

# Zanderfilet mit Spargel-Lauchzwiebel-Gemüse



Zanderfilet mit Gemüse und Brühe

Wenn man Magenbeschwerden hat, hat man es mit dem Gerichte zubereiten schwer. Als Foodblogger hat man so viele Rezepte im Kopf und möchte leckere Gerichte zubereiten – nur der Magen spielt nicht mit und vieles ist, entgegen des üblichen Essverhaltens, zu schwer zum Verdauen.

Deswegen sollte es heute leicht und schnell gehen. Eigentlich war nur Fisch mit Lauchzwiebelgemüse und Basamatireis angedacht, dann sah ich den Spargel im Kühlschrank, der in den nächsten Tagen vermutlich verdorben gewesen wäre. Also musste er auch verarbeitet werden. Und der Einfachkeit halber ließ ich dann den Reis auch noch weg.

Übrigens auch ein reduziertes Rezept: Es sind nur 7 Zutaten notwendig.

**Zutaten (für 1 Person):**

- 1 Zanderfilet (ca. 150 g)
- 6 Lauchzwiebeln
- 500 g Spargel
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- etwas frische Petersilie

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Das Gemüse schälen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Nach einigen Minuten mit dem Gemüsefond ablöschen. In der zugedeckten Pfanne bei geringer Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Zanderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse mit der Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Butter in der Pfanne erhitzen und das Zanderfilet von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten anbraten.

Das Zanderfilet auf einem großen Teller anrichten, das Gemüse daneben geben, ein wenig von dem Gemüsefond darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

---

# Entbeinte Gänsekeulen mit

# Schalotten und Semmelknödel in rotweinreduzierter Sauce



Gänsekeule angerichtet und serviert

Erfahrung mit dem Entbeinen von Fleisch habe ich bei Putenoberkeulen und Hähnchenschenkeln gemacht. Es bedeutet zwar etwas Arbeit, das jeweilige Fleisch mit einem scharfen und spitzen Ausbeinmesser zu entbeinen. Aber die ganze Zubereitung wie Marinieren, Würzen und Garen gestaltet sich einfacher, weil man es eben nur noch mit Fleisch zu tun hat. Und nicht mehr zusätzlich mit Knochen. Auch das spätere Zuschneiden und Essen ist um ein Vielfaches einfacher, man muss nicht mehr mühsam das Fleisch von irgendwelchen Knochen trennen oder sogar Sehnen herausschneiden oder entfernen, weil man das schon vor der Zubereitung getan hat.

Ein Kollege sagte mir einmal bei einem anderen ausgebeinten Geflügel, das Fleisch sehe danach aus, als sei ein Lastwagen darüber gefahren. Er hat nicht Unrecht, das auf einem Holzschneidebrett ausgebreitete, entbeinte Fleisch sieht

optisch nicht sehr ansehnlich aus. Aber es handelt sich nur noch um Fleisch ohne jegliche Knochen und lässt sich daher sehr viel einfacher und schmackhafter zubereiten.

Last but not least lassen sich solche entbeinten Fleischstücke auch sehr gut zum Füllen verwenden, die man dann einfach mit Küchengarn oder Zahnstochern bridiert.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 2 Gänsekeulen (ca. 800 g)

### **Zutaten für die Marinade:**

- 1  $\frac{1}{2}$  EL Hoisin-Sauce
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Geflügelfond
- 2 frische Lorbeerblätter
  
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Lauchwiebeln
- 150 ml Rotwein
- 50 ml Geflügelfond
- 50 ml Wasser
- 10 frische Salbeiblätter
- 2 EL brauner Zucker
  
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 6 Semmelknödel
  
- ein paar frische Salbeiblätter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Marinieren 24 Stdn. | Garzeit 1 Std.



## Die rohen Gänsekeulen

Als erstes die Gänsekeulen entbeinen. Dazu den kurzen, dünnen Knochen ohne Fleisch am unteren Ende der Gänsekeulen mit einem kräftigen Hackmesser durchtrennen und abschneiden. Das Ausbeinmesser vor dem Entbeinen noch kräftig am Wetzstahl schärfen. Dann das Fleisch der Gänsekeulen rechts und links der Knochen abschneiden und die Keulen entbeinen.



Die entbeinten Gänsekeulen – ohne Blitz im Abendlicht fotografiert, der Blitz verfälscht gern nach Lila

Das Ausbeinmesser kann an schwierigen Stellen übrigens auch andersherum zur üblichen Schneidetechnik, das Fleisch von oben zu zerteilen und schneiden, verwendet werden. Man kann die Klinge nach oben nehmen und an schwierigen Stellen des Knochens das Fleisch von unten genommen nach oben abtrennen oder zerschneiden. Aber bitte Vorsicht: Ein scharfes Ausbeinmesser ist ein gefährliches Werkzeug, auch eventuell für die Finger.



### Entbeinte Gänsekeulen in der Marinade

Die Gänsekeulen auf der Fleischseite jeweils mit einem halben Esslöffel Hoisin-Sauce bestreichen. Die Marinade mit der restlichen Hoisin-Sauce, Soja-Sauce, Worcestershire-Sauce, Rotwein, Geflügelfond und Lorbeerblättern in einer Schüssel zubereiten. Die entbeinten Gänsekeulen in die Marinade geben, so dass sie vollständig bedeckt sind. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Das Gemüse für die reduzierte Rotweinsauce

Am kommenden Tag die Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen. Die Schalotten halbieren, die Knoblauchzehen ganz lassen und von den Lauchzwiebeln nur den unteren weißen, knollenartig verdickten Teil verwenden. Diesen ganz lassen.

Die Semmelknödel nach diesem [Rezept](#) zubereiten, oder wenn sie schon zubereitet sind und gefroren vorliegen, etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit der Gänsekeulen in einen Topf mit siedendem (!) Wasser geben und ziehen und erhitzen lassen.





Gemüse in der reduzierten Rotweinsauce

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin den braunen Zucker auflösen. Das Gemüse hinzugeben und von allen Seiten ein wenig karamellisieren. Mit einem kleinen Schluck Rotwein ablöschen und diesen fast völlig reduzieren lassen. So 4–5 Male verfahren, dann mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und in eine kleine Schüssel geben.



Angebratene, marinierte Gänsekeulen in der Pfanne

Die Gänsekeulen aus der Marinade nehmen und mit einem Geschirrtuch abtrocknen. Die Gänsekeulen haben leider von der Marinade eine leicht unansehnliche, braune Farbe angenommen, aber auch den Geschmack der Inhaltsstoffe der Marinade. Die Gänsekeulen auf beiden Seiten mit Paprikapulver würzen und salzen und pfeffern. Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Die Gänsekeulen von beiden Seiten etwa 2 Minuten sehr kräftig anbraten. Aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt.



Angebratene Gänsekeulen mit Gemüse und Salbeiblättern  
in der Rotweinsauce

Dann das Gemüse mit der reduzierten Rotweinsauce hinzugeben und mit etwas Wasser auffüllen. Die frischen Salbeiblätter in die Sauce geben. Bei zugedeckter Pfanne das Ganze nochmals bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils eine Gänsekeule auf einem großen Teller anrichten, drei Semmelknödel daneben legen, ebenso von dem Gemüse und ein wenig von der reduzierten Rotweinsauce darüber verteilen. Mit ein paar frischen Salbeiblättern garnieren.

---

## Foodfotos

Nun sind alle Foodfotos aus meinem Foodblog zusammengefasst in einer Webgalerie zu sehen, die in jedem Browser aufgerufen werden kann. Einfach in der rechten Spalte ganz unten unter

„Foodfotos“ nachschauen.

Ich bin zur Zeit auf der Suche nach einer noch komfortableren Webgalerie, die die Fotos nach Kategorien ordnen, eine Benennung der Fotos aus dem Dateinamen herausziehen und eine Suchmöglichkeit durch die Fotos bieten kann. Bis dahin habe ich zunächst mal die Möglichkeit einer Webgalerie in der iCloud von Apple gewählt.

Die Foodfotos sind für Publikationszwecke hochauflösend mit ca. 20–30 MB zu erhalten. Bei Bedarf bitte ich um Rückfrage mit dem Verwendungszweck, ich gebe das Foto dann gegebenenfalls gegen Honorar und Erteilung der Nutzungsrechte frei.

---

## Spargelcremesuppe



Spargelcreme-„Süppchen“ mit Couscous, Spargel, Eigelb und mit Schnittlauch garniert

Mein Vater war ein Schleckermaul. Kein Gericht ohne – in seinen Worten – ein „Süppchen“. Diese bereitete ihm unserer Mutter auch immer zum Mittagessen zu – klassische Rollenverteilung, Mutter im Haushalt und in der Küche. Am liebsten aß er ein Grießsüppchen – Butter in einem Topf erhitzen, Grieß darin anbraten, mit Wasser ablöschen, dann mit Suppenpulverwürze, das war die Kochweise meiner Mutter, und mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten köcheln, abschmecken und servieren.

Das habe ich heute versucht nachzukochen, weil ich eine Spargelcremesuppe aus Spargelschalen zubereiten wollte. Grieß hatte ich keinen zur Verfügung, aber türkischen Couscous. Und das ist feine Weizengrütze. Also vergleichbar zu feinem Grieß. Und damit habe ich die Suppe dann zubereitet.

#### **Zutaten (für 2 Personen):**

- Schalen und Endstücke von 1–1,5 kg Spargel
- 1 Spargel
  
- 2 EL Couscous
- etwas Gemüsefond, notfalls ein kleiner Brühwürfel
- Suppenwürze
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- etwas frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 1–1 ½ Stdn.

Die Spargelschalen und Endstücke in einem Topf mit 1,5 l Wasser kochen und ohne Deckel dabei gleichzeitig bei geringer Hitze für 1 Stunde reduzieren lassen. Danach die Spargelschalen und Endstücke aus dem Wasser nehmen. Die einzelne Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Couscous darin anbraten.

Die kleingeschnittene Spargel hinzugeben und kurz mitanbraten. Mit dem Spargelwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Gemüfefond hinzugeben oder ein kleines Stück eines Brühwürfels. Etwa 8 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Nachdem die Spargelstücke und der Couscous gegart sind, den Topf vom Herd nehmen und in die nicht mehr kochende Suppe ein Eigelb einrühren. Es wird ein wenig ausflocken, bindet aber gleichzeitig die Suppe sämig.

Eine helle, gelbliche, freundliche Farbe der Spargelcremesuppe brachte ich leider nicht zustande, weil die Butter beim Anbraten des Couscous leicht anbräunt und der Suppe dann ihre Farbe gibt. Die Suppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten und mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

---

## **Schweinekrustenbraten            in Salbei-Kapern-Sauce            mit Spargeln und Kartoffeln**



Schweinекrustenbraten mit Spargeln und Kartoffeln, mit Sauce drapiert

Der Schweinекrustenbraten war noch von der 12-kg-Fleischlieferung meines Lebensmittel-Onlinehändlers übrig und lag im Gefrierschrank. Die Fettkruste in schöne Rechtecke geschnitten und alles kross angebraten, ergibt dies einen leckeren Braten. Die Sauce aus dem Bräter ist eventuell noch verbesserungswürdig, aber in der Zusammenstellung von Braten, Kartoffeln, Spargel und Sauce ergibt alles ein wirklich schmackhaftes, harmonisches Essen.

#### **Zutaten (für 3 Personen):**

- 1 kg Schweinекrustenbraten
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- ein großer Schuss trockener Weisswein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL Crema di Balsamico bianco
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 10 frische Salbeiblätter

- 30 g Kapern
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- Rapsöl
  
- 1,5 kg Kartoffeln
- 1,5 kg Spargel
  
- einige frische Salbeiblätter zum Garnieren

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

Beim Krustenbraten die 1–2 cm dicke Fettkruste mit einem großen, sehr scharfen Messer mehrmals längs und mehrmals quer in kleine Rechtecke schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einem Bräter sehr heiß erhitzen, bis es fast raucht. Den Krustenbraten erst 2–3 Minuten schön kross auf der Kruste anbraten, dann ebenso lang auf allen anderen Seiten. Aus dem Bräter nehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Dabei die vom Anbraten des Bratens entstandenen Röststoffe auf dem Boden des Bräters gut mit dem Kochlöffel ablösen. Mit dem Weisswein ablöschen, den Essig hinzugeben und auch den Fond. Währenddessen den Braten von allen Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in die Sauce zurücklegen. Die Salbeiblätter und Kapern hinzugeben. Die Sauce zum Kochen bringen.

Währenddessen den Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Den Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene hineinschieben und den Inhalt etwa 10 Minuten die Hitze annehmen lassen und zum Köcheln bringen. Dann auf 160° C herunterfahren und 45 Minuten garen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln und die Spargel schälen. Die in grobe Stücke geschnittenen Kartoffeln ca. 20 Minuten und dann die ebenfalls in Stücke geschnittenen Spargel



ca. 8 Minuten in jeweils einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Die Sauce im Bräter kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krustenbraten in etwa 6 Scheiben schneiden und jeweils zwei davon auf einem großen Teller anrichten. Kartoffel- und Spargelstücke dazulegen. Großzügig mit der Sauce übergießen und die mitgekochten Salbeiblätter und Kapern darauf anrichten. Mit einigen frischen Salbeiblättern garnieren.

---

## Mindesthaltbarkeitsdatum

Heute muss ich mal kurz in einem Beitrag ohne Bild und Rezept eine Lanze gegen das Mindesthaltbarkeitsdatum brechen.

Ich habe heute aus Zeit- und Bequemlichkeitsgründen einfach Eier mit Schalotte, Knoblauch und Speck zubereitet.

Das Merkwürdige war, dass der Speck seit einigen Monaten eingeschweißt in meinem Kühlschrank lag. Nur hatte ich bisher keine Verwendung für ihn. Nach Mindesthaltbarkeitsdatum war er vor 2 1/2 (!) Monaten nicht mehr verwendbar. Aber: Er roch nach dem Öffnen der Packung gut, zeigte keine Zerfallerscheinungen und es hat sich nirgendwo Schimmel angesammelt. Also, mein Statement: Der Speck, eingeschweißt und im Kühlschrank aufbewahrt, lässt sich auch 2 1/2 Monate nach Ende des MHD verwenden.

Ich erlebe das auch immer wieder mit Sahne im Becher. Hat man eine solche Sahne im Kühlschrank, das MHD mag schon seit 2–3 Wochen abgelaufen sein und man öffnet den Becher, stellt man fest: Die Sahne ist nicht verdorben, sie ist nur eingedickt. Verrührt man sie kräftig in der noch flüssigen Sahne, stellt man fest, sie schmeckt gut und ist noch verwendbar.

Soviel ein kurzer Kommentar zum Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln. Ich kann nur empfehlen, jedes jeweilige Lebensmittel nach Überschreiten des MHD zu prüfen: Sieht es schlecht aus oder riecht es nicht gut? Oder sind Aussehen und der Geruch okay? Hat es definitiv Keime wie Schimmel oder ist das Lebensmittel optisch noch in Ordnung? Dann kann man es noch weiterverwenden.

Ob natürlich ein Lebensmittel, das über das MHD hinaus aufbewahrt und dann einwandfrei noch verwendet wird, noch sehr lange darüber hinaus im Kühlschrank aufbewahrt werden kann und genießbar ist, entzieht sich meiner Erkenntnis und Erfahrung. Ich kann davon berichten, wenn ich mit solchen Lebensmitteln, die das MHD überschritten haben, mehr Erfahrung gesammelt habe.

---

# **Roastbeef                    mit                    grünem Spargelsalat**



Roastbeef rosé mit Sößchen und grünen Spargel mit Vinaigrette

Heute etwas puristisches. Bei Aldi Nord gab es in der Fleisch-Kühltruhe leckere Roastbeefs von Rindern aus Uruguay mit schöner Fettkante und wunderbar marmoriertem Muskelfleisch. Dazu habe ich noch grünen Spargel für einen Salat mitgenommen. Um das Steak auch wirklich perfekt zuzubereiten, habe ich mich an Fleisch- und Wurstspezialist Löffel von [Löffellöffelchen](#) gewandt, der mir zum perfekten Steak wichtige Hinweise gab. Einige Dinge zähle ich hier nur auf oder erwähne sie, bei anderen wichtigen Hinweisen kommt der Meister selbst zu Wort.

Die Zubereitungsart für dieses perfekte Steak brachte tatsächlich ein wirklich außergewöhnliches Steak zustande, schön zart und innen noch leicht rosé – selbst wenn ich auf die Fingerdruckprobe verzichtet habe und nur nach der Zeit gegart habe. Das Fleisch war dann so zart und gut gebraten, dass man sogar die eingeschnittene Fettkruste am Steak mitessen konnte, so lecker war diese. Allerdings ist mir persönlich dieser dreiteilige Aufwand mit Bratpfanne, Backofen und nochmals Bratpfanne doch zu aufwändig. Ich werde bei weiteren Steaks doch wieder wie gewohnt auf die einmalige

Zubereitung mit 3–5 Minuten von jeder Seite in heißem Öl in der Pfanne setzen. ;-)

**Zutaten (für 1 Person):**

- 200 g Roastbeef
  
- Rapsöl
- frischer Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- Salz
- Pfeffer
  
- 500 g grüner Spargel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3–4 Stdn. | Garzeit 20–25 Min.

***Der Spargelsalat***



Frischer, grüner Spargel

**Grüner Spargel:**

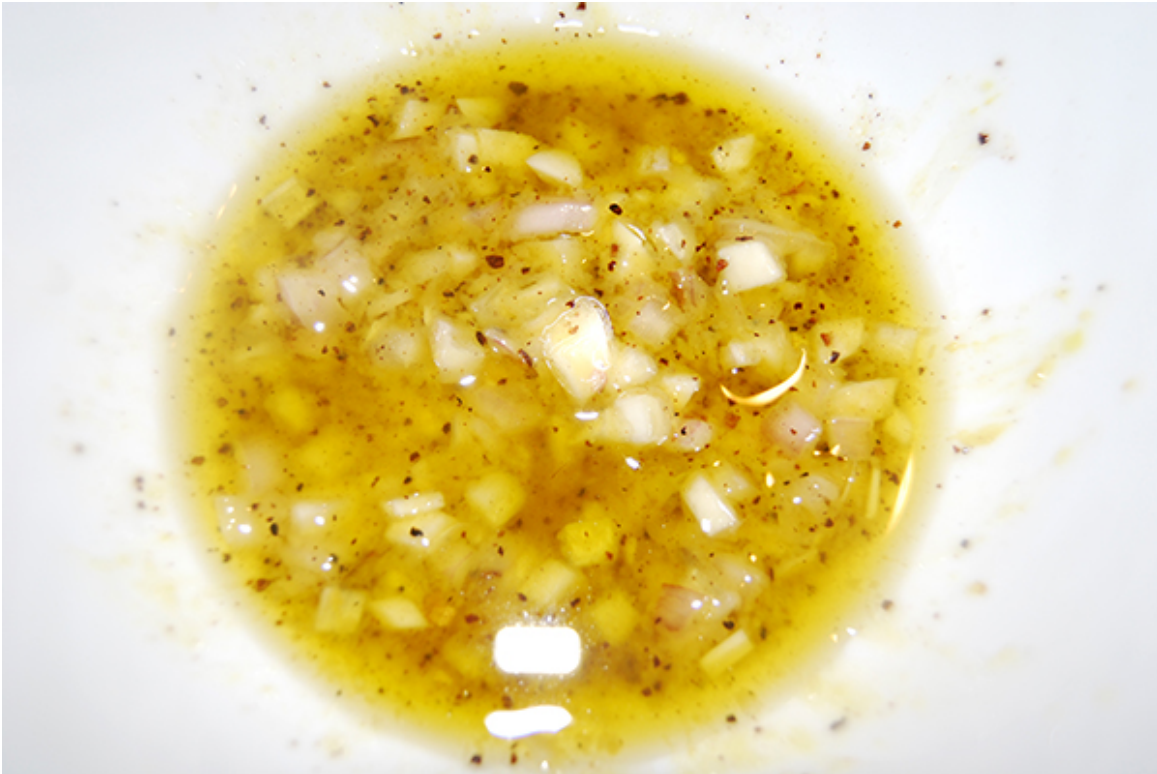
Die Hälfte des Spargels an der unteren Hälfte oder unteren Drittel schälen. Die holzigen Endstücke abschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und die in kleinere Stücke geschnittenen Spargel darin 8 Minuten garen.



Spargel geschält und in Stücke geschnitten

**Vinaigrette:**

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Olivenöl, Balsamicoessig und Senf in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauchzehe hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fertige Vinaigrette

### ***Das Roastbeef***



Das rohe Roastbeef, schön marmoriert und mit Fettkante

### **Steak:**

Ein perfektes Steak sollte nicht zu dünn sein und eine Stärke

von mindestens 3–5 cm haben. Ein solches Steak hat dann aber auch mind. 300 g.



Fettkante zerteilt

### **Vorbereitung:**

3–4 Stunden vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Dabei ab und zu wenden. Man sieht dann selbst, dass das Steak nach einigen Stunden nicht mehr dunkelrotbraun ist, sondern eine schöne rote Farbe annimmt.

### **Würzen:**

Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten.

### **Fett:**

Hoherhitzebares Keim- oder Pflanzenöl – Raps-, Leinöl oder Butterschmalz – verwenden und bis kurz vor den Rauchpunkt hoch erhitzen. Kein Olivenöl, Schmalz oder Butter verwenden, da diese nicht hitzefest sind und nur verbrennen.

### **Garzeit:**

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steak



in einer Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Dann das Steak für 8 Minuten in einer Auflaufform, einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

### **Bestimmung des Gargrads:**

Der Fleisch- und Wurstmeister im Wortlaut: „Die Fingerdruckprobe ist eine sehr bekannte, jedoch auch leider nicht ganz genaue Methode, den Gargrad eines Steaks zu bestimmen. Sie lässt sich aber schnell und einfach durchführen, da man kein weiteres Werkzeug benötigt als seine eigene Hand und – im wahrsten Sinne des Wortes – Fingerspitzengefühl. Die meisten rohen Steaks sind so weich wie der fleischigste Teil des Daumenballens, wenn die Hand entspannt ist, und werden im Laufe des Garprozesses zunehmend fester. Berühren sich die Spitzen von Zeigefinger und Daumen, fühlt sich der Daumenballen beim Daraufdrücken an wie ein blutig gebratenes Steak – in der Fachsprache ‚rare‘. Berühren Mittelfinger und Daumen aneinander, entspricht die Festigkeit des Daumenballens ziemlich genau der eines rosé gebratenen Steaks – ‚medium‘.“ Brät man das Steak noch einige Minuten weiter, weiß man, dass man auch ohne Fingerdruckprobe ein durchgegartes Steak bekommt – „well done“.

### **Nachbearbeitung:**

Das Steak danach in einer Pfanne mit schaumiger Butter, kleingewiegtem Thymian und einer mit der Gabel zerdrückten Knoblauchzehe ganz kurz erhitzen. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Sößchen verwenden, indem man ihn mit der Butter, dem Thymian und der Knoblauchzehe vermennt.

### **Nachspielzeit:**

Das Steak vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern des Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt.

### **Endgültiges Würzen:**

Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen. Oder zusätzlich mit Kräuterbutter/Knoblauchbutter belegen.

### ***Das Finale***

Steak auf einem Teller anrichten und mit dem Sößchen überträufeln. Dann den grünen Spargel daneben geben und mit der Vinaigrette übergießen. Dazu passt auch noch ein Stück Baguette oder Chiabatta.

### **Nachtisch:**



Gebratener grüner Spargel

Die restliche Hälfte Spargel ungeschält in ganzer Länge einfach in der Pfanne in Butter braten, wie man es auch mit Lauchzwiebeln macht. Salzen und pfeffern und servieren.

---

# Gefüllte Schnitzel mit Pesto und Parmesan auf Gemüse



Gefülltes Schweineschnitzel mit Gemüse und Bratensauce

Für die Schweineschnitzel kann man auch 800 g Schweineoberschale kaufen und die Schnitzel selbst zuschneiden. Die Oberschale ist ein Bratenfleisch aus der Keule der Hinterläufe, das für Schnitzel, Cordon Bleu und Geschnetzeltes verwendet wird. Oder im Ganzen als Braten. Aber die Schweineschnitzel kann man natürlich genauso gut fertig zugeschnitten kaufen.

Auch die Spinatpesto kann man mit frischem Spinat, Nüssen, Parmesankäse, Knoblauch und Olivenöl selbst zubereiten. Ich habe bei diesem Rezept jedoch auf fertiges Spinatpesto aus dem Glas zurückgegriffen.

## Zutaten (für 3 Personen):

- 3 große Schweineschnitzel

- 120 g Spinatpesto (aus dem Glas)
- 100 g Parmesan
  
- Salz
- Pfeffer
  
- 9–10 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Paprikaschoten
- 6 Karotten
- 9 kleine Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
  
- 1 l Gemüsefond

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.



Die mit Pesto und Parmesan gefüllten und bridierten Schnitzel

Die Schweineschnitzel jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeweils einer Seite großzügig das Pesto mit einem Teelöffel aufstreichen. Parmesan hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Hälfte längs einer Schnitzelseite mit den Parmesanscheiben belegen. Die Schnitzel

längs zuklappen und mit Zahnstochern bridieren.



Das kleingeschnittene Gemüse

Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Knoblauchzehen ganz lassen. Paprikaschoten ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Die gefüllten Schweineschnitzel nebeneinander in einen Bräter legen, das kleingeschnittene Gemüse drum herum hinzugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen.

Backofen auf 180° C vorheizen und den Bräter für eine Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben.

Jeweils ein gefülltes Schweineschnitzel auf einem großen Teller anrichten, die Zahnstocher entfernen, von dem gegarten Gemüse daneben geben und großzügig Bratenfond darüber geben.

---

# Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln



Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln, mit Röstzwiebeln garniert

Vom Vortag war noch Leber übrig. Diese lässt sich gut für eine Person als Geschnetzeltes zubereiten. Mit einer schönen Rahm-Sauce. Und chinesischen Nudeln. Die Rahm-Sauce auf alle Fälle als erstes zubereiten, denn sie wird am längsten brauchen. Das Lebergeschnetzelte darf nur kurz angebraten werden und dann in der fertigen Sauce kurz noch köcheln, sonst wird die Leber zu hart und trocken.

## Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 ml Sahne

- 1 TL Teriyaki-Sauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- bei Bedarf:  $\frac{1}{4}$  TL Ras el Hanout
- 50–100 ml Wasser
  
- 4–5 Zweige frischer Majoran
  
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- Butter
  
- 150 g chinesische Nudeln
  
- Röstzwiebeln (vom [Gericht](#) vom Vortag)

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten, bis das Gemüse etwas braun geworden ist. Mit der Sahne ablöschen. Teriyaki-Sauce und Worcestershire-Sauce hinzugeben. Wer es gern – neben der japanischen Teriyaki-Sauce und der englischen Worcestershire-Sauce – etwas arabisch haben möchte, gibt noch etwas Ras el Hanout hinzu. Mit etwas Wasser verdünnen, da die Sahnesauce sonst zu sehr eindickt. Den kleingewiegten Majoran hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein klein wenig bei geringer Temperatur köcheln lassen. Warm stellen.

Leber in Scheiben schneiden und dann in etwa 5 cm lange Streifen. Salzen und pfeffern. Dann auf einem mit Mehl bestäubtem Teller darin wälzen.

Die Chinanudeln nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen im kochenden Wasser meistens nicht mehr als 3–5 Minuten.



In Mehl gewendete Leberstreifen in der Pfanne

Die Leberstreifen in einer Pfanne in Butter nur 1 Minute kross anbraten. Währenddessen die Rahmsauce wieder erhitzen und die angebratenen Leberstreifen hineingeben. Darin nochmals 1 Minute garen.

Gleichzeitig die halbe Röstzwiebelportion vom Vortag erhitzen.





Ups, da habe ich doch tatsächlich zuerst die Röstzwiebeln vergessen

Die Chinanudeln in einem großen Nudelteller anrichten, die Leberstreifen und die Sauce darüber geben und nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Röstzwiebeln darauf geben und mit etwas Majoran dekorieren.

---

**Gebratene Leber in Rotwein-Sauce mit Röstzwiebeln und gebratenen Semmelknödelscheiben**



Leber mit Röstzwiebeln, Semmelknödelscheiben und Rotweinsößchen serviert

Als erstes bereitet man die Semmelknödel zu. Die Zutatenmenge in diesem Rezept ist natürlich viel zu hoch, aber die frische Semmelknödelzubereitung hat den Vorteil, dass man die Semmelknödel in Gefrierbeuteln einfrieren kann. Sie lassen sich einzeln entnehmen, dann sogar noch tiefgefroren in siedendes Wasser geben und nach 20–30 Minuten sind die Knödel aufgetaut, heiß und können serviert werden. Daher ergibt diese Zutatenmenge etwa 14–15 Knödel. Zwei werden für das Gericht benötigt, den Rest kann man für kommende Rezepte einfrieren. Wenn die Zutatenmenge dennoch zu hoch ist, dann eben nur 1/4 der Zutaten verwenden und 2–3 Semmelknödel zubereiten.

Man muss für das Gericht vermutlich mehrgleisig fahren und 2–3 Pfannen verwenden. Eine kleine Pfanne wird für die Röstzwiebeln benötigt, die dann warm gestellt werden müssen. Die Semmelknödelscheiben werden in einer größeren Pfanne angebraten und dann ebenfalls warm gestellt. Zum Schluss werden die Leberscheiben angebraten, herausgenommen und warm gestellt. Ganz zum Schluss noch die Röststoffe der angebratenen Leber ablöschen und ein kleines Sößchen daraus

zubereiten. Die Leber wird so was von zart und fein, ein Genuss.

### **Zutaten (für 1 Person):**

- 200 g Schweineleber
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- ein Schuss trockener Rotwein
- Crema di Balsamico
- bei Bedarf: Gemüsefond

### **Zutaten für die Semmelknödel (14–15 Knödel):**

- 1 vertrocknetes Chiabatta oder 6 vertrocknete Schrippen
- 1/2 l Milch
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 6–8 Eier
- bei Bedarf: Paniermehl
- viele frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

**Zubereitungszeit: 1 1/2 Stdn.**

### **Semmelknödel:**

Das Chiabatta oder die Schrippen in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch übergießen und die Semmelbrösel kräftig hineindrücken. Etwa eine halbe Stunde

ziehen lassen. Die Semmelknödel sollten die Milch vollständig aufnehmen. Ansonsten die Semmelbrösel später vor der weiteren Verarbeitung ausdrücken.



### Semmelknödelmasse

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In Butter in einer kleinen Pfanne anbraten, bis alles etwas gebräunt ist. Das Gemüse, die kleingewiegten Kräuter, die Eier und das Salz zu den eingeweichten und eventuell ausgedrückten Semmelbrösel hinzugeben. Kräftig mit Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Alles gut mit der Hand vermengen.

Ich hatte schon 1–2 Mal die Erfahrung gemacht, dass die Semmelknödel, obwohl ich sie nach Rezept zubereitet hatte, beim Einlegen in das siedende Wasser nicht gebunden bleiben, sondern ich die vorherige Knödelmasse im Wasser hatte. Da die Eier das Einzige sind, die die Masse binden, gebe ich meistens gern etwas mehr Eier hinzu, denn lieber fertige Knödel als aufgelöste Knödelmasse. Und wenn die Knödelmasse zu weich und flüssig sein sollte, einfach 200–300 g Paniermehl hinzugeben, alles gut vermengen und einige Zeit ziehen und quellen lassen.



Semmelknödel im siedenden Wasser

Einen sehr großen Topf oder auch Bräter mit Wasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen und dann die Herdplatte ausschalten. Aus der Knödelmasse Knödel formen und mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das nicht mehr kochende, sondern nur noch siedende Wasser legen. 20–30 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2–3 Knödel für das Gericht zur Seite legen, die anderen wie erwähnt in 1–2 Gefrierbeuteln einfrieren.



Gegarte Semmelknödel

### **Röstzwiebeln:**

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Teller mit Mehl wälzen und mehrmals wenden. Eventuell auch mit Mehl überstäuben. In Butter in einer kleinen Pfanne schön kross und braun anbraten. Warm stellen.



Röstzwiebel

**Gebratene Semmelknödelscheiben:**

2-3 Semmelknödel in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit Butter von beiden Seiten kross anbraten. Warm stellen. Vor dem Servieren nochmals salzen.



Angebratene Semmelknödelscheiben

**Leber:**

Leber in zwei gleichdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. In einem Teller mit Mehl wälzen. In einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten nur jeweils 1 1/2-2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Auf keinen Fall zu lange braten, da die Leberscheiben sonst zu hart und trocken werden. Die Leberscheiben dürfen innen gern noch etwas rosé sein. Herausnehmen und warmstellen.



Leber roh



Leber in Scheiben

**Sößchen:**

Die Röststoffe der Leber mit einem großen Schuss trockenem Rotwein und ein wenig Crema di Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell noch ein wenig Gemüsefond



hinzugeben. Leicht köcheln lassen. Abschmecken.

### **Servieren:**

Die gebratenen Semmelknödelscheiben auf einem Teller anrichten. Die Leberscheiben daneben legen. Zuerst nur über die beiden Leberscheiben etwa 2–3 Esslöffel des Rotweinsößchens geben und dann auf die Leberscheiben die Röstzwiebeln verteilen. Auf keinen Fall die Sauce über die Semmelknödel oder sogar die Röstzwiebeln geben, da sie sonst nicht mehr kross sind und ihre Knusprigkeit verlieren.

---

## **Herzragout**



Herzragout auf Maccheroni, mit Parmesan und Schnittlauch garniert

Das Herz ist ein Muskel und somit Muskelfleisch wie auch Filet- oder Rumpsteak. Nur ist das Muskelfleisch sehr viel kräftiger und fester, weil das Herz ja ein Leben lang tätig

ist. Es lässt sich somit hervorragend für ein Ragout verwenden.



Schweineherz mit Gemüse in der reduzierten Sauce

Es gibt zwei Prinzipien für ein Ragout oder Gulasch, die man beachten sollte. Erstens sollte man ein Ragout sehr lange bei geringer Temperatur köcheln. Mindestens 2–3 Stunde. Je länger man es köchelt, je zarter wird das Fleisch und desto besser binden sich die Aromen der Sauce zusammen. Und zweitens gibt man nicht einfach die flüssigen Zutaten für die Sauce hinzu, würzt alles und denkt nun, man erhält dann eine gute Sauce. Nein, das ist nicht der Fall. Das Prinzip, das auch in der professionellen Küche angewandt wird, heißt hier: Ablöschen, reduzieren, ablöschen, reduzieren usw. Dann erhält man eine gute Sauce.

Das Gericht wird mit Schweineherz zubereitet, aber man kann natürlich genauso gut Rinder-, Kalbs- oder Lammherz verwenden.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- 400 g Schweineherz

- ½ große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
  
- 100 ml Madeira
- 100 ml Portwein
- 350 ml Gemüsefond
- 1 TL dunkle Sojasauce
  
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 300 g Maccheroni
  
- frischer Parmesan
- frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 3 Stdn.



Das rohe Stück Schweineherz – die Farben sind durch den verwendeten Blitz bei der Aufnahme leicht ins Lila verfälscht

Das Herz von den festen Sehnen befreien. Das wenige Fett, das

das Herz hat, kann man mitgaren, wenn man es wegschneidet, würde das Fleisch ein wegen zerfleddern. Das Herz in grobe Würfel schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne, längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und alles darin zusammen anbraten. Bei zugedektem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen, damit es etwas Flüssigkeit zieht, aber auch immer wieder umrühren, dass nichts anbrennt.



Gewürfeltes Schweineherz

Dann erfolgt das erste Ablöschen und Reduzieren: Den Madeira hinzugeben und ohne Deckel bei geringer Hitze etwa 45 Minuten reduzieren lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit im Topf ist. Zweites Ablöschen und Reduzieren: Mit dem Portwein ebenso verfahren. Das dauert ebenfalls nochmal 45 Minuten. Dann den Gemüsfond, die Sojasauce und die Lorbeerblätter hinzugeben und eine Stunde reduzieren. Das Ganze ergibt herrlich weiches Herzragout und eine herrliche Sauce, die nur noch wenig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden muss.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Die beiden Lorbeerblätter vor dem Servieren aus der Sauce herausnehmen. Die Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, das Herzragout darüber geben, eventuell noch ein wenig frisch gemahlenes Salz und Pfeffer und dann mit geraspelttem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

---

## Maccheroni mit Senf-Sauce



Pasta mit Senf-Sauce, garniert mit Parmesan und Basilikum

Resteverwertung vom Gericht vom Vortag – Steaks mit Senf-Sauce und Pommes Frites. Der Vollständigkeit halber liste ich aber nochmals die Zutaten und Zubereitung der Senf-Sauce auf, wenn man sie frisch zubereiten will. Dies ist ein richtig schlotziges Pastagericht.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- ½ große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 10–20 Pinienkerne
- ein Schuss trockener Weisswein
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 100 ml Sahne
- 0,4 cl Cognac
- einige Zweige frischer Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 300 g Maccheroni
  
- frischer Parmesan
- etwas frisches Basilikum

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse mit den Pinienkernen darin anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig kross ist, mit dem Weisswein und dem Cognac ablöschen. Die Sahne hinzugeben, dann den Senf und den kleingewiegten Kerbel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze etwas köcheln lassen.

Währenddessen die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

In zwei tiefen Pastateller anrichten, mit der Senf-Sauce übergießen, etwas frisch gemahlenes Salz und Pfeffer darüber geben und mit geraspelttem Parmesan und einigen Basilikumblättern garnieren.

---

# Rückensteaks in Senf-Sauce mit Pommes Frites



Drei Schweinerückensteaks mit viel Senf-Sauce und Pommes Frites

Erneut etwas für Fleischungrige, diesmal ein klein wenig aufwändiger, da mit einer Senf-Sauce.

## Zutaten (für 1 Person):

- 3 kleine Schweinerückensteaks (ca. 250 g)
- Schweineschmalz
- $\frac{1}{2}$  große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 10–20 Pinienkerne
- ein Schuss trockener Weisswein
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 100 ml Sahne
- 0,4 cl Cognac
- einige Zweige frischer Kerbel

- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- eine Portion Pommes Frites
  
- etwas frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Fett in der Friteuse erhitzen. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse mit den Pinienkernen darin anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig kross ist, mit dem Weisswein und dem Cognac ablöschen. Die Sahne hinzugeben, dann den Senf und den kleingewiegten Kerbel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze etwas köcheln lassen.

Pommes Frites in der Friteuse frittieren, das dauert etwa 12–15 Minuten. Währenddessen in einer großen Pfanne Schweineschmalz erhitzen und die ungewürzten Steaks auf beiden Seiten etwa 2–3 Minuten kross anbraten.

Die Steaks auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pommes Frites daneben geben und salzen. Die Senf-Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und großzügig über die drei Steaks verteilen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Wenn von der Senf-Sauce übrig bleibt, kann man sie wunderbar am darauffolgenden Tag erhitzen und mit Pasta servieren.

---



# Knoblauch-Steaks



Drei Schweinesteaks, mit gebratenem Knoblauch drapiert  
Etwas für die Schnellen und Fleischhungrigen.

## **Zutaten (für 2 Personen):**

- 6 kleine Schweinerückensteaks (ca. 550 g)
- 12 Knoblauchzehen
- Schweineschmalz
- Butter
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter leicht kross anbraten.

Währenddessen in einer großen Pfanne Schweineschmalz erhitzen und die Rückensteaks ungewürzt – der Pfeffer würde sonst beim

Anbraten verbrennen – darin von beiden Seiten jeweils etwa 2–3 Minuten anbraten.

Die Rückensteaks auf zwei großen Tellern anrichten, mit frischem Salz und Pfeffer würzen und auf alle Steaks ausreichend Knoblauchscheiben geben. Noch mit etwas frischen Basilikumblättern garnieren.

---

## **Mediterrane Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Sauce auf Bavette**



Meeresfrüchte auf Bavette serviert, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikum garniert

Mediterrane Garnelen und Muscheln mit vielen provençalischen Kräutern. Falls erhältlich, beim Discounter (z.B. Aldi Nord)

gleich die tiefgefrorenen und gewürzten Riesengarnelenschwänze Provençal kaufen.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
  
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 getrocknete, rote, thailändische Chilischote
  
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- 4–5 Zweige frischer Majoran
  
- ein Schuss trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- evtl. Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Crema di Balsamico
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Mehl
- Butter
- Salz
- Pfeffer
  
- 10–15 Pinienkerne
- Parmesankäse
- einige Blätter frischer Basilikum
  
- 300 g Bavette

**Zubereitungszeit:** 40 Min.



Viele frische, mediterrane Kräuter

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote kleinschneiden, da das Gericht durchaus etwas Schärfe vertragen kann. Die frischen Kräuter kleinwiegen, dabei vom Rosmarin möglichst nur die Blätter, nicht den härteren Zweig verwenden.



## Meeresfrüchte mit Gemüse in Butter im Topf angebraten

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse einige Minuten darin anbraten. Die Garnelen und Miesmuscheln dazugeben. Nochmals einige Minuten anbraten, dabei immer mit dem Kochlöffel kräftig umrühren, damit nichts anbrennt. Das Ganze zieht dann etwas Flüssigkeit. Mit einem großen Schuss Weisswein und der Sahne ablöschen. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen. Den Zitronensaft, das Tomatenmark und den Rotweinessig hinzugeben und gut verrühren. Die kleingeschnittenen Kräuter hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Die Meeresfrüchte abschmecken. Sind sie zu würzig, dann mit etwas Wasser verdünnen – Garnelen und Miesmuscheln bringen eine Menge an Würze mit. Dann mit einem Esslöffel Mehl andicken. Eventuell noch etwas köcheln lassen.

Bavette in zwei tiefen Pastatellern anrichten, die Meeresfrüchte nochmals abschmecken und darüber geben. Pinienkerne kleinhacken und ebenfalls darüber geben. Frischen Parmesankäse hatte ich keinen mehr, so dass ich ihn hätte gehobelt darüber geben können, also behalf ich mir mit gemahlenem – ja, jetzt folgt der Aufschrei der Käseliebhaber, dass das gar kein richtiger Käse sei und nicht verwendet werden darf, ich weiß, aber in der Not frisst der Teufel Fliegen. ;-)) Dann noch einige frische Basilikumblätter zum Garnieren.

---

# Bohnen-Erbsen-Linsen-Eintopf



Eintopf, mit Parmesan und frischem Oregano garniert

Resteverwertung: Von den Schälrippchen mit Salat vorgestern waren noch gekochte Schnittbohnen, Erbsen und Linsen übrig, die sich im Kühlschrank gut 1–2 Tage gehalten haben. Ich baue das Rezept für die Zubereitung des Eintopf auf den vorhandenen Gemüseresten auf, erwähne daneben aber kurz die Zubereitung, wenn der Eintopf aus frisch vorliegenden Zutaten zubereitet wird, und nenne deswegen auch nochmal die genauen Mengenangaben der Zutaten.

Diesmal habe ich auch zu relativ normalen Essenszeiten gekocht und nicht erst abends oder in der Nacht, hatte ausreichend Licht in der Küche, konnte bei meiner DSLR auf den Blitz verzichten und diesmal ein besser ausgeleuchtetes Foto machen.

## **Zutaten (für 2 Personen):**

- 100 g Schnittbohnen
- 100 g getrocknete Erbsen
- 100 g rote, geschälte Linsen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
  
- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran oder Oregano)
  
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml trockenen Weisswein
- frischer Parmesan
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** (Vorbereitungszeit 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.) | Kochzeit 1  $\frac{1}{2}$ –2 Stdn.

Wenn die Reste vorhanden und schon gegart sind, ist die Zubereitung einfach. Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Gemüsefond mit dem Weisswein in einen Topf geben, Schnittbohnen, Erbsen, Linsen und das andere kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zum Kochen bringen. Was unbedingt an zusätzlicher Zutat im Vergleich zu dem Salat hinzugegeben werden muss, ist frischer Majoran oder Oregano. Kein Eintopf ohne Majoran oder Oregano! 1  $\frac{1}{2}$  Stunden zugedeckt bei niedriger Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Eintopf nicht anbrennt. Die letzte halbe Stunde den Deckel vom Topf nehmen und den Eintopf ein wenig reduzieren lassen.

Müssen die Gemüsezutaten zum Teil erst gekocht werden, bietet sich eine andere Vorgehensweise an, dass man sie nämlich gleich im Gemüsefond kocht und die Zubereitungszeit des Eintopfs sich dadurch verringert. Also, Gemüsefond und Weisswein zum Kochen bringen, dann zuerst die getrockneten Erbsen darin kochen. Nach 60 Minuten die in grobe Stücke geschnittenen Schnittbohnen hinzugeben. Und nach weiteren etwa 15–20 Minuten die Linsen. Damit sollten nach 1  $\frac{1}{2}$  Stunden die Schnittbohnen, Erbsen und Linsen gegart sein. Vermutlich braucht es von der Menge her etwas mehr Gemüsefond, weil bei

dieser Garzeit doch Flüssigkeit verkocht bzw. von den getrockneten Zutaten aufgesogen wird. Dann das restliche kleingeschnittene Gemüse und die frischen, kleingewiegten Kräuter hinzugeben und weiter köcheln. Die Garzeit des Eintopfs dürfte sich dann vermutlich auf eine weitere halbe Stunde reduzieren, aber das sollte man ausprobieren und immer wieder zwischendurch abschmecken, wie gut er im Geschmack durchgezogen hat.

Den Eintopf dann mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. In zwei großen, tiefen Suppentellern anrichten und mit frischem, grob geraspelttem Parmesankäse und einigen frischen Majoran- oder Oreganoblättchen schmücken und servieren.