

# Hähnchenmägen - Gulasch in würziger Weißwein-Sahne-Sauce mit Kritharakis



## Leckerer Innereien-Gulasch

Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für's Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart,

lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Gulasch. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Gulasch aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in einer Sauce aus Sahne und trockenem Weißwein geschmort. Sehr wichtig ist, dass Sie die klein geschnittenen Hähnchenmägen sehr kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer, aber nur einer Prise Zucker würzen. Die Gewürze bilden nämlich die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich.

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Nudelreis hinzu, also griechische Kritharakis. Sie haben laut Anleitung auf der Packung eine Kochzeit von 12 Minuten. Aber täuschen Sie sich nicht. Im getrockneten Zustand aus der Packung sehen sie klein aus, aber beim Kochen nehmen sie wie andere Nudeln auch viel Wasser auf und werden von der Menge eindeutig größer. Also eine gute Beilage für das Ragout.



Mit Nudelreis

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Kritharakis (etwa 15 EL)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.*

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Hähnchenmägen hinzugeben und mit anbraten. Mit Sahne und Wein ablöschen. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Kritharakis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Nudelreis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Penne Rigate in Avocado-Peperoni-Pesto**

Sie kennen sicherlich diese Rezepte. Einfach eine Sorte leckere Pasta. Und dann erfindet man dazu ein Pesto. Das man aus den vorhandenen Zutaten zubereitet.



### Pesto mit Avocado und Peperoni

In diesem Fall sind es reife Avocados. Und farblich dreierlei Peperoni. Allerdings keine scharfen Peperoni, Sie brauchen keine Bedenken haben, dass das Pesto zu scharf gelingt.

Nein, es wird einfach ein grünes Pesto, aus dem die farbigen Peperonistücke ein wenig hervorschauen.

Als weitere grüne Zutaten kommen frische Petersilie und Schnittlauch dazu. Und natürlich darf Parmesan nicht fehlen. Ich verwende dafür ein Stück Grano Padano, das ich in der Küchenmaschine fein reibe und unter das Pesto mische. Natürlich darf eine große Portion Olivenöl für schöne Schlotzigkeit nicht fehlen.

Ich püriere das Pesto übrigens nicht mit dem Pürierstab, sondern zerdrücke einfach die sehr reifen Avocadostücke mit dem Kochlöffel im Topf und erhalte somit auch ein feines, sehr schmackhaftes Pesto.

*Für 2 Personen:*

- 2 reife Avocado
- 3 farblich unterschiedliche Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frischer Schnittlauch
- 1 Stück Grano Padano
- Chardonnay
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Penne Rigate
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.*



Leckeres, grünes Pesto

Avocados schälen, Kern entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Kerne

können darin bleiben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Frische Kräuter kleinwiegen.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein reiben.

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauch und Peperoni in einer großen Portion Olivenöl in einem Topf anbraten. Avocadostücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Kräuter und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Avocadostücke mit dem Kochlöffel zerdrücken. Pesto abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gourmetspargel mit Sauerrahmsauce mit Speck, Pilzen und Petersilie**



Mit leckerer Sauerrahmsauce

Suchen Sie noch zum Ende der Spargelzeit ein ansprechendes, leckeres Rezept für Spargel? Dann gefällt Ihnen vielleicht dieses Rezept und das Gericht wird Ihnen sicherlich munden. Ich habe es selbst kreiert, und nach der Zubereitung hat der Spargel mit der leckeren Sauce wirklich erstklassig geschmeckt.

Außerdem hatte ich beim Kauf dieses Spargels wirklich ein Novum zu verzeichnen. Kauft man ein Pfund Spargel, also 500 g, so enthält das Pfund meistens 6–8 Spargel, je nach Klasse und somit Dicke des Spargels. Bei diesem Spargel musste ich mich aber wirklich wundern. Das Pfund Spargel enthielt nur vier (!) Spargel, die allerdings so dick waren wie ein starker, dicker Daumen. Wirklich. Kein Scherz. Da war ich natürlich noch umso mehr auf deren Geschmack gespannt.

Der Spargel, den ich gekauft habe, stammt auch nicht aus den bekannten Regionen in Baden, zum Beispiel aus Schwetzingen, wo sie einen hervorragenden Lößboden zum Spargelanbau haben. Er stammt aus einem Dorf südlich von Bremen. Und klassifiziert

ist er mit Klasse I, 16/26. Letzteres bedeutet, dass der Spargel einen Durchmesser von 16–26 mm hat, und somit wird dieser Spargel als Gourmetspargel bezeichnet.

Und für diesen Gourmetspargel habe ich mir eine leckere Sauce einfallen lassen. Hauptzutaten sind Bauchspeck, Austernpilze und frische Petersilie. Gebunden mit Sauerrahm. Und zu dieser Sauce passt auch eine Portion Säure, so dass ich sie mit etwas trockenem Weißwein verlängere.

*Für 2 Personen:*

- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Austernpilze
- 60 g frische Petersilie (2 Packungen à 30 g)
- 200 ml Sauerrahm
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.*



Leckerer Gourmetspargel  
Spargel putzen und schälen.

Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze ebenfalls kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bauchspeck und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Petersilie dazugeben. Rahm dazugeben. Sauce mit einem Schuss Chardonnay verlängern. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spargel auf zwei Teller verteilen.

Sauce großzügig über die Spargel geben.

Seeviere. Guten Appetit!

---

# Jungbullengulasch in Currysauce mit Mienudeln



Asiatisch anmutend aufgrund der verwendeten Gewürze  
Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbullen erstehen. Etwas teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei diesem Rezept wird das Gulasch asiatisch anmutend zubereitet. Denn es kommen einige Teelöffel Currypulver in die

Sauce. Dann eine große Portion frisch geriebener Ingwer. Schließlich für eine leichte Schärfe noch eine rote Chilischote. Und um die Sauce noch abzurunden und ihr den gewissen Kick zu geben, kommt Zitronengras in die Sauce und wird mitgekocht.

Für Flüssigkeit, Sämigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür Mienudeln, das unterstreicht den asiatischen Touch des Gerichts.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 2 TL Currypulver
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Mienudeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.*



Mit asiatischen Mienudeln anstelle von deutschen Nudeln  
Chilischote putzen und quer kleinschneiden.

Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit einem großen  
Messer platt drücken.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch  
darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Ingwer auf einer  
Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben. Chili dazugeben.  
Ebenfalls das Zitronengras dazugeben. Mit Sahne und Weißwein  
ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Dann noch mit Salz und  
einer Prise Zucker würzen.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier  
Stunden schmoren lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Mienudeln in kochendem Wasser  
15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken. Zitronengras herausnehmen.

Mienudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Jungbullengulasch in Senfsauce mit Bandnudeln**



In leckerer Senfsauce

Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbullen erstehen. Etwas teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal

des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei einem Gulasch haben Sie ja für die Zubereitung und somit die Sauce eine große Auswahl. Gängige Sauce sind zum Beispiel eine Tomatensauce mit Tomatenmark oder eine dunkle Bratensauce. Dann gibt es noch Weißwein- oder Rotweinsaucen. Oder Currysaucen. Ich greife hier zu scharfem Bautz'ner Senf und bereite eine Senfsauce zu.

Für Flüssigkeit, Sämigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür deutsche Bandnudeln, das passt gut zu der zubereiteten Sauce.

Für 2 Personen:

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 6 EL Bautz'ner Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Bandnudeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.*



Lange geschmort und butterweich  
Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Senf dazugeben.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in kochendem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Bandnudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinegeschnetzeltes in Ingwer-Kurkuma-Sauce mit frittierten Drillingen



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den

der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

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

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Äpfel-Birnen-Kuchen



Schön mit gehäckselten Sonnenblumenkernen garniert

Ein Rezept für einen Kuchen mit frischen Äpfeln und Birnen.

Bereiten Sie den Tortenboden nach dem Grundrezept aus

kleingeschnittenem Toastbrot und Butter zu.

Darauf kommen als Belag frische, kleingeschnittene Äpfel und Birnen.

Ich bereite den Tortenguss nicht aus einer industriellen Tüte zu. Sondern aus Chardonnay und Blattgelatine.

Dazu kommt noch die süße Flüssigkeit, die sich durch den Zucker, den ich an Äpfel und Birnen gebe, bildet.

Auf diese Weise kann man auf fertigen Tortenguss komplett verzichten. Und breitet ihn eben selbst aus trockenem Weißwein zu, der dem Kuchen eine gewissen Säure verleiht.

---

## **Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous**



Leckerer, würziger und sämiger Eintopf

Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süppchen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird

normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

---

## Fleisch-Kartoffel-Topf



Leckerer und würziger Eintopf

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet, das ich vorrätig hatte. Es ist eine Innereie, allerdings besteht es aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend.

Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Als weitere Hauptzutat verwende ich Kartoffeln.

Dann noch etwas Gemüse zum Anschmoren. Und Champignons.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellefilets, die ich als in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

---

# **Ochsenziemer-Ragout mit Tortiglioni**



### Würziges Ragout mit Innereie mit ungewohnter Konsistenz

Mein erstes Gericht mit Ochsenziemer, also dem Penis eines Ochsen, ging schief. Das war aber auch nicht verwunderlich. Dies ist mir schon des öfteren passiert, wenn ich eine Innerei das erste Mal zubereitet habe und essen wollte.

Ochsenzimer ist nichts zum Kurzbraten. Das habe ich feststellen müssen, als ich den ersten Ochsenziemer in der Grillpfanne gegrillt habe und ihn dann im Backofen noch nachgaren ließ. Er war hart und zäh und nicht essbar.

Ich teilte dies meinem Online-Schlachter mit, der dies auch bestätigte, indem er mir einen Link für einen Penis-Eintopf schickte. Somit also ein Rezept für langes Garen und Schmoren. Das Rezept war auf Englisch und beschrieb die Zubereitung eines traditionell jüdischen Eintopfs, das ich so auch nicht kannte oder davon wusste. Ich habe aber dieses Rezept nicht nachgekocht. Sondern einfach ein eigenes Rezept kreiert. Mit

Ochsenszimer. Und den mir bekannten Zutaten für ein gutes Ragout.

Der Penis eines Ochsen scheint anders aufgebaut zu sein als der menschliche Penis. Letzterer ist ein Schwellkörper, in den bei einer Erektion Blut aus dem Körper fließt und somit der Penis sich vergrößert und versteift. Der Ochsenszimer hat einen bestimmten Bestandteil, der an Knorpel erinnert. Es ist aber kein fester, harter Knorpel, den man nicht kauen kann. Sondern ist eher eine feste Kollagenmasse. Diese wird beim Schmoren weich und man kann sie kauen. Das scheint auch kein Wunder zu sein, denn der Ochsenszimer ist immerhin etwa einen halben Meter lang. Und irgendwie muss es ein Stier ja zustande bringen, dass sein Schniedel fest und hart wird und er somit eine Kuh besamen kann.



Beim Anbraten

Ich bereite dieses Ragout mit mir bekannten Zutaten zu. Und

lasse den Ochsenziemer, den ich vor dem Schmoren quer in grobe Stücke schneide, im Ragout drei Stunden schmoren. Innereien sind ja immer eine Geschmacks- und auch Einstellungssache. Viele Menschen, vielleicht besonders Frauen, würden dieses Gericht vielleicht nicht essen. Wenn man sich bewusst macht, dass man einen Penis isst. Und der Ochsenziemer schmeckt nicht wie ein Ragout aus Muskelfleisch wie Gulasch oder Geschnetzeltes. Wie schon erwähnt, scheint er leicht feste Kollagenfasern zu beinhalten. Man kann diese zwar kauen. Aber das Ragout hat so seinen eigene Konsistenz und auch Geschmack. Aber es ist eine interessante Variante einer Innereie. Die durchaus schmackhaft ist, wenn man sie nur selten zubereitet. Kalbsbries, Kalbshirn oder auch Pansen schmeckt ja auch sehr eigen und hat jeweils eine eigene Konsistenz und Geschmack.

Und außerdem liegt dieses Gericht ganz im Sinne dessen, dass man nachhaltig zubereitet und isst. Und eben nicht nur die Edelstücke wie Filet oder Rumpsteak zubereitet und isst. Sondern eben auch einmal die weniger geschätzten Teile eines Tieres, die in diesem Fall zu den Innereien und hier den Genitalien gehören.

---

## **Grandi Girasoli mit leichtem Tomatensugo**



Würziges Sugo mit viel Petersilie

Hier habe ich bei meinem Discounter einmal in eine Pasta der Extraklasse investiert und etwas mehr Geld ausgegeben als normalerweise.

Aber die frische, gefüllte Pasta ist auch wirklich exzellent.

Dazu ein leckeres Tomatensugo. Das ich mit Petersilie, Käse und Weißwein verfeinere.

---

## Zander-Filets in Weißwein-

# Sauce mit Couscous



Ein „weißer“ Teller

Schöne Filets vom Zander. Es ist zwar Tiefkühlware und kein frischer Fisch. Aber es ist gute Qualität.

Angebraten wird der Fisch zuerst auf der Hautseite in Butter.

Dann wird er auf der anderen Seite weitergebraten.

Nachdem die Filets auf den Teller sind, werden die Röststoffe in der Pfanne mit einem guten Schluck Chardonnay zu einer Sauce gebildet.

Als Beilage leckerer Couscous. Einfach nur gesalzen.

Und mit dem leckeren Sößchen übergossen.

---

# Puten-Geschnetzeltes mit Jackfrucht



Kross gegrillt

Zu Geschnetzeltem kleingeschnittes Putenfleisch.

Als Beilage süß-scharf marinierte Jackfrucht. Die Jackfrucht hat eine Konsistenz wie gebratenes, gerupftes Schweinefleisch, so dass die Optik des Tellers mit Putenfleisch und Jackfrucht etwas merkwürdig anmutet.

In einer großen Grill-Pfanne kurz kross gebraten.

Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, einfaches, leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1216]

---

## Kalte Birnen-Suppe



Sehr leckere Suppe

Diese Birnensuppe schmeckt an heißen Tagen sehr gut und ist wirklich sehr erfrischend.

Es ist eines der leckersten Gerichte, das ich in den letzten Jahren gegessen habe.

Der Trick, die geschälten Birnenstücke mit Zitronensaft zu übergießen, damit sie nicht an der Luft oxidieren und braun werden, ist wirklich gut. So kommt zusätzlich zum Weißwein

auch noch weitere Säure in die Suppe.

Sahne und Weißwein runden die Birnensuppe ab.

Zimt sorgt für etwas Aroma.

Chili und Salz für einen Hauch von Schärfe und Würze.

Gehackte Pinienkerne geben der Suppe auch noch etwas Crunchiges.

Wer möchte, kann die gehackten Pinienkerne gerne vorher noch in der Pfanne für mehr Aroma anrösten.

Eine kalte Suppe hat einen großen Vorteil gegenüber anderen Gerichten. Sie können sich durchaus Zeit lassen beim Zubereiten und auch Servieren. Denn die Suppe ist ja schon kalt. ☐

Die Suppe ist wirklich sehr lecker. Damit gewinne ich jeden Food-Wettbewerb.

[amd-zlrecipe-recipe:1212]

---

## **3erlei-Ragout mit Körner-Mischung**



Sehr würzig und aromatisch

Für dieses Ragout habe ich drei Fleisch- bzw. Innereien-Sorten ausgewählt.

Das Spiel mit den unterschiedlichen Konsistenzen und Geschmäckern von Fleisch bzw. Innereien ist wirklich sehr interessant.

Da Rinderherz festes Muskelfleisch ist, brate ich es als erstes an. Dann gebe ich Lebern und Steakfleisch hinzu.

Als Beilage wähle ich eine sehr schmackhafte Körner-Mischung, die sehr gehaltvoll schmeckt. Sie ist in wenigen Minuten in der Mikrowelle gegart.

[amd-zlrecipe-recipe:1202]

---

# Kalte Wassermelonen-Suppe



Sehr würzig und lecker

Diese Suppe für heiße Tage im Sommer gelingt hervorragend.

Die Wassermelone gibt der Suppe Geschmack und eine leichte Süße.

Die Sahne bindet die Suppe ab und gibt ihr etwas Geschmeidigkeit.

Weißwein sorgt für Säure.

Salz für Salzigkeit.

Chiliflocken für einen Hauch von Schärfe.

Und die gehackten Pinienkerne röste ich vor dem Servieren in

einer Pfanne ohne Fett für Chrunchigkeit an.

[amd-zlrecipe-recipe:1198]