln als Beilage kochen. Die getrockneten Pilze für 1–2 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Danach die Pilze durch ein Sieb absieben.

Für die Füllung Apfel und Birne entkernen und in kleine Würfeln schneiden. Die Aprikosen vom Kern befreien und ebenfalls kleinschneiden. Schalotte schälen und kleinschneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Die halbe Schrippe auch in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben, eine kleine Portion Sultaninen und dann das Ei hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles mit einem Löffel kräftig vermengen. Vermutlich wird die Füllung für eine Ente zuviel sein, aber bei der Hälfte der Zutaten für die Füllung wäre diese zu knapp bemessen.

Die Ente von allen Seiten unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zuerst den Hals mit den Flügeln mit einem Küchengarn verschließen. Dann die Ente „vom hinteren Ende“ mit der süßen Füllung füllen. Diese dann ebenfalls mit Küchengarn zubinden und dabei die beiden Schlägel an den Entenkörper anbinden. Die gefüllte Ente eine Stunde im Kühlschrank mit der Füllung ziehen lassen.



Die gefüllte und gebundene Ente im Bräter mit Zutaten und Fond

Den Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Die Schalotten in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen kleinschneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und die Ente auf beiden Seiten jeweils kräftig anbraten. Dann die Ente herausnehmen und Schalotten, Knoblauch, Pilze und getrocknete Tomaten im Öl anbraten. Die schwarzen Oliven und den Rosmarin hinzugeben. Dann die Ente wieder mit dem Rücken nach oben hineinlegen und den Geflügelfond und etwas Wasser dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter mit der Ente auf mittlerer Schiene in den Backofen einschieben. Die Ente eine Stunde garen. Dann auf die Brustseite umdrehen und eine weitere Stunde braten. Während der ganzen Garzeit ab und zu die Brust und die Keulen der Ente mit einem spitzen Messer einstechen, damit das Eigenfett der Ente ablaufen kann.

Nach dem Ende der Garzeit ist die Ente butterweich gegart. Herausnehmen und kurz zur Seite stellen. Die Sauce mit den Tomaten, Oliven und Pilzen durch ein Sieb und dann in eine Fetttrennkanne geben. Eine Ente hat wirklich sehr viel

Eigenfett. Die erzeugte Sauce besteht meistens zur Hälfte aus tatsächlicher Bratensauce und zur anderen Hälfte aus reinem Fett. Also unbedingt die Sauce in einer Fetttrennkanne vom Fett trennen. Das Fett kann man in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahren, wo es hart wird, und kann es für andere Rezepte verwenden.



Ente mit Kruste, fast schon eine Minute zu lang gebraten

Die Zutaten für die Kruste in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel kräftig verrühren, bis alles eine sämige Konsistenz angenommen hat. Die Ente vom Küchengarn befreien, in den Bräter mit der Brustseite nach oben zurücklegen und auf der Brustseite mit der Sauce für die Kruste bestreichen. Währenddessen den Backofen auf 250° C Oberhitze erhitzen, den

Bräter ohne Deckel mit der bestrichenen Ente hineinschieben und 4–5 Min. die Oberseite der Ente kross braten lassen. Bei diesem Braten jedoch jede Minute dabei bleiben, weil jede Minute zuviel kann die Oberseite nicht knusprig, sondern schwarz werden lassen.

Die Sauce in einen Topf geben und die Beilagen der Ente – Tomaten, Oliven, Pilze, Schalotten – ebenfalls hinzugeben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keule und Brust der Ente auf großen Tellern anrichten und von der süßen, aromatischen Füllung dazu geben. Die zubereiteten Semmelknödel oder Kartoffeln daneben anrichten. Tomaten, Oliven und Pilze dazu geben und alles kräftig mit Sauce übergießen. Die Ente ist butterweich, die Hautseite schön kräftig kross und die Sauce äußerst delikat.



Steak Contest – Entrecôte mit Knoblauch-/Kräuterbutter



Entrecôte mit Knoblauch- und Kräuterbutter

Das letzte Steak des Contests war das Entrecôte, das alle anderen beiden wirklich überragt. Das mag damit zusammenhängen, dass das Entrecôte viele Fettsäuren hat, die das Steak sehr schmackhaft machen. Also, Gewinner des Steak Contest ist definitiv das Entrecôte.

Löffel, Du brauchst Dir keine Gedanken über mich machen, wie Du an diesen beiden Rezepten siehst. Alles beim Alten. ;-)

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte, etwa 220–250 g
- Olivenöl zum Spritzen

- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Das Entrecôte mit den Fettaugen in der Eisenpfanne

Das Entrecote auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten und bei 160° C im Backofen in einer Auflaufform zuende garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Knoblauch- und Kräuterbutter darüber geben.