

Welsfilet in Estragon-Sauce auf Basmatireis



Welsfilet, serviert mit Basmatireis in einer Estragon-Sauce

Zu Weihnachten hatte ich auch diverse Fischarten gekauft. Eine Forelle habe ich zu Weihnachten zubereitet. Eine Dorade ist noch eingefroren. Heute gab es ein ein leckeres Welsfilet. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 250 g Welsfilet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ unbehandelte Zitrone (Schale)
- 300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 EL vietnamesische Fischsauce

- 200 ml Wasser
- 1 EL Estragon (frisch oder getrocknet)
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter

- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.



Rohes Welsfilet ...

Würzen Sie das Welsfilet von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Schälen Sie Zwiebel und Knoblauch und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Braten Sie das Welsfilet für 2 Minuten auf beiden Seiten an. Dann herausnehmen und warm stellen. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Butter an. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann die Sahne und die Fischsauce hinzugeben. Dann den Estragon und die in kleine Streifen geschnittenen Zitronenzesten. Lassen Sie alles ein wenig

köcheln. Nun noch das Wasser hinzugeben. Lassen Sie alles zusammen für 10–15 Minuten bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.



... und das kräftig gewürzte Fischfilet

Die Sauce müssen Sie nach dem Anbraten des Welsfilets zunächst ohne dieses zubereiten, da die Zitronenzesten ein wenig Zeit brauchen, bis sie ihren Geschmack und ihre Säure an die Sauce übergeben. Wenn das Welsfilet dabei schon mitgaren würde, wäre die Kochzeit für das Filet zu lang und es würde trocken werden.

Bereiten Sie parallel dazu den Basmatireis nach Anleitung zu.

Zum Ende der Garzeit der Sauce schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab. Dann geben Sie das Welsfilet in die Sauce und köcheln es auf beiden Seiten für 2 Minuten mit.

Servieren Sie das Welsfilet mit dem Basmatireis auf großen Tellern und geben großzügig die Estragon-Sauce darüber. Bei Bedarf können Sie alles noch mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Wildschweinkeule in Rotwein-Pilz-Sauce auf Semmelknödeln



Wildschweinkeule mit Semmelknödeln in Rotwein-Pilz-Sauce

Mal wieder ein sehr schlotziges Gericht mit viel Sauce und herrlichem Fleisch. Wildschwein hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber ich war von dem zubereiteten Fleisch sehr überrascht, es schmeckt sehr gut. Aufgrund dessen, dass es sehr rotes Fleisch ist, bietet sich natürlich eine Rotweinsauce sehr dazu an. Das Rezept ist für 2 Personen.

Zutaten:

- 1 kg Wildschweinkeule
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

- 2 große braune Champignons
- 3 große Austernpilze

- 10 frische Salbeiblätter
- 4 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Oregano
- 2 frische Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln

- 500 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena

- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 1 Zweig frische Petersilie

- 6 Semmelknödel

Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Std.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Schneiden Sie die Champignons in dünne Streifen und die Austernpilze ebenfalls etwas klein. Würzen Sie die Wildschweinkeule von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika. Erhitzen Sie ausreichend Butter in einem Bräter und braten Sie die Wildschweinkeule von allen Seiten jeweils 1–2 Minuten an. Nehmen Sie die Wildschweinkeule wieder heraus.



Die rohe Wildschweinkeule

Danach braten Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen in der Butter an. Wenn sie etwas Farbe gezogen haben, geben Sie die Pilze hinzu und braten sie ebenfalls mit an. Wenn alles etwas gegart ist, geben Sie die Wildschweinkeule in den Bräter hinein.



Braune Champignons und Austernpilze

Löschen Sie alles mit dem Rotwein und dem Gemüsefond ab. Geben Sie auch den Balsamicoessig hinzu. Dann die frischen Kräuter im Ganzen und die Gewürze. Lassen Sie das Ganze zunächst bei zugedektem Bräter für 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Dann wenden Sie die Wildschweinkeule im Bräter und lassen sie nochmals für 30 Minuten ohne Deckel köcheln, damit die Sauce ein wenig reduzieren kann. Die Wildschweinkeule ist danach schön durchgegart, aber innen noch ein wenig rosé. 20 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Semmelknödel nach Anleitung zu.

Nehmen Sie vor dem Servieren des Gerichts möglichst die ganzen Kräuter und auch die ganzen Gewürze aus der Sauce heraus. Servieren Sie die Wildschweinkeule auf einem großen Teller, geben Sie die Semmelknödel hinzu, übergießen sie mit viel Sauce und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Und auch am kommenden Tag sieht die Wildschweinkeule im Bräter für eine weitere Portion gut aus.



Aufgeschnittene Wildschweinkeule im
Bräter am kommenden Tag

**Forelle in Kräuter-Kapern-
Sauce auf grüner Fettuccine**



Mein Weihnachtsmenü!

Mein Weihnachtsmenü! Und in diesem Sinne wünsche ich allen Besuchern meines Foodblogs, ob Interessierte, Foodblogger-Kollegen, Hobby- und Profiköche oder nur Personen, die zufällig auf mein Blog geraten, **frohe Weihnachten**, frohe Feiertage und einen **guten Rutsch ins Neue Jahr 2013!** Das Rezept ist für eine Person. Und ja, da es nur für eine Person ist, ich habe leider Weihnachten alleine zuhause verbracht. ;-(

Aber zu Weihnachten werden ja gerne Geschichten für die Kinder verlesen, so dass ich hier auch noch eine Anekdote zur Herkunft dieses Rezepts anhängen und Ihnen wie vor dem Kaminfeuer vorlesen kann:

Es begab sich vor sehr langer Zeit, dass ein Student der Romanistik aus Heidelberg in das kleine 1.900-Seelen-Dorf Plombières-les-Baines in Lothringen kam, in dem er für vier Wochen zu einer französischen Familie eingeladen war, um dort Französisch in der Umgangssprache zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin der Patentante des Studenten, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und

zu ihm in die Vogesen gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit ihm Deutsch zu sprechen. So war der Student gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen.

Der Ehemann saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und ein kleinen, vergilbten Zigarettenstummel „Gitanes“ im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im vogesischen Dialekt – „sti'canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum Essen zu trinken.

Aber nicht nur umgangssprachliche Dinge, auch einige unflätige Sachen lernte der Student. So zum Beispiel den Ausdruck „C'est dégueulasse!“, der vom Wort „la gueul“ – die Gurgel – stammt und „Das ist zum Kotzen!“ bedeutet. Oder der Ausdruck „Quelle bordelle!“, was ausdrückt, dass in einem Zimmer eine ziemliche Unordnung und ein Durcheinander herrscht.

Einmal in der Woche schickte die Ehefrau ihn auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Im Deutschen könnte man einfach sagen, dass man mit Knoblauch, vielen frischen Kräutern und Butter eine Kräuterbutter zubereitet:

Zutaten:

- 1 frische, große Forelle
- 3 Knoblauchzehen
- 1 halber Bund frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Majoran
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 8–10 Blätter frischer Salbei
- 1 EL vietnamesische Fischsauce

- 50 ml Wasser
 - $\frac{1}{2}$ EL Mehl
 - Salz
 - Pfeffer
 - viel Butter
-
- 125 g frische grüne Fettuccine

Zubereitungszeit: 30 Min.



Frische Forelle

Die Forelle außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter, Knoblauch und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Schälen Sie die Knoblauchzehen und zerdrücken sie mit einer Gabel in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Petersilie und die anderen Kräutern mit einem Wiegemesser. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die Knoblauchzehen, die klein gehackten Kräutern und die weiche Butter und fügen alles zusammen. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer. Salzen und pfeffern Sie auch die Forelle von innen und außen. Füllen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit der Kräuterbutter. Verschließen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit zwei Holzzahnstochern.



„Persillade“

Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Bereiten Sie parallel dazu die frische Fettuccine nach Anleitung zu. Braten Sie die Forelle von beiden Seiten ca. 3 Minuten an. Die „Persillade“ – also die Kräuterbutter – verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forelle ganz köstlich. Geben Sie die Fischsauce und die Kapern hinzu. Dann das Wasser. Verrühren Sie noch das Mehl in der Sauce, um sie einzudicken, aber achten Sie darauf, dass es keine Klümpchen gibt. Dann lassen Sie die Forelle von jeder Seite nochmals 5 Minuten bei zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze garen.

Richten Sie die Forelle und die Pasta auf einem großen Teller an und geben Sie reichlich von der Fischssauce darüber. Da für die Sauce doch recht viel Butter verwendet wurde, ist es sicherlich sinnvoll, wenn Sie das Gericht mit einem eiskaltem Korn zur Verdauung beenden.

Kalbslungenragout in einer Rotwein-Tomaten-Sauce auf Papardelle



Kalbslungenragout in dunkler, roter Sauce auf frischer Papardelle

Bei meiner Recherche nach Rezepten für Kalblungenragout fand ich im Internet und auch auf Foodblogs von Kollegen immer nur Rezepte mit einer weißen, saueren Weißwein-Sauce, aber nirgendwo ein Rezept mit einer dunklen, roten Sauce. Obwohl die Kalbslunge ein dunkelrotes Fleisch hat. Also entschied ich, die zweite Portion des Kalblungenragouts mit einer solchen Sauce zuzubereiten und sie zu kreieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Kalbslunge, 500 g, gegart in einem Gemüsesud
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- Olivenöl

- Portwein
- Madeira
- trockener Sherry
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, 240 g
- 1 EL Crema di Balsamico

- viel frischer Salbei
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Majoran
- $\frac{1}{2}$ halber Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{4}$ Schale einer unbehandelten Zitrone
- frischer Schnittlauch

- Salz
- Pfeffer

- 250 g frische Papardelle

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

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneiden sie, die Lauchzwiebeln und die Chilischote klein. Anstelle von Olivenöl können Sie auch ein spezielles gewürztes Öl nehmen, ich habe Fett von meinem Rezept, mit Kalbsknochen einen braunen Bratenfond herzustellen, verwendet, es ist gewürzt und rötlich. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf. Braten Sie das Gemüse an.

Löschen Sie nun in drei Durchgängen nacheinander mit jeweils (!) einem sehr großen Schuss Portwein, Madeira und Sherry ab und reduzieren alles, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Dann löschen Sie mit dem Rotwein ab, geben den

Gemüsefond, die Tomaten mit Sauce und den Rotweinessig hinzu. Zerkleinern Sie jetzt schon die Tomaten mit der Gabel in kleine Stücke.

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser und geben sie in die Sauce hinzu. Die $\frac{1}{4}$ Zitronenschale schneiden sie längs in dünne Streifen und dann in kleine Stücke und geben sie auch hinzu. Salzen und pfeffern Sie die Sauce. Lassen Sie die Sauce 1 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit pürieren Sie die Sauce mit einem Pürierstab ein wenig, jedoch nicht zu fein. Schneiden Sie dann die Kalbslunge in dünne Streifen und dann kleine Stücke, geben sie in die Sauce hinzu und lassen sie noch 20 Minuten mitköcheln. Gleichzeitig bereiten Sie die frische Papardelle nach Anleitung zu. Vor dem Servieren schmecken Sie das Kalbslungenragout mit Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Papardelle auf großen Tellern an, geben Sie von dem Kalbslungenragout und viel von der Sauce darauf und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Kalbslungenragout in Weißwein-Essig-Sahne-Sauce auf Semmelknödeln



Kalbslungenragout mit Semmelknödeln

Kalbslungenragout oder -gulasch ist unter vielen verschiedenen Begriffen bekannt, weil es auch verstärkt im österreichischen Raum zubereitet wird, und zwar unter Lüngerl, Beuscherl oder auch Haschee (dann eventuell sogar durch den Fleischwolf gedreht). Diese Zubereitung ist mit einer hellen, sauren Weißwein-Sahne-Sauce mit Kapern. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Kalbslunge, ca. 500 g
- viel Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Karotten, Meerrettich usw.)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern
- Mehl
- Butter

- $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsesud
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- $\frac{1}{2}$ Becher süße Sahne
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL scharfer Senf
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer

- 6 Semmelknödel

Vorbereitungszeit: ca. 2 1/2 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.



Viel Suppengrün

Waschen Sie die Kalbslunge unter fließendem Wasser. Schneiden Sie das Suppengemüse in kleine Stücke. Spicken Sie die beiden Zwiebeln mit den Nelken. Geben Sie alles in einen großen Topf und dann die Gewürze dazu. Füllen Sie alles mit 1–1,5 l Wasser auf, bis alles bedeckt ist.



Ein frischer Kalbs-Lungenflügel

Nehmen Sie einen sehr großen Topf, denn zum einen wird die Lunge sicherlich in dem Topf ganz oben schwimmen, weil es aufgrund seiner Funktion im Körper ein sehr luftiges und leichtes Gewebe ist. Zum anderen dehnt sich die Lunge beim Garen aus und nimmt dann mehr Platz im Topf ein. Lassen Sie die Kalbslunge 2 Stunden im Gemüsesud bei geringer Hitze köcheln.



Gekochte Kalbslunge

Nehmen Sie die Kalbslunge heraus und lassen sie abkühlen. Den Gemüsesud können Sie noch für Saucen oder Suppen verwenden und portionsweise einfrieren, nachdem Sie das Gemüse und die Gewürze herausgesiebt haben. Schneiden Sie die Kalbszunge in 3–4 cm lange und 1 cm breite Streifen.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Zerkleinern Sie Petersilie, Majoran und Thymian mit einem Wiegemesser. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin an. Wenn sie ein wenig gebräunt sind, geben Sie etwas Mehl hinzu, um eine Mehlschwitze zu machen. Geben Sie die Kapern hinzu und das Essigwasser, in dem die Kapern eingelegt waren. Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie entweder 500 ml von dem Gemüsesud, in dem Sie die Kalbslunge gekocht haben, hinzu oder einen anderen frischen Gemüsesud. Lösen Sie dabei die Röststoffe vom Boden des Topfes. Geben Sie noch die Sahne und den Balsamicoessig hinzu. Dann den Senf und den Zitronensaft. Fügen Sie die Kräuter hinzu und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn die Sauce zu dünnflüssig ist, geben Sie mit einem Rührbesen noch etwas Mehl hinzu, um sie einzudicken. Dann geben Sie die kleingeschnittene Lunge hinzu und köcheln alles noch 20 Minuten, um die Aromen zu binden. Während dieser Zeit bereiten Sie die Semmelknödel zu.

Bereiten Sie jeweils 3 Semmelknödel auf einem Teller zu, übergießen sie mit dem Kalbslungenragout und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Heute gab es nur ... eine Tiefkühlpizza ;-(

Nach einigen stressigen Tagen und einem anstrengenden Arztbesuch hatte ich heute keinen Nerv mehr zum Kochen. Gefrierschrank auf, Tiefkühlpizza raus, Backofen anstellen, Tiefkühlpizza rein, feddisch, essen.

Aber freut Euch, am Wochenende gibt es ein Rezept zu Beuscherl, Lüngerl oder Haschee – nämlich zu einem Kalbslungenragout. Seid gespannt!

Nierenschnitten



Überbackene Nierenschnitten

Nierenschnitten sind ein traditionelles, warmes Zwischengericht in Hamburg. Ich habe das Rezept ein wenig abgewandelt, weil es mir nicht mehr zeitgemäß erschien. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 1 Kalbsniere, ca. 500 g
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Mehl
- Butter
- 200 ml Wasser

- 1–2 EL Madeira
- 2–3 EL Worcestershiresauce

- 1/2 Chiabatta

- 50 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Stücke. Würzen Sie die Kalbsniere mit Salz, Pfeffer, frisch gemahlenem Koriander und bestäuben sie mit Mehl. Erhitzen Sie die Butter in einem Topf. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen darin an. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu. Dann geben Sie die Kalbsniere im Ganzen hinzu. Nachdem alles einige Minuten geköchelt und Flüssigkeit gezogen hat, geben Sie 200 ml Wasser hinzu und lassen alles weiter köcheln. Die Kalbsniere sollte dann nicht länger als 10 Minuten köcheln, damit sie innen noch rosé bleibt. Wenn sie zu sehr köchelt, wird sie zu sehr durch und hart.

Nehmen Sie die Kalbsniere heraus. Geben Sie Madeira und Worcestershiresauce hinzu. Lassen Sie die Sauce auf ein Viertel reduzieren. Geben Sie etwas Mehl hinzu und binden die Sauce.

Die Kalbsniere nur klein zu schneiden, erschien mir für den weiteren Verwendungszweck nicht adäquat, gerade, wenn sie als Brotaufstrich verwendet werden soll. Also habe ich sie nur grob kleingeschnitten und zusammen mit der reduzierten und gebundenen Sauce in ein größeres Rührgefäß gegeben. Dort pürieren Sie mit einem Pürierstab die Kalbsniere mit der Sauce zu einem streichfähigen Brotaufstrich. Schmecken Sie den Brotaufstrich vor dem Servieren noch mit Salz, Pfeffer und Koriander ab.



Pürierte Kalbsniere auf Chiabatta

Schneiden Sie das halbe Chiabatta in dünne Scheiben. Geben Sie von dem Nierenaufstrich darauf. Mischen Sie den frisch geriebenen Parmesan mit dem Gouda und geben Sie das auf die Nierenschnitten. Stellen Sie alles in die Mikrowelle (mit Grill), in der Sie die Schnitten mit dem Grill für 10 Minuten bei ca. 250 °C überbacken.

Frittiertes Kuheuterfleisch mit Pommes frites



Frittierte Kuheuterfleischscheiben mit Pommes frites

Kuheuterfleisch kann man auch frittieren. Man schneidet das zuvor gekochte Fleisch in Scheiben, erhitzt die Friteuse auf ca. 185 °C und frititert das Fleisch darin sehr kross. Dann nimmt man es heraus, stellt es warm und da die Friteuse ja sowieso schon angeschaltet ist, gibt man noch eine halbe Tüte tiefgefrorene Pommes frites in die Friteuse, damit man gleich eine Beilage hat. Die Pommes nach dem Frittieren kräftig salzen. Die warmgestellten, frittierten Kuheuterstücke würzt man noch etwas mit einer hellen Sojasauce, um mehr Geschmack hinzuzufügen. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kuheuter, zuvor schon im Gemüsesud gekocht
- 300–400 g Pommes frites
- Helle Sojasauce
- Salz

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Zubereitung ist oben schon beschrieben. ;-)



Na, sieht diese frittierte Kuheuterfleischscheibe nicht schon (fast) wie ein angebratenes Rumpsteak aus?

**Paniertes Kuheuterschnitzel
mit Salzkartoffeln und
Meerrettichsauce**



Panierte Kuheuterschnitzel mit Salzkartoffeln, mit Meerrettichsauce, kleingeschnittenem Schnittlauch und Zitronenscheiben garniert

Kuheuterschnitzel ist ein Arme-Leute-Essen und galt in Deutschland bis in die Nachkriegszeit als preiswerter Ersatz für Schnitzelfleisch, weil dieses einfach zu teuer war. Auch in der früheren DDR wurde es gegessen. In Berlin gibt es heute noch Kuheuterschnitzel als traditionelles Gericht „Berliner Schnitzel“. Dieses Rezept entspricht diesem Traditionsgericht in etwa, bis auf die Variante der Beimischung von geriebenem Parmesan zur Panade.

Kuheuter ist heutzutage leider nur sehr schwer zu bekommen und muss meistens bei einem Schlachter Ihrer Wahl vorbestellt werden. Bestellen Sie möglichst kein ganzes Euter, sondern nur ein halbes Euter oder 1 kg, wenn dies möglich ist, denn ein ganzes Euter hat ein Gewicht von ca. 6 kg. Dafür ist es preiswert und kostet Sie etwa € 3,- pro Kilo.

Wie manche andere Innereien muss Kuheuter zunächst für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewässert werden.



Rohes, gewässertes Kuheuter

Dann kochen Sie das Stück Kuheuter im Ganzen in einem großen Topf in einem Gemüsesud mit Suppengemüse, eventuell einigen frischen Kräutern wie Lorbeer und Liebstöckl und Gewürzen wie Nelken, Wacholderbeeren und Pimet für 2–3 Stunden.



Viel Suppengrün für den Gemüsesud

Nach dem Kochen und dann Abkühlen wird das Kuheuter in fingerdicke Scheiben geschnitten. Die weitere Zubereitung entspricht in etwa der eines Wiener Schnitzels.



Hier zeigt sich schon, warum das gekochte Kuheuter als Ersatz für Schnitzelfleisch verwendet wird, denn es hat eine fast ähnliche Konsistenz

Zutaten für die Meerrettichsauce

- 1 Meerrettichwurzel
- 50 g Butter
- Mehl
- 250 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- brauner Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Butter mit etwas Mehl in einem kleinen Topf anschwitzen und dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Als Fond habe ich von dem Gemüsesud verwendet, den ich zum Kochen von Schweineohren

verwendet habe und der den Vorteil hat, dass er relativ viel Gelatine von den Schweineohren enthält. Reiben Sie eine Meerrettichwurzel auf einer Küchenreibe fein und geben dies in den Fond hinzu. Köcheln Sie unter ständigem Rühren alles bei geringer Hitze, bis die Sauce dick genug und auch von gewünschter Schärfe ist. Dann würzen Sie alles mit Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebenem Muskat und einer Prise braunem Zucker.

Zutaten

- 2 Scheiben Kuheuter, gekocht
- 2 Eier
- einige EL Paniermehl
- 50 g geriebener Parmesan
- Mehl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter

400 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: 20 Min.

Reiben Sie den Parmesan auf einer Küchenreibe fein und vermischen ihn mit dem Paniermehl. Geben Sie die Mischung auf einen großen Teller. Auf einem anderen Teller verteilen Sie etwas Mehl. Verquirlen Sie die Eier in einem dritten Teller.

Salzen und pfeffern Sie die Euterscheiben von beiden Seiten. Dann wenden Sie sie erst in Mehl, dann jeweils zwei Male hintereinander im Ei und der Panade. Geben Sie Öl und etwas Butter in eine große Pfanne und braten die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun an. Das Kuheuterschnitzel ist ein ebenwertiger Ersatz für ein Schnitzelfleisch, ebenso wie es für viele Vegetarier das Tofuschnitzel für das Schnitzelfleisch ist. Sonst kann Ihnen nur Ihre Psyche einen

Streich spielen, wenn Sie Kuheuterschnitzel das erste Mal essen. Mir erging es so, dass ich das panierte Schnitzel sehr lecker fand, aber ich dachte mir dabei, „Mmmppff, ich esse gerade Kuheuter, das habe ich noch nie in meinem Leben getan!“ Nun ja, beim dritten oder vierten Kuheuterschnitzel hat sich das dann gelegt und das Gericht gehört zum üblichen Speiseplan dazu.

Kochen Sie rechtzeitig vorher noch Salzkartoffeln, die Sie zu den Kuheuterschnitzeln servieren. Zu dem Gericht reichen Sie dann noch die vorher zubereitete Meerrettichsauce, die Sie nochmals erhitzen, dazu einige Zitronenscheiben für die panierten Schnitzel und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Pommes forever ...



Frisch frittierte und gesalzene Pommes frites – lecker!

Zur Zeit leide ich an einer Zahnwurzelentzündung, sprich: dicke linke Wange, geschwollene Oberlippe und Penicillineinnahme. Und das Beste ist: Termin beim Kieferchirurgen kommende Woche. Ich könnte schreien wie bei Zalando – nur negativ! Bestimmt renne ich kommende Woche vor dem Termin wieder davon als alter Angsthase vor Zahnärzten und solchen Chirurgen.

Dass es mir dabei nicht gut geht und ich nicht wie sonst das Interesse habe, gemütlich und entspannt drei Stunden lang ein neues Gericht zu kreieren, einzukaufen, zuzubereiten, zu kochen, zu genießen und dann zu bloggen, versteht sich von selbst, oder? Nun, nur zum Lieferservice treibt es mich dennoch nicht.

Stattdessen war heute folgendes angesagt – auch wieder eines der kürzesten Rezepte in meinem Blog:

- Gefrierschrank öffnen und die Packung mit den tiefgefrorenen Pommes frites entnehmen.
- Friteuse anschalten, 10 Minuten auf Betriebstemperatur warten und eine gute Portion darin fritieren.
- Herausnehmen, auf einen Teller geben, kräftig salzen und sich wieder vor den Fernseher setzen.

Fertig. Und der Hunger ist gegessen. Und ich kann versuchen, mich trotzdem etwas zu entspannen, auch wenn es wegen des geschwollenen Gesichts und des bevorstehenden Termins beim Kieferchirurgen schwerfällt. *kreisch* ;-)

Erbsensuppe mit Schweineohr

und Steckrüben



Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die angeblich „klassische“ Zubereitung – gemäß einiger Kollegen und anderer Köche – mit Erbsensuppe. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g geschälte, grüne Erbsen
- 1 Schweineohr, vorher im Gemüsesud gegart
- $\frac{1}{2}$ Steckrübe
- 4–5 Zweige Liebstöckl
- 4 Tassen vom Gemüsesud, in dem das Schweineohr gekocht wurde
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

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



Erbsen mit Steckrüben, Liebstöckl und Gewürzen

Die Erbsen in einen großen Topf geben. Den Gemüsesud und das Wasser hinzugeben. Die halbe, geschälte und in grobe Stücke geschnittene Steckrübe hinzugeben. Dann den kleingeschnittenem Liebstöckl. Schließlich kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie alles zwei Stunden bei geringer Hitze mit zugedecktem Topf köcheln.

Die Erbsen quellen dabei auf und setzen sich am Boden des Topfes ab. Die Steckrübenstücke schwimmen jedoch oben. Nehmen Sie nach der Garzeit die Steckrübenstücke mit einem Schöpflöffel heraus. Pürieren Sie die gekochten Erbsen in der Brühe mit einem Pürierstab fein, so dass es eine pürierte Suppe ergibt.

Geben Sie die Steckrübenstücke wieder hinein. Schneiden Sie das Schweineohr quer in zwei Hälften und dann längs in dünne Streifen. Geben Sie sie in die Suppe hinein und erhitzen die Suppe. Nochmals abschmecken, bei Bedarf eventuell mit einem halben Brühwürfel für eine Gemüsebrühe nachwürzen.

Übrigens, wenn Sie es gern etwas schärfer möchten: Die

Erbensuppe kann gut 1–2 Chilischoten an Schärfe vertragen. Diese sollten Sie aber von Anfang an mitköcheln.

In großen Suppentellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratenes Schweineohr mit Sauerkraut und Rührei mit Speck



Gebratenes Schweineohr (links vorne), Sauerkraut (hinten) und Rührei mit Speck (rechts vorne), mit Schnittlauch garniert

Diesmal habe ich das zuvor im Gemüsesud gekochte Schweineohr kleingeschnitten und in Butter angebraten. Dazu Sauerkraut – in ein wenig trockenem Weißwein gegart – und Rührei mit in

Butter gebratenem Speck. Das Gericht ist etwas fett, es bietet sich also an, nach dem Verzehr einen kleinen, eisgekühlten Korn oder Schnaps für die Verdauung zu genießen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Schweineohr, zuvor in Gemüsesud gekocht
- 2 Eier
- 75 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 150 g Sauerkraut (aus dem Glas)
- etwas trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und braten ihn in einer kleinen Pfanne in Butter schön kross an. Herausnehmen und warmstellen. Scheiden Sie das gekochte Schweineohr einmal quer in zwei Hälften und dann längs in kleine Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und geben die Butter, in der Sie den Speck gebraten haben, hinzu.

Braten Sie das kleingeschnittene Schweineohr in der Pfanne für 10–15 Minuten bei ständigem Wenden braun und kross an. Das Schweineohr zeigt ähnliche Eigenschaften beim Braten in der Butter wie Pansen, der auch zu den Innereien gehört. Es wird mit zunehmendem Anbraten schön kross und knusprig, aber geliert auch ein wenig in der Pfanne und bildet Flüssigkeit.

Parallel dazu verquirlen Sie zwei Eier in einer Schüssel, salzen und pfeffern sie und braten sie in einer zweiten Pfanne. Auf einem Teller anrichten und den gebratenen Speck darüber geben. Die gebratenen Schweineohrstücke ebenfalls auf dem Teller anrichten und alles warmstellen. Nun noch das Sauerkraut in der Pfanne in der Butter erhitzen, ein wenig Weißwein hinzugeben und für einige Minuten köcheln. Ebenfalls

auf dem Teller anrichten. Schnittlauch klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Frittierte Schweineohren



Rohe Schweineohren

Von meinem Schlachter brachte ich dieses Mal sechs Schweineohren mit. Die Ohren sind ziemlich groß, größer als eine Handfläche mit den Fingern dazu. Ich habe sie zunächst in einem Gemüsesud mit viel Suppengemüse gekocht. Das Schweineohr besteht eigentlich – wie wir es von unseren Ohren her kennen – aus Knorpel, das mit einer Hautschicht umgeben ist. Durch das lange Köcheln im Sud ist dann aber auch der Knorpel essbar.

Der Gemüsesud, der nach dem Köcheln übrig bleibt, nachdem man die Ohren und das mitgeköchelte Gemüse entfernt hat, hat einen großen Vorteil: Der Gemüsefond geliert sehr schnell und bildet durch die mitgekochten Schweineohren in kaltem Zustand festen

Aspik. Also, in warmem Zustand noch mit einem Brühwürfel ein wenig unterstützt und mehr Geschmack gegeben und dann mit Aspik in der Gefriertruhe für die weitere Verwendung für Saucen einfrieren.



Schweineohren in einem Gemüsesud gekocht und zerkleinert

Mein erster Versuch war der, ein Schweineohr kleingeschnitten in der Friteuse zu fritieren. Das bot sich als erstes an. Also, ein Schweineohr aus dem Sud nehmen, in kleinere Stücke schneiden, das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Schweineohrstücke im siedenden Fett ca. 5 Minuten fritieren.

Die Friteuse hat ein einfaches Wirkprinzip: Je weniger Geräusche das siedende Fett macht, desto mehr Wasser ist aus dem Fritiergut entwichen, desto mehr ist es gegart und desto eher ist man am Ende des Fritierprozesses.



Frittierte Schweineohrenstücke

Von dem großen Schweineohr blieben am Ende nur einige knusprig und kross frittierte Stücke über, die man einfach „so weghauen“ konnte. Ich schlage vor, diese Zubereitung für Partys zu verwenden, wenn man Krosses zum Knabbern braucht. Dazu eignet es sich sehr gut.

**Adventsexperiment:
Schweinebraten in
Weihnachtsplätzchen mariniert**



Mit Weihnachtsplätzchen marinierten Schweinebraten mit Eierspätzle, viel Sauce und mit Schnittlauch garniert

Endlich wieder ein Gericht ganz nach dem „Nudelheissundhos“-Motto: Fleisch mit Pasta und viiiiiiel Sauce! Aber beginnen wir von vorne: Ich saß vor den beiden Tüten mit Weihnachtsplätzchen, die mir meine Mutter – wie immer seit 30 Jahren zur Adventszeit – geschickt hatte. Mir schmecken diese Plätzchen seit einigen Jahren nicht mehr, weil es immer die gleichen Plätzchen sind. Mancher bezeichnet das als Tradition, ich bezeichne das als fehlende Kreativität und Inspiration, Neues auf den Weg zu bringen.

Also, was kann man mit Weihnachtsplätzchen noch machen, als sie an einem Adventssonntag zu essen? Ich dachte mir: Mit ihnen kochen! Die erste Idee, die ich hatte, war, einige der Plätzchen in einem Mörser zu zerkleinern, einen Braten damit zu panieren, ihn in Butter anzubraten und dann eine Sauce zuzubereiten.

Dann sagte mir jedoch ein Nachbar, dem ich diese Idee unterbreitete und der ausgebildeter Koch ist, dass dies problematisch werden könne. Die Weihnachtsplätzchen und die

darin verwendeten Gewürze wie Zimt, Vanille, Koriander usw. in der Panade könnten beim Anbraten leicht schwarz werden und diese Bitterstoffe dann in die Sauce übergehen. Das erschien mir einleuchtend. Er schlug stattdessen vor, die zerkleinerten Weihnachtsplätzchen in Olivenöl zu geben, den Braten darin für mehrere Stunden zu marinieren und so die Geschmacksstoffe auf den Braten zu übertragen. Gesagt, getan, so habe ich es dann auch gemacht. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 600 g Karbonadenlachs (oder ein anderer Schweine- oder auch Kalbsbraten)
- 8–10 Weihnachtsplätzchen
- Olivenöl

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 5 cl Weinbrand (über 30 % Volumenalkohol)
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 2 EL von der Weihnachtsplätzchenmarinade

- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter

- 400 g Eierspätzle

Marinierzeit: 24 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.

Verwenden Sie verschiedene Weihnachtsplätzchen wie Buttergebäck, Spritzgebäck, Anisplätzchen, Zimttaler, Lebkuchen oder ähnliches, jedoch kein reines Marzipangebäck oder Plätzchen mit viel geschlagenem Eiweiß, weil sich

letztere nicht zum Zerkleinern im Mörser und für eine Marinade eignen. Zerkleinern Sie die Plätzchen in einem Mörser, geben alles in einen Gefrierbeutel, geben eine ordentliche Menge Olivenöl hinzu und dann den Braten. Verschließen Sie den Gefrierbeutel, kneten den Beutel mit dem Braten und der Marinade mehrere Minuten ordentlich durch und legen ihn über Nacht in den Kühlschrank.

Schälen Sie Zwiebel und Knoblauchzehen und schneiden sie ebenso wie die Lauchzwiebeln klein. Braten Sie sie einem großen Topf mit Butter an. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu. Alles ein wenig köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Alles aus dem Topf nehmen und warmstellen. Geben Sie erneut Butter in den Topf, nehmen den Braten aus der Marinade, würzen ihn von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander und braten ihn von beiden Seiten mehrere Minuten an. Die Marinade aufbewahren. Nachdem Sie den Braten von beiden Seiten angebraten haben, geben sie das Gemüse wieder hinzu. Dann den Weinbrand. Flambieren Sie alles, bis der Alkohol des Weinbrands verbrannt ist.

Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie den Gemüsefond hinzu und schließlich noch die Sahne. Geben Sie auch noch 2 EL der Marinade mit den gemahlene Weihnachtsplätzchen dazu. Lassen Sie alles im Topf mit Deckel darauf etwa 30 Minuten köcheln, bis der Braten à point gegart ist und die Sauce sich gebunden hat. 15 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie noch die Pasta zu. Mangels echter, frischer, italienischer Pasta musste ich diesmal zu schwäbischen Eierspätzle greifen, aber auch diese taten ihren Dienst.

Den Braten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Spätzle darauf anrichten, mit viiiiiiel Sauce übergießen und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Fazit? Adventsexperiment missglückt, weil fast nichts von dem Aroma der Weihnachtsplätzchen in den Braten oder die Sauce übergegangen ist – bis auf eine gewisse Süße in der Sauce.

Erfolg, weil es dennoch einen Braten mit hervorragender Sauce und Pasta ergeben hat.

Die Geschichte geht weiter ...

... denn ich habe gerade bei meinem Schlachter 8,5 kg frisches Fleisch und Knochen abgeholt – für schlappe € 23,- insgesamt, also gerade mal € 3,- pro Kilogramm. Darunter waren ein halbes Kuheuter, Kalbslunge, Schweinepfoten, Schweineohren und Kalbsknochen. Also, zieht Euch warm an und macht Euch bereit für neue Rezepte, die manche doch eher als „Schweinkram“ einstufen ... *lach* ;-)

Bulgur mit Hackfleisch in Wermut-Curry-Sahne-Sauce



Bulgur mit Hackfleisch in Wermut-Curry-Sahne-Sauce, mit frischen Minzblättern angerichtet

Mit Wermut kochen bedeutet immer: Es wird eine süße Sauce. Da ändern auch das scharfe Currypulver oder die sauren Kapern und der Balsamicoessig nichts daran. Sie wirken höchstens ein wenig ausgleichend. Es bleibt aber dabei, die Sauce bleibt süß. Darauf sollten Sie sich einstellen. Das Interessante dabei ist, dass der Alkohol des Wermuts verkocht, die Süße aber bleibt. Somit sind solche Gerichte mit Wermut auch ideale Zubereitungen für Kinder, die gern Süßes mögen. Denn der Alkohol der Spirituose ist nach dem Kochen verflogen. Keine Gefahr mehr. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Rinder- und Schweinehackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- eine kleine Portion getrocknete Shiitake-Pilze
- 2 frische Lorbeerblätter

- 200 ml Wermut (z.B. weißer Martini)
 - 200 ml Gemüsefond
 - 100 ml Sahne
 - $\frac{1}{2}$ Brühwürfel für ca. 250 ml Flüssigkeit
 - 30 g Kapern
 - 1 EL Crema di Balsamico bianco
 - 3 $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Pulver
 - 0,1 g natureller (nicht gemahlener) Safran
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
- 2 Tassen Bulgur

Einweichzeit: 1 Std. | **Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Zuerst legen Sie die getrockneten Shiitakepilze für eine Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Schälen Sie die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Karotte. Zwiebeln und Knoblauch schneiden Sie in kleine Stücke. Die Karotte raspeln Sie durch ein Reibebrett klein. Geben Sie Butter in einen Topf und das Gemüse hinzu. Dann noch das Hackfleisch und die Lorbeerblätter. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit zugedektem Topf ca. 10 Minuten köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen.

Mit dem Wermut ablöschen, den Gemüsefond hinzugeben, dann die Sahne und nochmals mit dem halben Brühwürfel würzen. Die Kapern, den Balsamicoessig, das Currypulver und den Safran hinzugeben. Alles gute 1–1 $\frac{1}{2}$ Stunden bei kleiner Hitze ohne Deckel köcheln und reduzieren lassen. 20 Minuten vor Ende Garzeit setzen Sie zwei Tassen Bulgur mit 8 Tassen Wasser in einem Topf auf, lassen das Wasser kurz aufkochen und den Bulgur noch 20 Minuten darin ziehen.

Richten Sie den Bulgur in tiefen Tellern an, geben Sie von der Hackfleischsauce darauf und garnieren alles noch mit viel frischer Minze.