

Gebratener Pansen mit scharfer Tomatensauce auf Spaghetti

Pansen ist immer wieder eine leckere Zutat für ein schönes, geschmackvolles Gericht. Sie müssen Pansen jedoch vorbereiten. Zunächst einmal sollten Sie hellen Pansen kaufen, keinen grünen Pansen. Ersterer ist vorgereinigt, letzterer nicht und muss somit noch aufwändig gesäubert werden.



Kross und knusprig gebratener Pansen

Dann muss ersterer, also der gereinigte Pansen noch etwa 4 Stunden in Brühe vorgegart werden. Aus Kostengründen brauchen Sie hierfür keine selbst hergestellte Gemüsebrühe verwenden, da tut auch die Brühe als Pulver aus dem Glas ihren Zweck.

Den so vorgegarten Pansen können Sie einfach portionsweise einfrieren.

Bei diesem Rezept wird der Pansen in kleine, kurze Streifen geschnitten und in Butter kross und knusprig gebraten. Er ist einfach sehr lecker, einerseits ist das Muskelfleisch des Pansens sehr zart und leicht, andererseits hat er viele Röststoffe durch das knusprige Anbraten in Butter.

Dazu kommt eine Tomatensauce mit Tomaten und deren Saft aus der Konservendose, verfeinert mit frischem Knoblauch und etwas selbst hergestellter scharfer Sauce mit Habañeros. Die Sauce hat nur eine leichte, angenehme Schärfe, die den Geschmack der Sauce und des Gerichts nicht übertönt, sondern sogar noch unterstreicht.

Dazu als Beilage Spaghetti No. 5, sie sind dünner als normale Spaghetti und in 5 Minuten al dente gekocht.

Ein sehr leckeres Gericht, besonders, wenn man Innereien und vor allem Pansen gern isst. Empfehlenswert!

Für 2 Personen:

- 2 Portionen (vorgegarter) Pansen
- 400 g Tomaten (1 Konservendose)
- 8 Knoblauchzehen
- 2 TL scharfe [Habañero-Sauce](#)
- Salz
- Butter
- 2 Portionen Spaghetti No. 5

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Tomatensauce mit angenehmer, leichter Schärfe
Knoblauchzehen putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen.

Parallel dazu Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Tomaten mit Saft dazugeben. Tomaten zerkleinern. Scharfe Sauce dazugeben. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen. Salzen und abschmecken.

Ebenfalls parallel dazu Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Spaghetti durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Spaghetti zur Tomatensauce geben und alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Pansen verteilen und oben auf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Geflügel-Bifteki mit grünem Spargel

Sie bereiten sicherlich gern Gemüse saisonal zu. Es bietet sich daher zur Zeit gerade an, zu frischem Spargel zu greifen. Denn es ist Spargelsaison.



Leckerer Spargel mit Butter und Salz
Egal, ob weißer oder grüner Spargel, er schmeckt immer. Er braucht nur ein paar Butterflöckchen und etwas Salz.

Aus Zeitspargründen gibt es ihn hier grün. Und mit einer Hauptzutat als Convenience-Produkt. Nämlich griechische Geflügel-Bifteki. Diese werden nur kurz in Butter angebraten und dazu serviert. Lecker!

Für 2 Personen:

- 400 g Geflügel-Bifteki (2 Packungen à 200 g, mit Feta, Joghurt und Käse)
- 800 g grüner Spargel (2 Packungen à 400 g)
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.



Mit kross gebratenen Bifteki
Spargel in kochende Wasser 15 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in zwei Pfannen erhitzen und Bifteki darin unter mehrmaligem Wenden mehrere Minuten kross und knusprig braten.

Bifteki auf zwei Teller verteilen Spargel ebenfalls dazu verteilen. Einige Butterflöckchen auf die Spargel geben und diese noch salzen. Servieren. Guten Appetit!

Legierte Spargelsuppe und Hähnchenherzen-Spargel- Kapern-Pfanne



Leckerer Süsschen

Ein Gericht für einen Sonntag. Mit einem Süsschen als Vorspeise. Bei der es sich eben anbietet, die Spargelschalen der Spargel vom Hauptgang und das Spargelkochwasser zu verwerten.

Leider ohne Dessert. Dazu hatte ich keine Zutaten vorrätig. Sonst wäre das 3-Gänge-Menü am Sonntag perfekt gewesen. So wird es ein leckerer 2-Gänge-Menü.

Ich dokumentierte dies einmal mit drei Foodfotos, aufgrund der Vorspeise ein Foodfoto mehr als Sie sonst gewohnt sind. Aber

wenn Sie Spargel gern essen – und zur Zeit ist ja Spargelsaison – können Sie dieses Gericht gut zubereiten, wenn Sie Spargel gekauft oder vorrätig haben, bei dem einige Spargelstangen gebrochen sind. Für die Innereienpfanne wird der Spargel nämlich auf kleine Größe zurechtgeschnitten, damit er von der Größe her zu den Hähnchenherzen passt.



Schöne Mischung

Die zusätzlichen Kapern verleihen dem Gericht eine leichte Säure.

Und das Einweichwasser der Kapern, zusammen mit einigen Esslöffeln des Kochwassers der Spargel, zusammen mit der Nussbutter der gebratenen Hähnchenherzen und vermischt mit dem Gewürzsalz der Herzen ergeben eine dunkle, würzige, schmackhafte und leicht saure Sauce. Die gut zum Gericht passt.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)

- 1 kg Spargel
- 4 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- Fleischgewürzsalz
- Pfeffer
- Zucker
- eine große Portion Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 45 Min.



Kapern bringen leichte Säure

Herzen in eine Schale geben, mit einer großen Portion Gewürzsalz würzen und gut vermischen.

Spargel schälen. Spargelschalen aufbewahren. Spargel in kleine Stücke schneiden. In kochendem Wasser 12 Minuten garen. Spargel mit dem Schöpflöffel herausheben und in eine Schüssel geben.

Spargelschalen in das Kochwasser der Spargel geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Spargelschalen mit dem Schöpflöffel herausheben. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

1 TL Kapern mit dem Schneidmesser zerkleinern.

Suppe nur noch sieden lassen. Eier aufschlagen und Eigelbe vom Eiweiß trennen. Eigelbe mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren und sie somit legieren. Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen. Mit etwas Kapern garnieren. Servieren.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Herzen darin unter Rühren mehrere Minuten auf allen Seiten kross anbraten. Spargelstücke dazugeben, in der Butter herumschwenken und erhitzen. 3 TL Kapern dazugeben. Alles gut erhitzen und mit der Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Schwarzwurzeln in Buttersauce



Knusprig und kross gebratener Schweinebauch
Haben Sie schon einmal Schwarzwurzeln zubereitet? Es ist das Wintergemüse als Pendant zum Spargel als Frühlings- oder Sommergemüse.

Optisch ähneln Schwarzwurzeln auch dem Spargel. Geschmacklich sind sie natürlich ein Unterschied, denn der Spargel ist ja die Königin des Gemüses. Aber die Schwarzwurzeln, richtig zubereitet, schmecken auch sehr lecker.

Viele Menschen bereiten aber Schwarzwurzeln nur sehr ungern zu. Das hat einen einfachen Grund. Wie der Name schon sagt, sind Schwarzwurzeln eben schwarz, also sehr erdig. Und man holt sich beim Waschen und Schälen eben leider recht dreckige Finger. Deswegen sind Schwarzwurzeln auch beim Discounter oder Supermarkt nicht so verbreitet und bei den Kunden auch nicht so beliebt.

Aber das ist ein Trugschluss. Man nimmt gern ein wenig Aufwand und auch schmutzige Hände in Kauf, wenn man ein solch schmackhaftes Wintergemüse bekommt und es zubereiten kann.

Versuchen Sie es ruhig aus!

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Schweinebauch
- 500 g Schwarzwurzeln
- 1 Schuss Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Milch
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.



Schwarzwurzeln in sämiger, weißer Sauce

Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und in mundgerechte Stücke

schneiden. In einem Topf mit Wasser und einem Schuss Essig bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Für die Sauce eine Mehlschwitze zubereiten. Dazu Butter in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und leicht unter Rühren anbraten und dann einen guten Schluck Milch dazugeben. Solange rühren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Schwarzwurzeln in die Sauce geben, darin erhitzen und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel dazu Schweinebauchscheiben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver auf jeweils beiden Seiten würzen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite 1–2 Minuten bei mittlerer Temperatur kross und knusprig anbraten.

Jeweils zwei Scheiben auf einen Teller geben. Schwarzwurzeln mit Sauce dazugeben. Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Knoblauch und Basilikum



Leckere Tortellini

Hier geht es einmal schnell. Sie haben auch nicht immer alle Zeit der Welt zur Verfügung, um stundenlang am Herd zu stehen. Also kauft man ab und zu auch einmal ein Convenience-Produkt. Aber bemüht sich, auch ein wirklich gutes Convenience-Produkt zu kaufen.

In diesem Fall sind es echte, italienische Tortellini. Gefüllt mit Tomaten und Büffelmozzarella!

Natürlich kann man dann ein solches Produkt zuhause in der Küche noch verfeinert. Und gibt einige wenige, frische Zutaten dazu, die eben nicht aus der Packung sind. In diesem Fall frischen Knoblauch und frisches Basilikum. Und garniert das Pastagericht noch mit frisch geriebenem Parmesan.

Fertig ist ein schnelles, leckeres Pastagericht, das man immer wieder gerne isst und für das man nur kurz in der Küche stehen muss.

Für 2 Personen:

- 800 g Tortellini (2 Packungen à 400 g, gefüllt mit Tomate und Büffelmozzarella)
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Topf Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Grano Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Nur mit Knoblauch und Basilikum
Basilikum kleinwiegen und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken,
kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4
Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Basilikum dazugeben. Pasta hineingeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit einigen Esslöffeln des Kochwassers der Pasta die Sauce verlängern. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Fenchel-Salsiccia mit
Shiitakepilzen und
Kartoffelspalten



Alles gebraten aus der Pfanne

Sie kennen Salsiccia? Das sind italienische Würste aus Schweinefleisch. Da sie aus Italien stammen, haben sie eine besondere Würzung, die nicht der unserer Bratwürste entspricht. Sie ist sehr eigen, aber sehr schmackhaft. In diesem Rezept habe ich Salsiccia verwendet, in dessen Fleischmasse auch noch Fenchel eingearbeitet worden ist. Sie haben somit beim Essen einen leichten Fenchelgeschmack.

Als Beilagen gibt es zweierlei, ebenfalls aus der Pfanne, wie auch die Salsiccia. Zum einen Shiitakepilze. Einfach nur die großen Pilze halbieren, die kleinen im Ganzen lassen. Und etwa 10 Minuten in viel Butter in der Pfanne anbraten. Dann salzen und pfeffern.

Und dann gibt es noch Kartoffelspalten dazu. Wenn Sie es sich einfach machen wollen, verwenden Sie TK-Ware vom Discounter. Geht etwas schneller und schmeckt auch gut. Sie verwenden ja sicherlich auch Pommes frites als TK-Ware vom Discounter und bereiten sie nicht immer frisch zu.

Wenn Sie Bio-Kartoffeln verwenden, können Sie sogar die Schale an den Kartoffeln belassen. Einfach in Spalten schneiden, in kochendem Wasser garen, dann kurz vor dem Servieren nochmals in der Pfanne in viel Butter schwenken, würzen und erhitzen.

Fertig ist ein leckeres, krosses und würziges Gericht, das komplett aus der Pfanne kommt. Dazu brauchen Sie aber auch drei große Pfannen auf dem Herd.

Für 2 Personen:

- 600 g Fenchel-Salsiccia (2 Packungen à 300 g, 10 Würste)
- 500 g Shiitakepilze (2 Packungen à 250 g)
- einige große Kartoffeln (alternativ Kartoffelspalten als TK-Ware)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckere Würste mit Schweinefleisch und Fenchel
Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Bei den Pilzen die großen Pilze halbieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Salsiccia auf beiden Seiten jeweils 10 Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten.

Parallel dazu Butter in einer zweiten, großen Pfanne erhitzen und Pilze darin unter Rühren 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

Kurz vor dem Servieren in einer dritten Pfanne nochmals Butter erhitzen, Kartoffelspalten hineingeben, salzen und pfeffern, durch die Butter schwenken und erhitzen.

Jeweils fünf Salsiccia auf zwei große Teller geben. Kartoffelspalten und Shiitakepilze dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Brownies

Ich hole diesen Beitrag von Ende Oktober jetzt Ende November nochmals hervor. Denn im Oktober fand das erste Testbacken für die Honigküchlein statt. Nun, Ende November, backt der Weihnachtsmann die finalen Plätzchen für den Versand an seine Schützlinge, die ihre Weihnachtsplätzchen noch vor Beginn der Adventszeit bekommen sollen.

--

Sie kennen sicherlich Brownies und haben schon diverse davon gebacken? Dann ist dieses Rezept natürlich nichts neues für Sie. Ich oute mich hier einmal: Es sind die ersten Brownies, die ich in meinem Leben gebacken habe. Als zweite Sorte Adventsplätzchen für die Familienangehörigen in der Adventszeit.

Gut, Schokoladen- oder Kakaokuchen habe ich schon diverse gebacken, und diese sind immer gut gelungen. Nicht aber diese kleinen Schokoküchlein, weltbekannt als Brownies.



Exzellente Brownies

Ich habe natürlich im Internet recherchiert, um ein gutes Rezept zu finden. Und bin auf der Website gutekueche.at auf dieses Rezept gestoßen. Es erschien mir einfach, aber gut. Und da ich die Plätzchen, die ich im November für die Familienangehörigen backen will, gerne vorher probieren und essen will, musste natürlich ein Testbacken her, damit ich dies bei diesen Brownies durchführen kann.

Und, ich muss sagen, die Brownies sind gut gelungen und schmackhaft. Ich wusste zwar nicht, was Zartbitterschokolade und Halbbitterschokolade bedeutet. Denn mein Discounter hatte nur Bitterschokolade mit 70 % Kakaoanteil. Und dann die gewöhnliche Vollmilkschokolade. Da dies ein erster Backtest ist, habe ich eine Tafel „Feinherb“ und eine Tafel „Alpenmilch“ gekauft. Okay, das ist sicherlich nicht bitter genug. Aber es reicht aus, um die Brownies zu testen. Und für die eigentlichen Advents-Brownies besorge ich dann doch eher Bitterschokolade. Dann werden die Brownies auch so richtig dunkelbraun, wie man sie aus der Werbung und aus Kochsendungen

kennt.



Beim nächsten Mal deutlich dunkler
Übrigens, was macht man, wenn ein Rezept einen Anteil von 85 g
ausweist? Die Tafel Schokolade aber 100 g Gewicht hat? Genau
abwiegen und portionieren? Nein, ich habe beide Tafeln im
Ganzen genommen. Und einfach einen Teil der Butter
weggelassen. Das Ergebnis ist dennoch gut geworden,

Für 18 Portionen:

- 85 g Zartbitterschokolade
- 85 g Halbbitterschokolade
- 170 g Butter
- 4 Eier
- 180 g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 140 g Mehl
- 1 Prise Salz
- Fett zum Einfetten

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C

Eine eckige Blechkuchenform/Springform oder auch eine große, rechteckige Auflaufform mit dem Backpinsel mit Fett einfetten.

Die Schokolade klein zerbrechen und in einen kleinen Topf geben. Die Butter dazugeben. Alles unter Rühren mit dem Schneebesen schmelzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Küchenmaschine geben. Puderzucker und Vanillezucker dazugeben. Alles schaumig rühren. Schokolade-Butter-Mischung tröpfchenweise dazu geben und alles gut verrühren. Schließlich das Mehl mit dem Salz dazugeben und ebenfalls alles gut verrühren.

Teig in die gefettete Back- oder Auflaufform geben und gut verteilen. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

In kleine Rechtecke schneiden und in eine Schüssel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gnocchi mit Knoblauch-Schmand-Sauce



Gnocchi als Convenience-Produkt

Bei diesem Gericht kommen Convenience-Produkte zum Zuge. Sie haben ja manchmal auch keine zwei Stunden Zeit, um ein opulentes Mahl zu zaubern. Also geht es schnell. Und in diesem Fall steht das Essen nach längstens 10 Minuten auf dem Tisch.

Die Gnocchi, aus der Packung, benötigen im kochenden Wasser gerade einmal 3 Minuten.

Da braucht die Sauce, auch im Ursprung aus einem Convenience-Produkt zubereitet, ein klein wenig länger. Denn so ganz ohne frische Zutaten soll es schließlich nicht zugehen. Diese Knoblauch-Schmand-Sauce, auf die ich weiter unten noch zu sprechen komme, bekommt ein paar frische Knoblauchzehen, die natürlich noch geschält, zerpresst und kleingeschnitten werden müssen. Aber diese Zutat bringt es mit sich, dass Sie beim anschließenden Essen des Gerichts zwischen den vielen Gnocchis auch ab und zu auf ein paar kleinen, frischen Knoblauchstückchen herumknuspern können. Lecker!

Die Menge an Gnocchis, 1,2 kg, ist übrigens nicht zu hoch

kalkuliert. Wenn die Gnocchis die einzige Hauptzutat des Gerichts sind, und nur noch ein wenig flüssige Sauce hinzu kommt, sind 600 g Kartoffelspeise für eine Person wahrlich nicht zuviel. Es sei denn, Sie haben nur wenig Hunger, aber dann ist dieses Gericht auch nicht das richtige für Sie.

Die Knoblauch-Schmand-Sauce heißt übrigens im Originaltext „Zemaitiskas Kastinys“. Woher ich sie im Endeffekt habe, weiß ich auch nicht mehr. Ich bekomme ja auch ab und zu von (entfernten) Nachbarn Nahrungsmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen sind oder die der/die Nachbar:in aus mir nicht bekannten Gründen nicht mehr verwenden will. Außerdem bin ich auch in einigen Facebook-Gruppen vor Ort in Hamburg, in denen auch Lebensmittel kostenlos abgegeben werden. Möglicherweise habe ich diese Sauce aus einer dieser Quellen.

Denn ehrlich gesagt, hätte ich den Becher der Sauce im Laden gesehen, ich hätte mir unter dieser Bezeichnung nichts vorstellen können. Und ich brauchte auch einige Zeit, um herauszufinden, dass es sich um ein litauisches Produkt handelt. Und noch genauer steht es auf dem Aufkleber auf dem Boden der Packung, und zwar in Deutsch. Es handelt sich genau genommen nicht um eine Sauce, sondern um eine Schmandbutter. Hauptinhaltsstoffe sind Schmand, Butter, Sauermilch und Knoblauch. Als Gewürze sind Salz und schwarzer Pfeffer enthalten. Und wenn ich die Websites zu der Bezeichnung dieser Schmandbutter richtig verstehe, ist sie in Litauen sehr gut bekannt und ein richtiger Renner.



Mit leckerer, würziger und sämiger Sauce
Ich selbst habe sie einfach zu einer Sauce zu den Gnocchi
umfunktioniert. Mit solchen gewürzten Buttern kann man das ja
problemlos machen.

Für 2 Personen:

- 1,2 kg Gnocchi (2 Packungen à 600 g)
- 400 g Zemaitiskas Kastinys (2 Becher à 200 g)
- 6 Knoblauchzehen
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 1–2 Schöpflöffel des Kochwassers der Gnocchi
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken,

kleinschneiden und in eine Schale geben.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Zemaitiskas Kastinys dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Gnocchi darin 3 Minuten garen.

1–2 Schöpflöffel des Kochwassers zu der Sauce geben. Abschmecken.

Gnocchi in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Wieder in den Topf zurückgeben und die Sauce darüber geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

Für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.



Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

Rote-Beete-Risotto



Mit würzigem und erdigem Geschmack

Sie essen gern Risotto? So richtig schlotzig und würzig? Wenn Sie sich nach dem Grundrezept für Risotto richten, kann eigentlich nichts schief gehen.

Ich liste aber hier nochmal die Eckdaten auf:

- Sie brauchen Risottoreis, also Mittelkornreis.
- Ein Risotto benötigt 20 Minuten und bedeutet ständiges Rühren, bis die Hand abfällt. ☐
- Und immer etwas heiße Flüssigkeit nachgießen.
- Ein gutes Risotto benötigt vor dem Servieren noch eine gute Portion Butter und geriebenen Parmigiano Reggiano.
- Und ein gutes Risotto darf nicht zu fest und nicht zu flüssig sein, es muss fließen und schlotzig sein.

Guten Appetit!

Für 2 Personen:

Für das Risotto:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 1 l Rote-Beete-Saft
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Butter
- Parmigiano Reggiano
- Sahne

Zubereitungszeit: 20 Min.



Mit etwas Sahne dekoriert
Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle Wein und Gemüsebrühe den Rote-Beete-Saft verwenden.

Gut mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Kurz vor Ende der Garzeit eine gute Portion Butter und viel geriebenen Parmigiano Reggiano untermischen.

Risotto abschmecken.

Auf zwei Schalen verteilen. Ein wenig Sahne zum Garnieren darüber geben. Servieren.

Penne Rigate mit Käsesauce



Mit würziger Käsesauce

Bei diesem Rezept können Sie mal ganz nach Herzenslust einige Käsesorten, die vielleicht vom Abendbrot übrig geblieben sind, für ein anderes Gericht verwenden und somit entsorgen. Es bieten sich hier die unterschiedlichsten Camembert- oder Brie-Käse an. In diesem Fall insgesamt 500 g Brie.

Zu Käse passen auch immer die unterschiedlichsten Gemüsesorten, die man vorher in Butter andünstet, wie z.B. Speisezwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Die Lauchzwiebeln bringen schon ein wenig frisches Grün in die ansonsten recht farblose, weiße Sauce. Um aber noch etwas weiteres Grün hinzuzufügen, damit auch das Auge etwas vom Gericht hat, kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie hinzu.

Die Sauce wird natürlich – da gibt der Brie doch nicht genügend Würze her – nach der Zubereitung kräftig gewürzt. Und das Besondere kommt auch hier zum Schluss, die Sauce verträgt

ein wenig Säure und bekommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Leider gelingt die Sauce aber doch nicht in der von mir gewünschten Weise. Sie bleibt nämlich ein wenig krümelig. Ich hatte erwartet, dass der Brie eben in der heißen Butter und Sahne im Topf schön schmilzt und man somit eine cremige, sämige und schlotzige Sauce erhält. Aber auch das Zerdrücken der Briewürfel mit dem Stampfgerät im Topf bringt leider nicht dieses gewünschte Ergebnis. Da wird man doch vermutlich ein wenig mit der Käsesorte variieren müssen, um solch ein Ergebnis zu erzielen.

Bei der Pasta haben Sie die freie Wahl, was Ihre Speisekammer so hergibt. Hier fiel meine Wahl auf italienische Penne Rigate, eine immer wieder gerne zubereitete Pastasorte.



Sauce leider etwas krümelig

Für 2 Personen:

- 375 g Penne Rigate
- 500 g Brie

- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Butter
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.

Alles mit dem Stampfgerät etwas klein zerstampfen.

Petersilie dazugeben. Ebenfalls Essig dazugeben. Kräftig mit Salz würzen und abschmecken.

Parallel dazu Pasta 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pasta zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Kürbisrisotto



Sämig und schlotzig

Sie wissen, wie man ein gutes Risotto zubereitet? Es gibt dabei ein paar sehr wichtige Regeln zu beachten. Schauen Sie einfach im Foodblog nach dem [Grundrezept Risotto](#), dort werden Ihnen alle wichtigen Dinge genauestens erklärt.

Ich fasse aber zur Vorsicht nochmals die wesentlichsten zusammen: Risotto-, also Mittelkornreis verwenden. In mehreren Durchgängen den Reis garen. Dabei heiße Brühe schöpflöffelweise nachfüllen. Nicht zu flüssig, nicht zu fest. Sondern sämig und schlotzig. Immer ein gutes Stück Butter dazugeben. Und kleingeriebenen Käse (Parmigiano Reggiano, aber auch Gouda, Bergkäse, Emmentaler uw.).

Besonders die Regel, heiße Brühe zu verwenden, hat sich mir erst vor kurzem so richtig erschlossen. Der Grund ist aber einleuchtend und einfach zu erklären. Risottoreis wird nicht in einem Durchgang mit viel Wasser gegart. Sondern in mehreren

Durchgängen, in denen immer etwa ein Schöpflöffel Brühe nachgefüllt wird. Ist diese Brühe kalt, senkt sich die Temperatur des Reises jedoch stark ab und der Garvorgang von kalt nach heiß beginnt von vorne. Deswegen die heiße Brühe. Nach dem Nachgießen köchelt der Reis sofort wieder auf konstanter Temperatur weiter.

Zum Garnieren bietet sich gerade bei einem Kürbisrisotto ein gutes, steirisches Kürbiskernöl zum Beträufeln an. Verwenden Sie auf alle Fälle ein Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt. Das bedeutet „geschützte geografische Angabe“. Trägt das Kürbiskernöl dieses Siegel, dann ist zumindest eine Produktionsstufe – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – in der Steiermark erfolgt. Und das Produkt ist somit von sehr guter Qualität.

Für 2 Personen:

- 200 g Risottoreis
- 1/4 Butternusskürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3/4 l Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Gouda
- ein Stück Butter
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit steirischem Kürbiskernöl
Kürbis und Lauchzwiebeln putzen. Beim Kürbis das Kerngehäuse
entfernen.

Kürbis in einer Küchenmaschine fein in eine Schalte reiben.
Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

3 Minuten vor Ende der Garzeit Kürbis und Lauchzwiebeln
dazugeben und mitgaren.

Am Ende der Garzeit Käse und Butter unterheben und schmelzen.

Risotto abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit einem guten steirischen Kürbiskernöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Vegetarische Lasagne



Im Fernsehen läuft derzeit eine penetrante Werbung für vegetarische Lasagne. Von einem namhaften Lebensmittel-Hersteller. Und natürlich dem entsprechenden Hinweis auf eine fertige Pulver-Saucen-Mischung für das genannte Gericht.

Dem muss man ja nicht nachgehen. Aber man kann sich eine Anregung für dieses Gericht holen, um es ohne diese fertigen Industrieprodukte und nur mit frischen Zutaten nachzukochen. Und sich für die eine oder andere Zutat etwas einfallen lassen und zu kreieren.

Das Gericht ist leider nur vegetarisch, nicht vegan, denn: Butter, Milch und Käse ... Verwendet man hierfür nur vegane Produkte, lässt sich das Rezept auch in die Kategorie „Vegan“

einordnen.

Die klassische Lasagne besteht ja aus vier Hauptzutaten. Einmal die Lasagne-Nudelplatten, dann die Hackfleisch-Tomaten-Sauce, dann die Sauce Béchamel und schließlich der Käse zum Überbacken.

Vegetarisch sieht das nun folgendermaßen aus: Lasagne-Platten -> längliche Zucchinischeiben, Hackfleisch-Tomaten-Sauce -> Gemüse-Tomaten-Sauce, Sauce Béchamel bleibt gleich und der Käse auch.

Sicherlich interessiert es Sie, wie ich die Gemüse-Sauce zubereite. Nun, einfach Schalotte, Knoblauch, Spitzpaprika, Wurzel und Blumenkohl kleingeschnitten oder -geraspelt. Als Flüssigkeit Rotwein. Und einige Gewürze.



Und bei diesem Gericht muss ich wirklich sagen, dass ich es sehr empfehlen kann. Es schmeckt hervorragend! Man soll ja

eigentlich zwischen vegetarischen und klassischen Fleisch-Gerichten keine direkt Analogie aufbauen, aber hier muss ich wirklich sagen, das vegetarische Gericht erinnert von Haptik und Geschmack durchaus an sein klassisches Pendant mit dem Hackfleisch.

Also, bitte nachkochen!

Für 2 Personen:

Für die Nudelplatten:

- 2 große Zucchini

Für die Gemüse-Tomaten-Sauce:

- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Wurzeln
- 6 große Blumenkohl-Röschen
- 2 EL Tomatenmark
- Merlot
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprika
- Olivenöl

Für die Sauce Béchamel:

- [Grundrezept](#)

Für den Käse:

- eine große Schale geriebener Gouda (etwa 200 g)

Als Arbeitsgerät:

- 1 sehr große Auflaufform

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.,
dann Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft*



Sauce Béchamel nach dem Grundrezept zubereiten.

Zucchini putzen, längs halbieren und dann vorsichtig längs in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Wurzeln und Blumenkohl in der Küchenmaschine grob (!) zerkleinern oder zerreiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin einige Minuten kräftig anbraten.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten.

Mit einem sehr großen Schluck Merlot ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln

lassen. Die Sauce sollte dann noch leicht flüssig sein.

Nun eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln.

6 Scheiben Zucchini in zwei Reihen zu drei Scheiben auf den Boden der Auflaufform legen.

Dann nacheinander drei Male folgende Schichtung vornehmen: Gemüse-Sauce, Sauce Béchamel und Käse, dann wieder Zucchini-Scheiben. Als letztes sollte der geriebene Käse erfolgen, um den Auflauf schön zu überbacken.

Auflauf die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, sofort auf zwei große Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Tarte tatin aux prunes



Vor kurzem habe ich den französischen Klassiker Tarte tatin zubereitet, ein Apfelkuchen, der sozusagen gestürzt gebacken wird. Also Äpfel, unten, Mürbeteig obenauf. Vor dem Servieren wird er nochmals zur normalen Verwendung gestürzt.

Der Kuchen gelingt sehr gut und schmeckt auch sehr gut. Ich kam dann aber auf die Idee, warum diesen gestürzten Kuchen nur mit Äpfeln zubereiten? Das sollte doch auch mit anderen Obstsorten funktionieren.

Also habe ich diese Tarte tatin mit Pflaumen zubereitet. Und siehe da, erstens funktioniert es und zweitens ist diese Tarte tatin aux prunes ebenfalls sehr lecker.

Also, versuchen Sie es am besten selbst und probieren Sie dieses Rezept aus. Ein wirklich sehr schmackhafter Pflaumenkuchen. Einmal anders zubereitet. Auf eine „klassische“ Art.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 1 kg Pflaumen

Für den Karamell:

- 175 g Zucker
- 50 g Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.
bei 180 °C Umluft*



Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Boden einer Spring-Backform auf ein Arbeitsbrett legen, Backpapier darauf legen und Backform mit dem Rand der Backform schließen.

Mürbeteig auf dem Boden rundum ausdrücken und einen schönen,

flachen Boden formen.

Backform entfernen und Mürbeteig-Boden auf dem Backpapier auf eine Kuchenplatte geben.

Pflaumen halbieren, entkernen und dann vierteln. Die Viertel dann quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Zucker in einer Pfanne mit einer Ausgießtülle karamellisieren. Butter in kleinen Flöckchen dazugeben und schmelzen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Backpapier in einer Spring-Backform auslegen.

Karamell darauf ausgießen und durch Schwenken der Backform gut verteilen, so dass ein durchgängiger Boden entsteht.

Pflaumen auf dem Karamell verteilen und am besten mit einem Stampfgerät etwas fest drücken.

Mürbeteig auf die Pflaumen geben und gut festdrücken.

Auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dann den Rand der Backform entfernen. Im Kühlschrank über Nacht erkalten lassen.

Kuchen mithilfe einer Kuchenplatte stürzen. Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Tarte Tatin upgraded



Ich habe ja vor vielen Jahren schon einmal eine Tarte tatin zubereitet, unter dem Link:

<https://www.nudelheissundhos.de/2015/08/06/tarte-tatin/>

finden Sie alles wesentliche dazu, auch ausführliche Erläuterungen zur Herkunft des Namens.

Ich hatte jedoch eine große Anzahl von Äpfeln vorrätig, die verbraucht werden mussten, und so entschied ich mich, erneut eine Tarte tatin zuzubereiten.

Und da ich einige Modifikationen in der Zubereitungsweise vorgenommen habe, wollte ich Sie auch daran teilhaben lassen und poste dieses Rezept eben jetzt noch einmal.

Zur Herkunft des Namens der Tarte tatin gibt es ja eine Anekdote, die aber sehr einleuchtend ist. Zunächst einmal ist

die Tarte tatin ein französischer Klassiker eines Apfelkuchens. Und daher stammt diese Anekdote auch aus Frankreich. Eine französische Köchin soll einen Apfelkuchen vorbereitet haben und war auf dem Weg zum Backofen. Da fiel ihr der Kuchen vom Backblech herunter und landete auf der Oberseite, somit also gestürzt, mit dem Mürbeteig nach oben. Ansonsten war die Unterseite, die Äpfel, aber nicht verschmutzt. Also packte sie den Kuchen in dieser Form – Äpfel nach unten, Mürbeteig nach oben – auf die Backform und buck ihn in dieser Weise. Nach dem Backen und Abkühlen stürzte sie den Kuchen einfach auf die Mürbeteigseite und voilà, man hatte einen „normalen“ Apfelkuchen. Und da diese Köchin den Nachnamen Tatin trug, wurde dieser Kuchen Tarte tatin benannt. Schlüssige Anekdote, nicht wahr?

Zur Zubereitung ist zu sagen, dass man einfach eine Spring-Backform nimmt, nur den Boden auf ein Arbeitsbrett legt, Backpapier darauf ausbreitet, an den Rändern nach unten drückt und dann die Backform mit der Randform schließt. In die Backform gibt man dann den Mürbeteig und drückt ihn auf dem Boden der Backform aus, ohne einen Rand. Entfernt man nun die Backform, hat man einen fertigen Boden auf dem Backpapier, der genau die gewünschte Größe der Backform hat.

Und das zerlassene Karamell gibt man dann natürlich auf ein Backpapier, das man in der Spring-Backform ausgebreitet hat, und verteilt es durch Schwenken der Backform. Dabei muss man zügig arbeiten, damit das Karamell nicht zu schnell erkaltet. Aber das Backpapier stößt das Karamell ab, so dass man nach dem Backen, Abkühlen und Stürzen des Kuchens einfach das Backpapier vom Apfelbelag abziehen kann. Und natürlich verhindert das Backpapier auch, dass Karamell an der Kante zwischen Rand und Boden der Backform austritt.

Und außerdem kommt hinzu, dass ich sechs Äpfel vorrätig hatte, und keine drei Äpfel, wie es im ersten Rezept aufgelistet ist. Das Rezept ist daher eine Tarte tatin upgraded, da ich die doppelte Menge Äpfel verwende. Und ich lege auch die feinen

Apfelspalten nicht sorgfältig auf dem Mürbeteigboden in zwei Kreisen nacheinander aufeinander, sondern gebe sie einfach auf das Karamell, verteile sie etwas und drücke sie fest. Dann lege ich den Mürbeteigboden obenauf und drücke ihn ebenfalls fest.

Das sind eigentlich die drei genannten Änderungen in der Zubereitung, die diese sehr vereinfacht haben.

Eine Tarte tatin isst man natürlich am besten lauwarm, nach einiger Zeit der Abkühlung. Aber auch am darauffolgenden Tag, nach dem Abkühlen und leichten Erhärten im Kühlschrank, ist die Tarte tatin ein sehr feiner Kuchen und einfach unsagbar lecker!

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- Sechs Äpfel

Für das Karamell:

- 175 g Zucker
- 75 g Butter
- ein Spritzer Zitrone

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.
Bei 180 °C Umluft*



Äpfel putzen, schälen, in Viertel schneiden, dann in feine Apfelspalten und diese in eine Schüssel geben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Boden einer Spring-Backform auf eine Arbeitsplatte geben, Backpapier darüber legen und an den Rändern nach unten drücken. Backform mit dem Rand der Backform schließen.

Mürbeteig auf dem Boden der Backform ausdrücken, zu einem runden, flachen Boden. Keinen Rand hochziehen. Backform entfernen. Boden auf dem Backpapier auf eine Kuchenplatte geben.

Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Butterflocken dazugeben und schmelzen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren und darauf achten, dass es nicht allzu heiß ist, aber gut flüssig.

Backpapier in einer Spring-Backform auslegen. Karamell den Boden der Backform gießen und mit den Händen durch Schwenken

kreisförmig in der Form verteilen. Der Boden soll überall gut bedeckt sein.

Äpfel auf den Karamell geben, verteilen und etwas fest drücken.

Den Mürbeteig auf die Äpfel geben. Dazu an einer Stelle das Backpapier unter dem Mürbeteig leicht nach hinten ziehen, den Mürbeteig an einem Rand der Füllung auflegen und an dieser Stelle festdrücken. Dann vorsichtig das Backpapier unter dem Boden nach hinten wegziehen. Boden gut auf den Äpfeln einpassen und andrücken.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Kuchen auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, damit auch der Boden Luft bekommt, und dafür auch den Rand der Backform entfernen. Vorsicht, der Karamell fließt bei heißem Kuchen an den Rändern heraus, wenn Sie das Backpapier zu sehr nach unten ziehen.

Nach etwa 10–15 Minuten Boden der Backform und Backpapier entfernen. Kuchen mithilfe einer Kuchenplatte stürzen.

Stückweise anschneiden und lauwarm servieren. Guten Appetit!

Restlichen Kuchen im Kühlschrank aufbewahren.

Gebratene Forelle mit Gemüse-

Mix



Ich verlege einmal das traditionelle Fischgericht von einem Freitag auf einen Sonntag. Das passt ja auch, ist doch eine gebratene Forelle doch schon etwas besonderes und daher als Sonntagsgericht durchaus geeignet.

Die Forelle wird zuerst gewaschen, dann trockengetupft und schließlich innen und außen mit Salz und Pfeffer gewürzt. Als Füllung für den Bauchraum wähle ich Knoblauch und Dill.

Und tatsächlich schmeckt die Forelle nach dem Servieren sehr kräftig nach Knoblauch. Der Dill lässt sich nur ganz leicht im Hintergrund erahnen.

Vor dem Braten in Butter wird die Forelle natürlich noch mehliert für eine krosse, knusprige Kruste.

Die gebratene Forelle schmeckt wirklich sehr gut, sie ist à point gebraten und noch leicht glasig im Inneren Ich maße mir

jedoch an, herauszuschmecken, dass es sich um Tiefkühl-Forellen gehandelt hat. Eine frische Forelle, die wenige Stunden vorher noch im Wasser geschwommen ist, würde sicherlich noch um einiges besser schmecken und munden.

Als Beilage wähle ich einen Gemüse-Mix aus Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Wer es etwas sämiger möchte, gart die Gemüsegewürfel 10 Minuten in kochendem Wasser. Bei etwas mehr Biss wählt man eben nur 7–8 Minuten.

Für 2 Personen:

- 2 Forellen (TK-Ware)
- 1 Bund frischer Dill
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- Butter
- 5 Kartoffeln
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- 3 Rote Beete
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Dicke Stiele des Dills entfernen, sonst im Ganzen belassen. Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Forellen unter kaltem Wasser waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Bauchraum der Forellen mit Dill und Knoblauch füllen.

Mehl auf einem großen Teller verstreuen und Forellen auf beiden Seiten darin kräftig mehlieren.

Gemüse in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu viel Butter in einer Pfanne erhitzen und Forellen darin 1 Minute auf jeder Seite kross anbraten. Dabei

immer wieder die Butter in der Pfanne schwenken.

Forellen zugedeckt weitere 3 Minuten auf jeder Seite bei zugedeckter Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

Kochwasser des Gemüses abschütten. Gemüse salzen und pfeffern. Petersilie dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils eine Forelle auf einen großen Teller geben. Gemüse auf die beiden Teller verteilen.

Gericht zusammen mit jeweils einem kleinen Teller für die Fischabfälle servieren.

Guten Appetit!