

# Schweinekrustenbraten in Sherry-Kräuter-Sahne-Sauce



Schweinekrustenbraten mit Speckscheiben und Kartoffeln in Sherry-Kräuter-Sahne-Sauce

Dieser Schweinebraten mit schöner Kruste gelingt in dieser Sauce mit Sherry, Sahne und vielen frischen Kräutern sehr gut. Je nach persönlichem Geschmack können Sie bei den Kräutern für die Sauce variieren, etwas mehr oder weniger Minze oder eben Melisse nehmen. Oder ganz andere Kräuter verwenden, die Sie gerade frisch vorrätig haben, wie Thymian, Majoran, Estragon oder Petersilie. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 600 g Schweinekrustenbraten, in einer dicken Scheibe
- 1 Scheibe Edamer
- 6–8 Blätter frischer Salbei
- 3 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- 1  $\frac{1}{2}$  TL scharfer Senf

- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 3 Zahnstocher zum Zusammenheften
  
- 2 Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- Butter
- 100 ml trockener Sherry
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüfefond
- viele frische Kräuter: Rosmarin, Schnittlauch, Liebstöckel, Minze, Melisse, Lorbeer
- 6 Wacholderbeeren
- frischer Muskat
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
  
- 300–400 g Kartoffeln

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

Schneiden Sie die dicke Scheibe des Schweinekrustenbratens längs in der Mitte auf, als wenn Sie ihn für ein Cordon Bleu füllen wollten. Dann nehmen Sie die Scheibe Edamer, falten sie in der Mitte und belegen sie im Inneren mit den Salbeiblättern. Die gefaltete Käsescheibe schieben Sie dann in den aufgeschnittenen Schweinebraten. Dann würzen Sie den Braten von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Nun nehmen Sie drei Scheiben geräucherten Bauchspeck und bestreichen sie jeweils mit einem halben Teelöffel scharfem Senf. Dann umhüllen Sie den Schweinekrustenbraten mit den drei Speckscheiben und befestigen diese mit jeweils einem Zahnstocher durch den Braten hindurch.



Schweinекrustenbraten mit Käse und Salbei gefüllt und mit Speckscheiben umhüllt

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter. Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Stücke. Erhitzen sie in einem großen Topf Butter und braten Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen darin an. Alles etwas köcheln und ein wenig braun werden lassen. Dann geben sie den Sherry, die Sahne und den Gemüsefond hinzu. Geben Sie ebenfalls die frischen Kräuter und die Wacholderbeeren hinzu und würzen alles mit frischer Muskatnuss. Lassen Sie alles ein wenig reduzieren.





Viele frische Kräuter für die Sauce ...

Dann geben Sie den Schweinekrustenbraten in die Sauce hinzu. Auch wenn die Sauce den Braten nicht ganz bedeckt, lassen Sie ihn bei abgedecktem Topf einfach ca. 1 Stunde köcheln. Wobei Sie den Braten nach 30 Minuten einmal umdrehen, damit er von beiden Seiten in der Sauce gegart wurde.





## Schweinekrustenbraten im Topf in der Kräutersauce

Setzen Sie ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln auf und garen sie. Da ich fast immer Biokartoffeln kaufe, bereite ich diese mit Schale zu und schäle sie nicht vor der Zubereitung. Sie werden auch mit Schale serviert.

Vor dem Servieren dicken Sie die Kräutersauce noch mit etwa 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl ein, damit sie ein wenig sämiger wird. Nehmen Sie dann zum Zubereiten den Schweinekrustenbraten aus der Kräutersauce heraus und halbieren ihn für zwei Personen. Richten Sie jeweils einen Teil auf einem Teller an, geben die gegarten, eventuell zerkleinerten Kartoffeln hinzu und übergießen alles mit viel Kräutersauce. Übrigens, wenn sie vom Braten noch etwas übrig haben, auch am darauffolgenden Tag ist er mit frischer Tagliatelle rosso und viel Kräutersauce überaus schmackhaft.



Auch am darauffolgenden Tag mit frischer Tagliatelle rosso eine schöne zweite Portion

---

# Scharfe Papardelle



Papardelle mit scharfer Hackfleischsauce

Bei dieser Pasta mit Hackfleischsauce entschied ich mich bewusst für die halbe Bih Jolokia Schote, weil ich es einmal wieder sehr scharf haben wollte, so dass beim Essen richtig der Mund brennt. Der Orangensaft mildert die Schärfe etwas. Wenn Sie es noch abgemilderter haben möchten, geben Sie zum Schluss noch etwas Honig in die Sauce. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bih Jolokia Schote

- 2 große Zweige frischer Rosmarin
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Madeira
- 100 ml Portwein
- 250 ml Rinderfond
- 2 Orangen (Saft)
- Salz
- Olivenöl
  
- 300 g frische Papardelle

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

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen ebenfalls schälen, dann mit einer Gabel zerdrücken, etwas grobes Meersalz dazu geben und zerdrücken und vermischen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen darin anbraten. Lassen Sie alles mit Deckel auf dem Topf ca. 10 Minuten garen und Flüssigkeit ziehen, wobei Sie alles desöfteren umrühren. Dann geben Sie das Tomatenmark hinzu. Dieses nur bräunen und nicht anbrennen lassen und dabei alles kräftig umrühren. Geben Sie die Kräuter im Ganzen hinzu. Löschen Sie mit dem Madeira ab. Lassen Sie diesen ca. 10 Minuten bei hoher Hitze reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr in der Hackfleischmischung ist. Dann gießen Sie mit dem Portwein ab und reduzieren diesen ebenfalls in dieser Weise. Schließlich geben sie die Tomatenstücke, den Orangensaft und den Rinderfond dazu und würzen alles mit Salz. Nun ca. 1 Stunde köcheln und reduzieren lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Papardelle zu. Servieren Sie die Papardelle in tiefen Nudeltellern, geben reichlich von der scharfen Hackfleischmischung hinzu und garnieren alles mit ein wenig Rosmarinspitzen.



---

## **Weihnachten kann kommen ...**

Heute habe ich meinen neuen, gebrauchten Gefrierschrank in Betrieb genommen. Ein Kunde meines türkischen Lebensmittelhändlers wollte ihn abgeben und ich konnte ihn für einen Obulus bekommen, mein Lebensmittelhändler hat ihn mir dann sogar bis nach Hause gebracht. ;-)

Er hat die Größe eines normalen Kühlschranks und vier große Schubfächer, um viele Lebensmittel aufzunehmen. Gehe ich vom Inhaltsvolumen eines normalen Kühlschranks aus, dürfte der Gefrierschrank etwa 100 l haben. Mein bisheriger Kühlschrank wird nun einfach auf den Gefrierschrank darauf gestellt, so das ich eine ca. 1,80 m hohe Kühl-Gefrier-„Kombination“ habe. Ich kann mir also sparen, was ich vor einigen Wochen vorhatte, mir eine Kühl-Gefrier-Kombination in einem Gerät mit ca. 50 l Gefriervolumen für immerhin ca. € 300,- zu kaufen. Und das Gefrierfach meines Kühlschranks werde ich jetzt vermutlich nicht mehr brauchen.

Nun kann für die Adventszeit, Weihnachten und die Feiertage eingekauft werden. Rind, Schwein, Huhn, Lamm, aber auch ein paar Spezialitäten wie Wild, Fisch und Meeresfrüchte. Und natürlich nicht zu vergessen: Pommes. ;-) Los geht's!

---

## **Beim Essen bin ich Chinese ...**

... denn alles, was älter als ein Tag ist, ist mir suspekt. Das können sogar die Überreste einer leckeren Sauce sein, die ich in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahre. Aber – am

nächsten Tag ist sie eben schon einen Tag alt. Und dann nochmal zubereiten oder aufwärmen?

Die Chinesen sind bekannt dafür, dass sie nur ganz frische Zutaten zubereiten. Und dies einmal am Tag. Die chinesische Hausfrau – ich übertreibe dies jetzt idealtypisch – geht einmal am Tag frische Zutaten auf dem Lebensmittelmarkt um die Ecke einkaufen und bereitet diese am gleichen Tag zu. Alles andere kommt in die Tonne. Nichts wird für den/die kommenden Tag(e) aufbewahrt. Dafür spricht ja auch schon die frische Zubereitung im Wok mit Pfannenrühren, bei dem die kleingeschnittenen Zutaten nur ganz kurz im Öl oder der jeweiligen Sauce gegart werden.

Chinesen können einem deutschen Gericht mit einem 4-stündigen Garen eines Fleischstücks im Bräter im Backofen gar nichts abgewinnen. „Schweinkram“, würden sie in Chinesisch sagen.

Das Schlimmste für Chinesen ist lange gereifter europäischer Käse. Was monate- oder jahrelang gereift ist, das kann man nicht essen! Das ist nicht „frisch“! Wenn ein Mitarbeiter der Firma, die den französischen Roquefort herstellt, diesen einem Chinesen anpreisen würde, würde dieser sagen, „was für ein ‚Schweinkram‘!“ Ich selbst kenne den Herstellungsort von Roquefort und habe die dortigen Höhlen vor ca. 30 Jahren besichtigt. Aber ein Käse, der mehrere Jahre in dunklen Höhlen bei Kälte, Feuchtigkeit und Schimmelbildung reift, ist für einen Chinesen mehr als suspekt. Und somit nicht genießbar.

Aber keine Regel ohne Ausnahme: Das einzige langfristig zubereitete Produkt bei den Chinesen sind 1000-jährigen Eier. Diese werden über Monate in die Erde eingegraben, fermentieren dort und werden danach verspeist. Ich hatte leider noch nicht die Gelegenheit, diese Eier zu essen, so dass ich hier nichts darüber sagen kann. Aber es ist das Einzige, was Chinesen langfristig zubereiten. Alles andere ist nur frisch! Und das ist auch mein Wahlspruch beim Kochen und Zubereiten!

---

# Auch dieses Gericht braucht kein eigenes Rezept ...



Zwei mit Salz und Pfeffer gewürzte und in Öl gegarte Entrecôtes mit zwei gegarten Peperoni

Diesmal bin ich ohne Vorbestellung oder einen Plan zum Schlachter meines Discounters gegangen und fragte ihn, ob er etwas Spezielles im Sortiment oder Angebot habe. Dies hatte er jedoch nicht, so dass ich mir dann einige Minuten die Auslagen in seiner Fleischtheke anschaute. Etwas Besonderes fand ich nicht, was sich vielleicht in der Adventszeit oder vor den Feiertagen noch ändern kann. Ich kaufte dann zumindest zwei sehr schöne Entrecôtes – Bestandteil dieses „Rezepts“ –, mit kräftiger Fettmarmorierung, einen Schweinekrustenbraten für morgen, geräucherte Speckscheiben zum Einwickeln von Fleisch und zum Garen und noch ein wenig Rinderhackfleisch – das kann man tiefgefroren immer gebrauchen oder verwenden.





Zwei leckere Entrecôtes mit kräftiger Fettmarmorierung, die den Geschmack des Fleisches unterstützt

Kein Rezept! Keine Angaben zu Zutaten, Mengenangaben oder zur Zubereitung. Das schaffen Sie selbst, sozusagen aus da Lameng – Redewendung aus meiner Heimat Kurpfalz (von französisch *la main* – die Hand). Nur soviel dazu: Nur Entrecotes gewürzt in die heiße Pfanne mit Olivenöl geben, dazu zwei Peperonis. Alles von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten, servieren, fertig!

Na, geht Kochen noch schneller und unkomplizierter?

---

**Entenschenkel in scharfer  
Orangensauce auf**

# Basmatireis



Entenschenkel mit Orangenscheiben in scharfer Orangensenfsauce, garniert mit Basilikum und Kräuterbutter

Ein außergewöhnliches Gericht, weil es so unterschiedliche Geschmacksrichtungen wie scharf, süß, sauer, würzig und pikant zusammenführt und dazu auch noch gut schmeckt. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 2 Entenschenkel mit Rückenstück, ca. 800 g
- 1 große rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 frische rote Chilischoten
- 1 Stück Ingerwurzel
- 1 Tomate
  
- 100 ml trockener Sherry
- 200 ml Geflügelfond
- Saft einer Orange

- Saft einer halben Zitrone
- 100 ml Sahne
- 1 TL Hoisinsauce
- 3–4 EL scharfer Senf
  
- 2 mittelgroße Orangen
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Butter
- Kräuterbutter
- 4–5 Zweige frisches Basilikum
  
- 1 Tasse Basmatireis

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

Als erstes setzen Sie einen Topf mit Wasser auf, das Sie erhitzen. Ritzen Sie die Tomate an mehreren Stellen ein und geben sie einige Minuten in das kochende Wasser, um sie zu blanchieren. Dann nehmen Sie sie heraus, ziehen die Haut ab, schneiden den Strunk heraus und zerschneiden sie in ganz kleine Würfel. Das erhitzte Wasser können Sie noch zur Zubereitung des Basmatireis verwenden.

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden Sie in dünne Streifen. Schälen Sie die Ingwerwurzel und schneiden sie ebenfalls wie die Chilischoten in kleine Stücke. Pressen Sie eine Orange und eine halbe Zitrone aus und geben den Saft in eine kleine Schüssel.





Die schönen Entenschenkel mit Rückenteil vor ...

Die Entenschenkel mit dem Rückenteil teilen Sie mit einem kräftigen Hackmesser am Gelenk in jeweils zwei Teile, so dass Sie vier Fleischstücke vorliegen haben. Würzen Sie sie mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer und massieren die Gewürze in das Fleisch ein. Erhitzen Sie eine große Portion Butter in einer großen Pfanne und braten die Entenstücke auf beiden Seiten für jeweils 3–4 Minuten an. Dann die Ententeile herausnehmen und warm stellen.



... und nach Einsatz des Hackmessers

In der in der Pfanne verbliebenen Butter braten Sie Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer und Chilischoten an. Dabei kräftig die Röststoffe, die vom Anbraten der Ententeile verblieben sind, vom Boden der Pfanne lösen. Das Gemüse ein wenig braun werden lassen. Mit dem Sherry ablöschen, dann den Gemüsefond hinzugeben und den Saft von Orange und Zitrone. Ein wenig köcheln lassen.

Schließlich geben Sie die Sahne, die Hoisinsauce und den scharfen Senf hinzu. Hoisinsauce bekommen Sie in jedem Asiashop, es ist eine traditionelle asiatische Sauce, die zur Zubereitung von Ente verwendet wird. Sie ist sehr sämig, also gebunden, hat würzige und scharfe Bestandteile wie Sojasauce und Chilischoten, aber auch viele süße Inhaltsstoffe, so dass sie sehr ausgeglichen und harmonisierend wirkt. Verrühren Sie alle Saucenbestandteile in der Pfanne. Eventuell geben Sie noch 100 ml Wasser hinzu, wenn die Sauce jetzt schon zu kräftig schmeckt.

Legen die Ententeile wieder in die Sauce. Dann lassen Sie alles bei geringer Hitze ohne Deckel auf der Pfanne etwa 45

Minuten köcheln und reduzieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit schälen Sie zwei Orangen großzügig, so dass auch das Weiße der Schale entfernt wird und Sie nur noch Fruchtfleisch vorliegen haben. Schneiden Sie die beiden Orangen dann in dünne Scheiben und geben sie in die köchelnde Sauce hinzu.

Dann bereiten Sie noch den Basmatireis zu.

Richten Sie den Basmatireis auf großen Tellern an, geben Sie für jede Person einen Entenschenkel und ein -rückenteil dazu. Dann verteilen Sie noch die mitgegarten Orangenscheiben auf dem Gericht, übergießen alles großzügig mit der Orangensenfsauce und garnieren das Gericht noch mit einigen frischen Basilikumblättern. Und dann geben Sie noch einige dünne Scheiben Kräuterbutter auf die Ententeile.

Abwandlungen des Gerichts, die mir beim Kochen einfielen, die ich aber nicht umgesetzt habe, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

- Für noch stärkeren Senfgeschmack geben Sie noch zwei Esslöffel Senf hinzu.
  - Verfeinern können Sie das Gericht auch noch mit Mandelstiften, Pinienkernen oder ähnlichen Nüssen, die sich dafür eignen. Zum Gericht passen Nüsse sehr gut. Sie können sie in Butter bräunen und dann in der Sauce mitköcheln oder aber erst später beim Anrichten auf das Gericht geben.
  - Und wenn Sie es wirklich (!) scharf haben wollen und Ihnen drei Chilischoten nicht ausreichen, dann nehmen Sie statt dessen eine halbe, getrocknete Schote Bih Jolokia. Aber aufgepasst, das ist dann richtig scharf!
-



# Kalbszungengeschnetztes in Currysauce mit Mandelstiften auf Basmatireis



Kalbszungengeschnetztes mit Currysauce auf Basmatireis mit Basilikumblättern garniert

Dieses wunderbare Kalbszungengeschnetztes in Currysauce ist schnell zubereitet und braucht aufgrund der verwendeten Zutaten nicht länger geköchelt oder reduziert werden. Zutaten hinzugeben, aufkochen, fertig. Sie müssen nur die Kalbszunge vorher in einem Gemüsesud zwei Stunden kochen, damit sie das gegarte Fleisch verwenden können. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 350 g gekochte Kalbszunge
- 2 weiße Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Mandeln

- 100 ml Sahne
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 100 ml Gemüsefond
  - 2 TL Hot Madras Curry Pulver
  - 1 TL thailändische gelbe Currypaste
  - $\frac{1}{2}$  TL thailändische rote Currypaste
  - Salz
  - Pfeffer
  - Koriander
  - mehrere frische Basilikumblätter
  - Butter
- 1 Tasse Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Entfernen Sie von der zuvor in einem Gemüsesud gegarten Zunge die obere Haut, sie ist schwer zu garen und zu verzehren.

Schneiden Sie die Zunge a) in dünne Scheiben, b) die Scheiben quer in zwei Hälften und diese c) in dünne Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten das Kalbszungengeschnetzelte darin kräftig an. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Das Geschnetzelte 5–10 Minuten kräftig braun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In der gleichen Pfanne erneut ein Stück Butter erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Röststoffe mit einem Schaber immer gut aus der Pfanne lösen. Das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und ebenfalls warm stellen.

Die Mandeln der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Wiederum eine Portion Butter in der Pfanne erhitzen und die Hälfte der längsgeschnittenen Mandeln für ein paar Minuten braun anbraten. Herausnehmen und zu dem Geschnetzelten und dem Gemüse legen.



In Butter angebratenes Kalbszungengeschnetzeltes, Zwiebeln und Knoblauch und Mandelstifte

Das Geschnetzelte, Gemüse und die Mandeln in der Pfanne in Butter erhitzen. Mit der Sahne ablöschen. Dann den Weisswein hinzugeben. Sollten Sie vor kurzem die Kalbszunge in einem Gemüsesud gegart haben und von der Gemüsebrühe noch übrig haben, dann geben Sie zwei Schöpflöffel der Brühe hinzu. Ansonsten nehmen Sie einen fertigen Gemüsefond.

Das Currypulver bzw. die -pasten hinzugeben. Sie sind in jedem Asia-Shop erhältlich – vor Ort oder online. Das Hot Madras Curry Pulver ist zwingend notwendig. Wenn Sie die thailändischen Currypasten nicht vorrätig haben, können Sie auch einfach mit einem oder mehreren thailändischen Chilischoten abhelfen.

Das Fleisch, Gemüse, Pulver bzw. die Pasten und Sahne, Weisswein und Fond geben so viel Geschmack, dass das Ganze gar nicht mehr geköchelt und reduziert werden muss, sondern eigentlich sofort fertig angerichtet werden kann.





Kalbsgeschnetzeltes in der Pfanne mit Sahne, Weisswein und Fond

Bereiten Sie parallel zur Zubereitung des Geschnetzelten den Basmatireis zu.

Richten Sie den Basmatireis auf einem großen Teller an, geben von dem Geschnetzelten hinzu und gießen von der Sauce darüber. Dann garnieren Sie alles mit der zweiten Hälfte der längsgeschnittenen Mandeln und vielen Basilikumblättern.

---

## **Kalbszunge mit Gemüse in Brühe**



## Kalbszunge in Brühe

Dieses Mal ist die Zubereitung der Kalbszunge gut gelungen. Ich habe sie 2 Stunden in einem Gemüsesud gekocht, in Scheiben geschnitten und mit dem Gemüse in der Brühe in einem tiefen Suppenteller angerichtet. Das Fleisch ist butterweich geworden. Das Rezept ist für eine Person. Wenn Sie die doppelte Menge an Kalbszunge garen, reicht das Gemüse und die Gemüsebrühe auch für zwei Personen.

### **Zutaten:**

- 350 g Kalbszunge
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Stange Meerrettich
- 1 Peperoni
- $\frac{1}{4}$  Steckrübe
- 1 großes Stück Knollensellerie
- 2 Stängel Staudensellerie

- mehrere Zweige frisches Liebstöckel
- 2–3 Zweige frische Minze
- 2–3 Zweige frische Melisse
- 2 Zweige Rosmarin
- Schnittlauch
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 2 ½ Stdn.

Erhitzen Sie den Gemüsefond in einem großen Topf. Wenn er kocht, legen Sie die Kalbszunge am Stück hinein und darauf das geschälte und in grobe Stücke zerschnittene Gemüse. Geben Sie die Küchenkräuter im Ganzen dazu. Dann salzen und pfeffern Sie den Gemüsesud. Seien Sie mit dem Pfeffer vorsichtig, der Sud wird durch die hinzugefügte Peperoni und den Meerrettich nach dem Garen sowieso etwas scharf. Dann bei zugedecktem Topf bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen. Nach dem Köcheln nochmals abschmecken.

Die ganzen Küchenkräuter aus dem Sud nehmen. Die Kalbszunge herausnehmen und mit einem großen Messer in dünne Scheiben schneiden. Da die Oberfläche der Zunge auch durch das Garen nicht sehr weich wird, sondern zäh, spröde und sehr schwer zu kauen ist, „schälen“ Sie manuell die obere Zungenschicht von den Scheiben ab.

Geben Sie einige der Gemüsestücke in einen tiefen Suppenteller, legen Sie die Zungenscheiben dazu und füllen den Teller mit Gemüsebrühe auf. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch und einigen Melisseblättern garnieren.

---



# Kalbszunge asiatisch



Chinapfanne mit Kalbszunge auf Chinanudeln mit Bambussprossen und Mungobohnensprossen

Dies ist – zugegebenerweise – mein erstes Gericht mit Kalbszunge. Ich habe mich schon darauf gefreut. Die Chinapfanne war perfekt, die Sauce sehr rund und schmackhaft, die frischen Kräuter wie Minze und Melisse passten ebenfalls sehr gut dazu – nur die nur kurzgebratenen Kalbszungenscheibchen waren nicht optimal. Sie können Sie nur genießen, wenn Sie kräftige Backenzähne haben. ;-) Fazit meines ersten Versuchs: Zunge eignet sich weniger für's Kurzbraten – auch wenn andere Kollegen das Gegenteil sagen –, ich plädiere für das Schmoren in einem Gemüsesud. Und danach das weitere Zubereiten in vielfältigen Variationen.

## Zutaten:

- 350 g frische Kalbszunge
- 100 g Mungobohnensprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 100 g Bambussprossen (frisch oder aus dem Glas)

- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g schnellkochende chinesische Nudeln
- vietnamesische Fischsauce
- Teriyaki-Sauce
- einige Zweige frische Minze
- einige Zweige frische Melisse
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Wenn Sie eine ganze Kalbszunge zur Verfügung haben, verwenden Sie ein Drittel der Zunge, den in diesem Foto gezeigten linken Teil der Zunge und nicht den dicken rechten Teil, zu dem noch ein großes Stück Muskel gehört, mit dem die Zunge im Gaumen befestigt ist. Schneiden Sie das Drittel Zunge in dünne Scheiben.



Eine prächtige, 1 kg schwere, rohe Kalbszunge



Die Scheiben zeigen deutlich rotes Muskelfleisch und erinnerten mich eigentlich fast an dunkelrote Thunfischstücke, wie man sie vom Sushi kennt. Ich ließ es mir nicht nehmen und probierte eine halbe dieser Kalbszungenscheibchen roh mit Salz und Pfeffer. Das Fleisch schmeckt gut und kräftig, aber schon hier zeigte sich, was ich nach Fertigstellung des Gerichts nochmals merkte: Es ist definitiv Fleisch zum Schmoren, man isst es roh nicht so leicht wie Fleisch zum Kurzbraten wie Filet, Rumpsteak oder italienisches Carpaccio, sondern man muss kräftige Zähne zum Verzehr haben.



Die in Scheiben aufgeschnittene Kalbszunge, reines Muskelfleisch

Bereiten Sie die Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Erhitzen Sie dann reichlich Sesamöl in einem Wok. Geben Sie die Zungenscheiben hinein und braten Sie sie kurz an. Dann salzen und pfeffern Sie das Fleisch und geben eine Prise Zucker hinzu. Geben Sie dann die in achteil Stücke geschnittenen Zwiebeln und die grob gewürfelten Knoblauchzehen hinzu. Dann einen großen Schuss vietnamesische Fischsauce und Teriyakisauce hinzugeben. Lassen Sie alles ein wenig köcheln. Dann mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Geben Sie



Mungobohnensprossen und Bambussprossen hinzu. Alles ein paar Minuten kräftig köcheln lassen. Geben Sie die Chinanudeln hinzu und erhitzen Sie alles nochmal.



Kalbszungenscheibchen und Zutaten im Wok

Richten Sie die Chinapfanne in tiefen Tellern an und geben Sie zum Abrunden des Gerichts frische, kleingeschnittene Minze und Melisse darüber. Chinapfannen isst man traditionsgemäß mit Stäbchen, also sagen Sie Goodbye zu Gabel und Löffel!

---

## **Ein Wort an die Vegetarier ... oder doch an die Fleischliebhaber?**

Ein Rind, ein Kalb oder ein Schwein bietet doch so viele verschiedene Fleischarten, die für so viele unterschiedliche







Gegarte Rinderbeinscheiben in Kaffeesauce mit Gemüse und Kaffeewürze



Rinderbeinscheiben in Kaffeesauce, zweite Portion

Dieses Rezept ist eine Ode an die Geschmacksnerven. ;- ) Und es ist gefühlt das längste, das ich je gebloggt habe. Verständlich, wenn die Zubereitung über zwei Tage verläuft und

insgesamt ca. 9–10 Stunden dauert. Deswegen habe ich auch das einzige Mal zwei einführende Fotos zum Gericht oben abgebildet.

Ende November ist dies ist auch schon das erste Weihnachtsgericht, das ich zubereite – denn immerhin kommen eine Vanilleschote, Gewürznelken, Orangenschale, Kaffeebohnen und Rotwein hinein. Es fehlten eigentlich nur noch Kardamom, Sternanis, Kreuzkümmel und Koriander – wie das Gericht dann schmecken würde, möchte ich im Moment aber nicht wissen. Ich bereite es erst einmal auf die bekannte Weise zu.

Schon alleine die Sauce, die nach dem Grillen von Knochen und Gemüse und dann dem 4-stündigen Köcheln mit Gewürzen, Rotwein und Fond herauskommt, ist sehr schwer und würzig, bevor es dann an die eigentliche Zubereitung der Beinscheiben geht. Jeder sollte sich vor dem Zubereiten des Gerichts also fragen, ob er ein Gericht mit einer Sauce, in der Kaffeebohnen verwendet werden, überhaupt zubereiten möchte. Und ob er das Wagnis zu diesem befremdenden, aber doch neuen und interessanten Geschmack eingehen will.

Und aufgepasst, alle Hobbyköche, die auf Energiesparen setzen und langwierige Gerichte über mehrere Stunden deswegen nicht zubereiten: Die Sauce zu diesem Gericht braucht 4 Stunden Zubereitungszeit. Und die Rinderbeinscheiben als Schmorfleisch nochmals 4  $\frac{1}{2}$  Stunden. ;-)

### **Zutaten für die Sauce:**

- 700 zerkleinerte Kalbsknochen
- 700 g Suppengrün
- 4 kleine Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
  
- 2 EL Kaffeebohnen
- 1 Peperoni oder auch türkische Spitzpaprika
- $\frac{1}{2}$  Bio-Orange (Schale)



- 3 Nelken
- 1 Vanilleschote
- 500 ml trockener Rotwein
- 750 ml Rinderfond
- 250 ml Wasser

**Zubereitungszeit:** 4  $\frac{1}{2}$  Stdn.

**Zutaten für das Fleischgericht:**

- 2 Rinderbeinscheiben, 1,0–1,3 kg
- 600 g Wurzelgemüse (Knollensellerie, Staudensellerie, Lauchzwiebeln, Karotten, Steckrüben, Kartoffeln)
- 6 Schalotten
- 1 l Rinderfond
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 1–2 Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Traubenkernöl

**Zubereitungszeit:** 5 Stdn.

**Zutaten für die Kaffeewürze:**

- 1 TL Kaffeebohnen
- $\frac{1}{2}$  TL grobes Meersalz
- 1 EL frischer Thymian
- 1 EL geriebene Bio-Orangenschale
- 1 TL fein gehackte Bitterschokolade (mind. 75 %)
- 1 rote, thailändische Chilischote

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

**Sauce:**



### Gegrillte Knochen und Gemüsestücke in der Bratreine

Bereiten Sie die Sauce, die ja immerhin 4 Stunden köcheln muss, am Tag vor der eigentlichen Zubereitung des Gerichts zu. Die Aromen und Röststoffe in der Sauce sollen sich über Nacht noch besser verbinden. Geben Sie also am vorherigen Tag die Kalbsknochen in der Bratreine auf mittlerer Schiene in den Backofen, schalten die den Grill (240 °C – eventuell mit Umluft) ein und grillen die Kalbsknochen 15 Minuten. Dann das kleingeschnittene Suppengrün, die Zwiebeln in Viertel geteilt mit Schale, die geschälten Knoblauchzehen im Ganzen und die geviertelten Tomaten hinzugeben, mit den Knochen vermischen und weitere 30 Minuten grillen. Dabei immer nachschauen, dass nichts anbrennt und alle 10 Minuten die Knochen und das Gemüse wenden.

Wenn Sie die Knochen und das Gemüse wenden und dazu natürlich die Backofentür öffnen müssen, verliert den Backofeninnenraum rapide an Temperatur, die dann auf 170 °C oder sogar 140 °C zurückgehen kann. Der Backofen braucht dann wieder einige Minuten, um auf die eingestellten 240 °C hochzuheizen. Sie sollten also nach 30 Minuten selbst einschätzen, ob Knochen und Gemüse genügend gegrillt sind, weil das Gemüse vielleicht

schon einige geschwärzte Stellen aufweist. Oder ob Sie gern noch 5 oder 10 Minuten hinzugeben können.

**Hinweis:** Das kräftige Grillen der Knochen und des Gemüses ist notwendig, weil die sehr starken Röststoffe, die durch das Grillen entstehen, durch das anschließende 4-stündige Köcheln aus den Knochen und dem Gemüse als Geschmackstoffe ausgelöst und in die ebenso schwere und würzige Sauce übernommen werden sollen.

Vor Beendigung des Grillens zerdrücken Sie die Kaffeebohnen in einem Mörser, mischen sie unter die Knochen-Gemüse-Mischung und grillen sie noch 1 Minute im Backofen mit. Dann geben Sie den Inhalt der Bratreine in einen großen Topf oder auch einen Bräter, geben in grobe Stücke zerteilte Peperoni und Orangenschale, Nelken im Ganzen und Vanilleschote, der Länge nach in zwei Hälften zerteilt, hinzu. Dann löschen Sie alles mit dem Rotwein, dem Rinderfond und dem Wasser ab, erhitzen das Ganze auf dem Herd und köcheln es mit Deckel auf dem Topf oder Bräter bei kleiner Hitze für 4 Stunden. Ab und zu umrühren.

Nach dem Köcheln den Inhalt des Topfs oder Bräters durch ein Küchenhandtuch passieren, damit alle groben Bestandteile aus der Sauce entfernt werden und eine feinflüssige Sauce übrig bleibt. Damit entfernen Sie auch das überschüssige Fett in der Sauce. Alternativ können Sie die Sauce erst in eine Fetttrennkanne geben und die Sauce abschütten – das Fett bleibt dann in der Kanne zurück, kann in einer kleinen Schüssel aufbewahrt und für weitere Fleischgerichte zum Anbraten verwendet werden. Und dann geben Sie die Sauce durch ein feines Küchensieb, um die groben Bestandteile zu entfernen.

Nach dem Köcheln mit insgesamt 1,5 l Flüssigkeit (Rotwein, Fond und Wasser) bleibt meistens nur 500 ml Sauce übrig, auch wenn der Topf oder Bräter während des Köchelns zugedeckt war. Diese Sauce ist sehr würzig und schwer und braucht zunächst



nicht weiter reduziert werden. Die Sauce darf beim ersten Probieren auch ruhig extrem würzig und vielleicht überwürzt schmecken, gerade was den Kaffeegeschmack und die Gewürze wie Vanilleschote und Nelken anbelangt. Das ist aber so gewollt, denn in dieser Sauce werden die Rinderbeinscheiben noch für 4  $\frac{1}{2}$  Stunden gegart und da sich dabei die Sauce auch reduziert, muss noch mit 0,5–1 l Rinderfond abgelöscht werden, was den extrem würzigen Geschmack dieser zuerst erzeugten Kaffeesauce doch deutlich auf ein erträgliches Maß reduziert.

### **Fleischgericht:**



Zwei rohe Rinderbeinscheiben, ca. 1,3 kg

Würzen Sie nun die beiden Rinderbeinscheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie im Bräter eine Portion Butter und geben auch einen Schuss Traubenkernöl hinzu. Die beiden Beinscheiben auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten sehr braun anbraten. Herausnehmen und das Fett abgießen oder, wenn Sie das Fett aus der Sauce in einer Schüssel aufbewahrt haben, dort hinzugießen. Erhitzen Sie den Backofen auf 150 °C (Umluft). Legen Sie dann die beiden Beinscheiben nebeneinander in den Bräter zurück. Übergießen Sie sie mit der Sauce. Da die

Beinscheiben 4  $\frac{1}{2}$  Stunden im Bräter köcheln sollen, die Sauce aber vermutlich nicht ausreicht, beide Beinscheiben füllend zu bedecken und beim Köcheln auch mit Deckel auf dem Bräter sicherlich Flüssigkeit verdampft, geben Sie noch Rinderfond hinzu, um die Beinscheiben fast komplett abzudecken. Dann den Bräter auf der zweiten Schiene von unten in den Backofen schieben.

Wenden Sie nach 1,5 Stunden die Beinscheiben in der Sauce. Da sich nach dieser Zeit vermutlich die Knochen der Beinscheiben schon vom Fleisch gelöst haben, müssen Sie dies behutsam tun. Außerdem sollten Sie, wenn die Sauce schon stark eingekocht ist, mit 100–200 ml Fond auffüllen.

Nach 3 Stunden putzen Sie die Wurzeln und schneiden sie in grobe Stücke. Auch wenn nicht alle in diesem Rezept aufgelisteten Gemüsesorten Wurzeln im eigentlich Sinn darstellen, verwenden Sie einfach alles an Gemüse, was Sie vorrätig haben und von der Würze der Sauce und dem Fleisch zum Gericht passt. Wenden Sie nochmals die Beinscheiben. Mittlerweile sollten sie schon stark gegart sein, so dass der Knochen sich löst und auch Teile des Fleischs abfallen. Geben Sie dann das Gemüse hinzu. Vermutlich wird die Sauce nicht mehr ausreichen, auch noch das Gemüse abzudecken und somit zu garen. Geben Sie also noch 300–500 ml Rinderfond hinzu, um auch das Gemüse in den letzten 1  $\frac{1}{2}$  Stunde zu garen. Nach dem 4  $\frac{1}{2}$ -stündigen Garen ist das Fleisch vermutlich dunkelbraun bis schwarz gegart, was auch mit dem Kaffee in der Sauce zu tun hat, aber es ist butterweich. Sie brauchen kein Messer, um es zu zerteilen, die Gabel allein reicht aus.

### **Kaffeewürze:**



Orangenschale, Bitterschokolade, Kaffeebohnen, Thymian und Chili kleingeschnitten im Mörser

Geben Sie die Kaffeebohnen und das grobe Meersalz in einen

Mörser und mörsern es klein. Dann geben Sie den geriebenen, frischen Thymian hinzu, die geriebene Orangenschale, die klein gehackte Bitterschokolade und schließlich die kleingehackte Chilischote. Zerdrücken Sie alles zusammen im Mörser nochmal und geben Sie es in eine kleine Schüssel.

### **Servieren:**

Nehmen Sie dann nach Ende der Garzeit das Fleisch und das Gemüse aus dem Bräter. Die Sauce schmecken Sie eventuell mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig nochmals ab und lassen sie, wenn notwendig, auf dem Herd nochmals reduzieren. Richten Sie das Fleisch zusammen mit den Knochen – bei den Markknochen kann auch noch das Mark ausgelöst werden – auf großen Tellern an und geben Sie das Gemüse dazu. Sie können noch weitere Beilagen wie Knödel, Kartoffeln, Pasta oder Reis dazu anbieten, wobei sich meines Erachtens Reis aufgrund seiner neutralen und ausgleichenden Wirkung zu dieser schwerwürzigen Sauce gut eignet, aber das ist nicht unbedingt notwendig. Das mitgegarte Gemüse reicht aus. Geben Sie genügend von der kräftigen Sauce darüber. Und bestreuen Sie dann das Fleisch und das Gemüse mit der Kaffeewürze. Garnieren Sie alles mit ein wenig kleingeschnittener, frischer Petersilie.

Wenn Sie das Gericht das erste Mal zubereiten, werden Sie überrascht sein über die Aromen, die es entwickelt und können danach entscheiden, was Ihnen schmeckte und was zuviel war. Bei einem weiteren Zubereiten können Sie dann zum Beispiel entscheiden, ob Ihnen nur der Kaffee beim Grillen und somit in der Sauce ausreicht – nur ein leichter Kaffeehauch – und ob Sie auch die Kaffeewürze am Ende des Gerichts möchten – das sind dann kräftige Aromen mit Orange, Schokolade, Kaffee, Thymian und Chili. Entscheiden Sie selbst. Das Gericht ist jedenfalls eine Hymne an die verschiedenen Aromen und eine kulinarische Erweiterung des eigenen Geschmackserlebnisses.



---

# Zwei Mal die Arschkarte – und es gibt nur einen Hackbraten



Hackbraten, serviert mit Kräuterbutter

Heute habe ich zwei Mal die Arschkarte gezogen. Die Arschkarte heißt deswegen so, weil sie die rote Karte des Schiedrichters beim Fußball ist, um bei einem gravierenden Foul einen Mitspieler vom Platz zu stellen, und er sie aus der Gesäßtasche seiner Fußballhose zieht. Natürlich. Deswegen: Arschkarte.

Arschkarte Nummer 1: Ich hatte mein Rezept für mein heutiges Gericht – Achtung, uffgepasst für morgen, ich koche Fleisch mit Kaffee! – nicht gründlich gelesen. Denn es braucht nicht nur die Sauce mit Kalbsknochen, Gemüse, Gewürzen, Rotwein und Fond vier Stunden im Bräter. Sondern auch die Zubereitung des Schmorfleischs braucht nochmals vier Stunden. Also, das war

heute allein zeitlich nicht mehr zu schaffen.

Arschkarte Nummer 2: Nachdem ich festgestellt hatte, das ich dieses Gericht heute nicht mehr fertigstellen kann und dennoch ja etwas essen muss, war auch der Lieferservice keine Möglichkeit mehr. Denn als ich mich zum Bestellen entschloss, hatten die meisten schon geschlossen. Die wenigen, die noch geöffnet hatten, boten nur Pizza an und das war heute nicht meine Wahl.

Also, Notlösung: 500 g Hackfleisch aus dem Tiefkühlfach in der Mikrowelle auftauen und einen frischen Hackbraten zubereiten. Das ist nichts Spektakuläres und braucht eigentlich kein eigenes Foto, aber ich dokumentiere den Hackbraten hier dennoch und stelle mein Rezept – sicherlich eines von vielen – hier ein. Mir fällt jetzt zum Beispiel ein, dass Senf in der Mischung noch gut passen würde. Das Rezept ist für eine Person. ;-)

### **Zutaten:**

- 500 g Hackfleisch
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 3–4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 2 Zweige getrockneter Majoran
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

Schneiden Sie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chilischote klein. Mischen Sie alles mit dem Hackfleisch. Zerbröseln Sie den trockenen Majoran mit den Fingern in kleine Stücke und

geben ihn ebenfalls in die Mischung. Zwei zerkleinerte Scheiben Kräuterbutter hinzugeben, dann das Paniermehl und die beiden Eier. Alles zusammen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und miteinander vermischen. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne. Formen Sie aus der Hackfleisch-Gemüse-Mischung einen großen Hackbraten, legen Sie ihn in das heiße Öl und braten ihn auf beiden Seiten zunächst für jeweils 3 Minuten an. Dann garen Sie ihn nochmals auf jeder Seite bei kleiner Hitze für jeweils 10 Minuten bei abgedeckter Pfanne. Aus der Pfanne herausnehmen, auf einem Teller anrichten und die beiden Kräuterbutterscheiben darauf geben.

---

## **Sind wir nicht alle ein bisschen ... Rumpsteak?\***

Nach meiner Schmorwoche mit a) Bäckchen in drei Variationen, b) Querrippe, c) Brust und d) Beinscheiben musste heute etwas einfaches und unkompliziertes her. Zwei Rumpsteaks, frisch vom Schlachter, jeweils ca. 200 g schwer. Die Fettschwarte in Stücke einschneiden, salzen und pfeffern, in heißem Olivenöl jeweils 2-3 Minuten auf beiden Seiten anbraten, servieren ... und mit einem kühlen Pils weghauen! Einfach, unkompliziert und schmackhaft. Feddisch ist das Rezept. □ (\*Von beiden Seiten kräftig angebraten, das mag doch jeder von uns gern, oder? – frech angelehnt an die Werbung von Bluna, Ihr kennt sie?)

---



# Panierte Rinderbrust mit Semmelknödelscheiben in Brühe



Rinderbrust, in Scheiben paniert, mit gebratenen Semmelknödelscheiben in Brühe

Auch diesmal ging es relativ schnell mit dem Gericht. Die Rinderbrust kürt meine Schmorwoche, die am Sonntag mit Rinderbeinscheiben in einer würzigen Kaffeesauce endet. Dann kommen endlich wieder ein paar Fleischstücke zum Kurzbraten in die Pfanne, im Tiefkühlfach warten schon zwei Rumpsteaks auf mich. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- Rinderbrust, ca. 700 g
- 1 l Rinderfond
- 4 Semmelknödel
- 2 Eier
- Paniermehl
- Salz

- Pfeffer
- Olivenöl
- 2 Zweige frischer Majoran

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

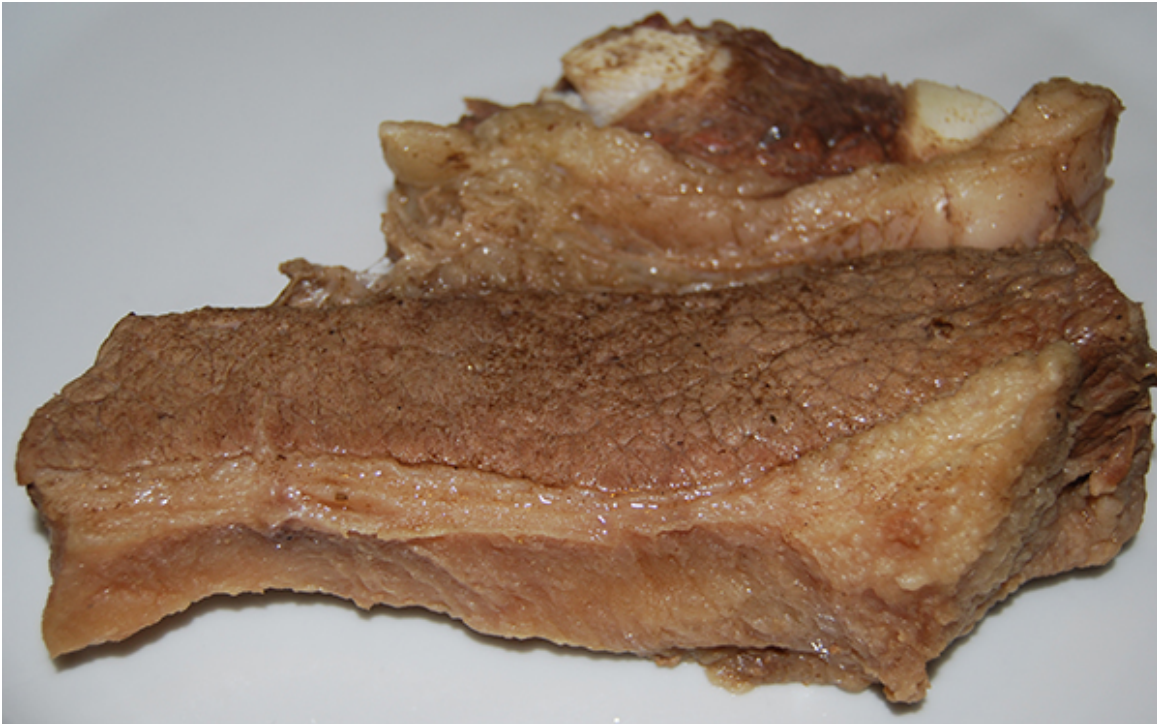
Erhitzen Sie den Rinderfond in einem großen Topf. Ich habe statt eines frischen Rinderfonds den Gemüsefond vom vorherigen Gericht mit der Rinderquerrippe verwendet. Ich kann Ihnen nur raten, wenn Sie in einem vorher gekochten Gemüsefond noch eine Stunde lang Rindfleisch wie in diesem Fall garen, haben Sie als Ergebnis einen Fond, der so schmackhaft ist, dass er alle anderen Fonds um Längen schlägt, seien es ein Fond aus dem Glas, aus Brühwürfel oder aus Brühpulver. Der Fond ist einfach umwerfend und sollte für einige Folgegerichte im Kühlschrank aufbewahrt oder sogar portionsweise eingefroren werden.



Rohe Rinderbrust ...

Geben Sie die Rinderbrust in den Fond und kochen Sie sie 1 Stunde lang bei geringer Hitze. Nehmen Sie sie danach heraus, entfernen Sie den Knochen und die groben Fettanteile und schneiden sie mit einem Hackmesser längs zum Panieren in zwei

Scheiben.



... und gekochte Rinderbrust

Kochen Sie in einem Topf mit Wasser vier Semmelknödel, ich habe mir diesmal einfach mit vier Knödeln aus der Packung von meinem Discounter beholfen. Nach dem Garen in Scheiben schneiden und auf jeweils beiden Seiten in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten. Zur Seite stellen und warmhalten.

In einem Teller zwei Eier aufschlagen und verquirlen. In einem anderen Teller Paniermehl ausbreiten. Jede der beiden Scheiben Rinderbrust zuerst durch die Eier, dann durch das Paniermehl ziehen, dann ein zweites Mal durch die Eier und durch das Paniermehl ziehen. In einer großen Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten knusprig anbraten.

Jeweils eine Rinderbrustscheibe auf einem Teller anrichten und in zwei Teile teilen, Semmelknödelscheiben dazu geben, mit etwas Brühe übergießen und mit kleingeschnittenem frischem Majoran garnieren.



---

# Rinderquerrippe in Brühe

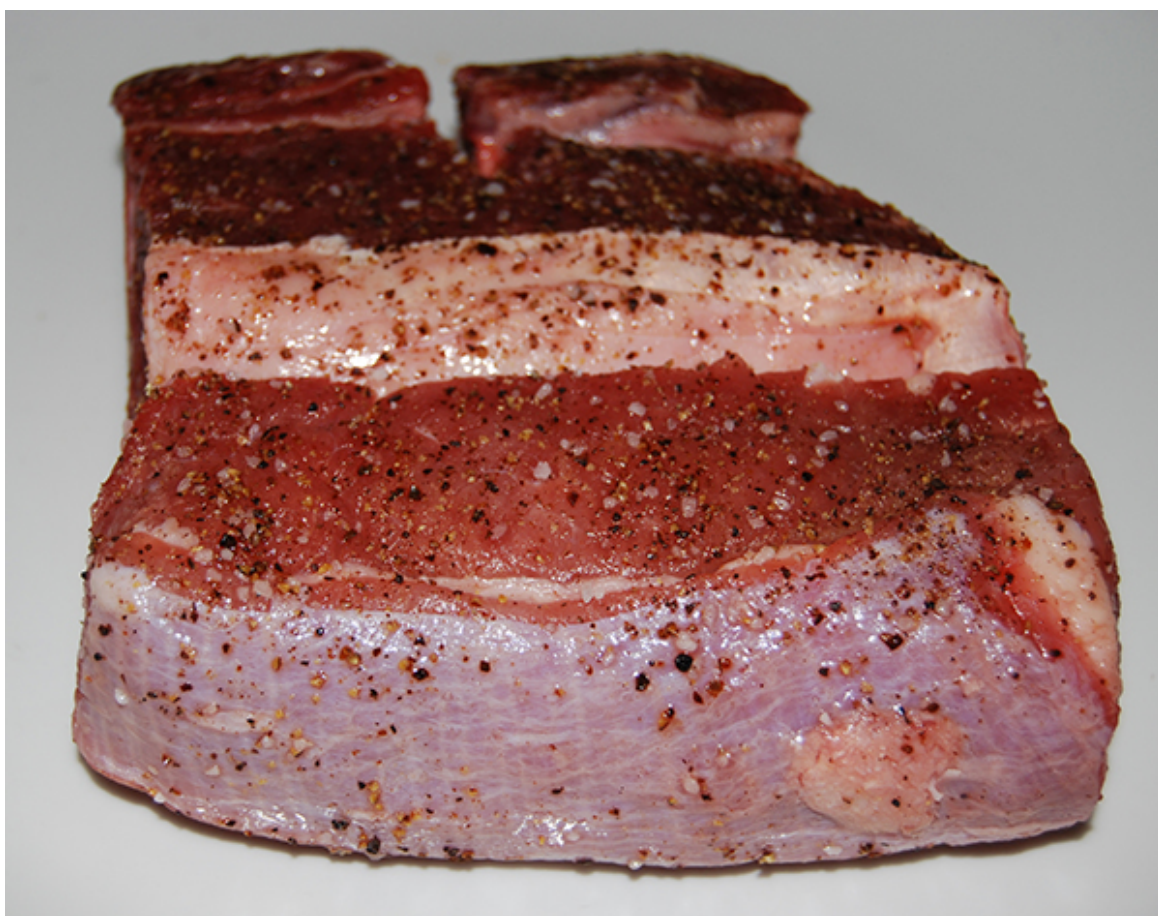


Rinderquerrippe mit Gemüse in Brühe

Heute ging es quick'n'dirty. Ich hatte das erste Mal eine Rinderquerrippe gekauft und wollte sie zubereiten. Kurzbraten fällt bei diesem Fleischstück sofort aus, es geht nur Schmoren. Da ich nicht viel Zeit hatte, habe ich es einfach gemacht. Einen großen Topf mit Rinderfond aufgesetzt, das Gemüse teils ungeschält und ganz gelassen, teils nur in grobe Stücke geschnitten, denn die Brühe wird nach der Zubereitung sowieso durch ein Küchensieb passiert. Querrippe mit Salz und Pfeffer würzen. In den kochenden Fond geben. Gemüse dazu geben. Nochmals den Fond mit Salz und Pfeffer würzen. 2  $\frac{1}{2}$  Stunden mit Deckel auf dem Topf bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ist der Geschmack der Brühe nach dem Köcheln nicht ausreichend, dann helfen Sie einfach mit einem Brühwürfel



nochmal nach. Nach dem Köcheln ist die Querrippe vermutlich schon in kleinere Teile zerfallen. Das Fleisch mit den Knochen herausnehmen und auf einem Schneidebrett in kleinere Scheiben teilen. Die Brühe mit dem Gemüse durch ein Sieb geben, von dem Gemüse aber einige Stücke zurückbehalten, also Kartoffeln, Karotten, Lauch und Staudensellerie. Die Querrippe in einem tiefen Suppenteller anrichten, ein wenig von dem Gemüse hinzugeben, die Brühe darüber geben und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren. Einfach, (relativ) schnell, problemlos und schmackhaft.



Rohe Rinderquerrippe, mit Salz und Pfeffer gewürzt

#### **Zutaten:**

- 500 g Rinderquerrippe
- 3 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 1 Stängel Staudensellerie

- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- frisches Selleriekraut
- 2 Zweige frischer Majoran
- 2 Zweige frischer Thymian
- 4 Blätter frischer Salbei
- 2 Blätter frischer Lorbeer
- 1–2 Zweige frische Petersilie
- 1 l Rinderfond
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 3 Stdn.

---

# **Rinderbäckchen in Rotwein-Madeira-Portwein-Sauce**



In Rotwein-Madeira-Portwein-Sauce geschmortes Rinderbäckchen, Kartoffel-Lauch-Pürree und feine Bohnen mit gebratenem Speck

Die Trilogie von „Der Herr der Rinderbäckchen“ endet hier mit dem dritten Teil. ;-)) Diesmal werden die Rinderbäckchen in einer Sauce aus Madeira, Portwein, Rotwein und Rinderfond gegart. Es heißt hierbei nur: Reduzieren, reduzieren, reduzieren. Und nochmals reduzieren. Die Geschmacksstoffe der Spirituosen und auch die Röststoffe des angebratenes Gemüses und des Tomatenmarks gehen in die Sauce über und machen sie außerordentlich schmackhaft. Die Sauce hat nach der Zubereitung einen Grundgeschmack nach Rotwein, ist aber keine Rotweinsauce, weil gerade die Geschmacksstoffe des Madeira und des Portweins in sie übergehen und die Sauce unvergleichlich machen. Herrlich! Das Rezept ist für zwei Personen.

Nach dieser Trilogie habe ich nun von Rinderbäckchen für einige Woche genug. Ich denke, in den nächsten Tagen muss etwas zum Kurzbraten in die Pfanne, am besten ein paar schöne (Rump-)Steaks. ;-))

## Zutaten:

- Rinderbäckchen, ca. 0,3 kg
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Stengel Staudensellerie
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
  
- 2–3 Zweige frischer Majoran
- 2–3 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 3 Blätter frischer Salbei
- 2 Blätter frischer Lorbeer
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Nelken
  
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Madeira
- 100 ml Portwein
- 250 ml trockener Rotwein
- 500 ml Rinderfond
  
- Zucker
- ö
  
- Aceto Balsamico di Modena
- Butter
  
- 3 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- 50 ml Milch
- eine Prise frische Muskatnuss
  
- 250 g feine Bohnen
- 2 Scheiben geräucherter Bauchspeck



- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl
- 2–3 Zweige frische Petersilie

Schneiden Sie das Gemüse in grobe Stücke. Das flache Rinderbäckchenstück schneiden Sie in zwei Teile. Bei den Rinderbäckchenteilen habe ich dieses Mal darauf verzichtet, die Rinderbäckchen in Mehl zu wenden. Ich habe die beiden Teile mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Butter in einem großen Topf von beiden Seiten kräftig angebraten. Die Rinderbäckchen sollen dabei Röststoffe am Boden des Topfs hinterlassen.

Nehmen Sie die Rinderbäckchenteile heraus. Geben Sie noch eine Portion Butter in den Topf und geben Sie die Gemüsestücke hinzu. Auch die Gemüsestücke kräftig anbraten, bis sie ein wenig braun sind. Nach einigen Minuten das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls im Topf anbraten. Das Tomatenmark soll braun anbraten, auch Röststoffe auf dem Boden bilden, aber niemals schwarz anbrennen. Daher immer gut mit einem Kochlöffel umrühren – auch bei dem folgenden Reduzieren der Flüssigkeiten – und die Röststoffe vom Boden des Topfes lösen.

Nach einigen Minuten beginnen Sie, nacheinander die Spirituosen und den Wein hinzugeben: Der Madeira, er bildet mit dem Tomatenmark und dem Gemüse eine dunkle, sämige und schön gebundene Sauce. Den Madeira reduzieren lassen, bis fast alles verdunstet ist. Den Portwein hinzugeben, reduzieren und ebenfalls verdunsten lassen. Und dann den Rotwein hinzugeben. Bevor Sie ihn ebenfalls reduzieren und verdunsten lassen, geben Sie die ganzen Kräuter und die Gewürze hinzu. Erst nach dem Reduzieren legen Sie dann die beiden Rinderbäckchenteile wieder hinein, würzen alles mit Salz und Pfeffer und löschen mit dem Rinderfond ab. Mit dem Deckel auf dem Topf bei geringer Hitze 3 Stunden köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit kochen Sie 3 Kartoffeln und eine halbe Stange Lauch – ein größeres Stück jeweils vom vorderen, weißen und vom hinteren, grünen Teil – in einem separaten Topf. Ebenfalls separat die feinen Bohnen. Ganz zum Schluss erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten die Speckscheiben knusprig an. Die Kartoffeln und den Lauch schneiden Sie in kleine Stücke, geben alles in eine hohe Rührschüssel und mixen es mit einem Stabmixer klein. Die Milch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und der Prise Muskatnuss würzen und fertig pürieren.

Richten Sie jeweils ein Rinderbäckchenteil – in dünne Scheiben geschnitten – auf einem großen Teller an. Dazu geben Sie einige Kleckse des Pürees. Und eine große Portion der feinen Bohnen, mit einer Speckscheibe ummantelt. Das Ganze übergießen Sie mit der köstlichen Rotweinsauce und garnieren alles mit kleingeschnittener Petersilie.