

Hähnchenmägen-Ragout in würziger Cognac-Sahne-Sauce mit Couscous



Zart geschmortes Ragout

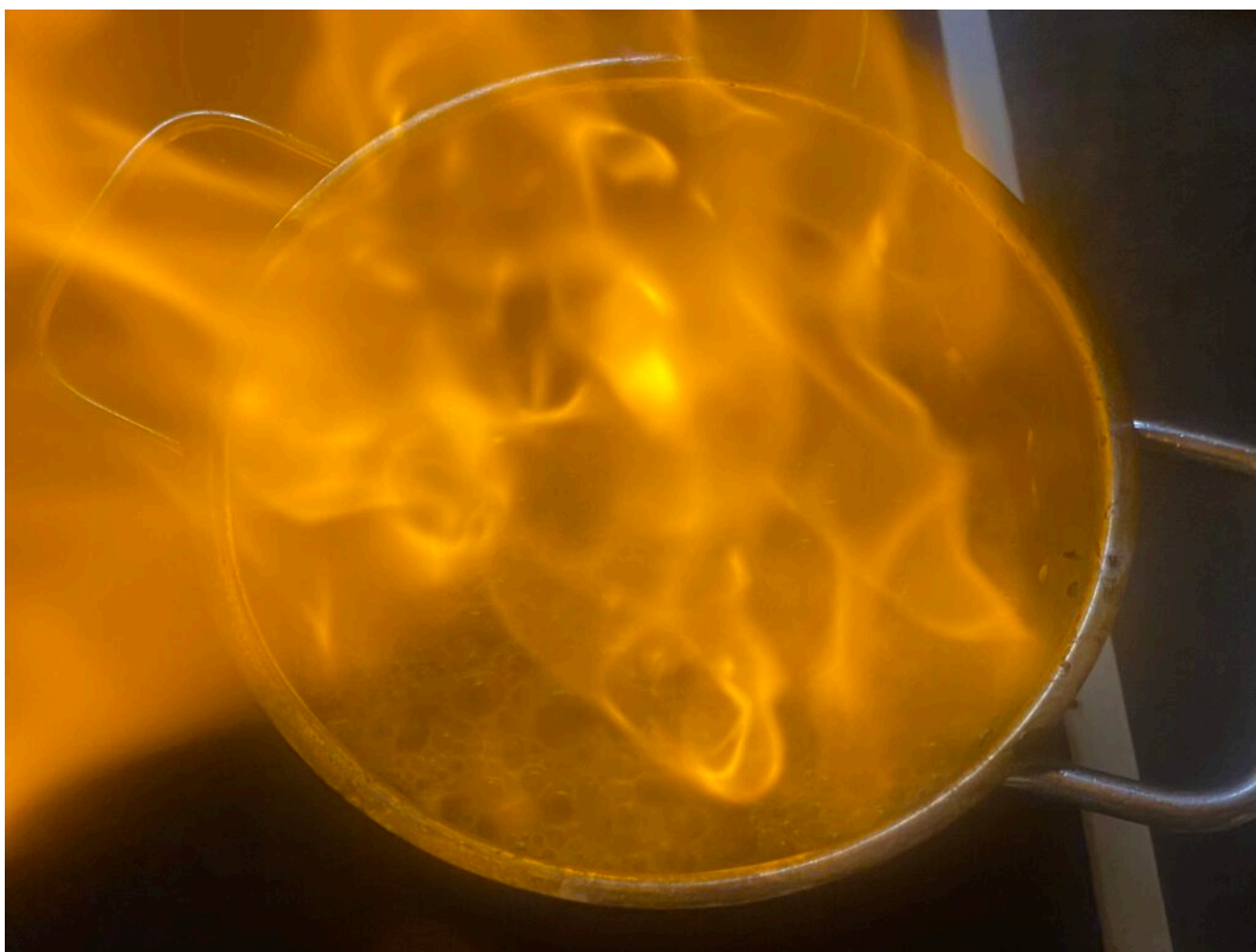
Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

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 Ragout. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Ragout aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in einer Sauce aus Sahne und Cognac geschmort. Sie bilden die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich. Im Cognac werden alle Zutaten nach dem Anbraten flambiert.



Mit Cognac flambiert

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 Couscous hinzu. Eine gute Beilage für das Ragout. Couscous wird nicht gekocht, sondern in kochendes Wasser gegeben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen gelassen.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 große, braune Champignons
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Cognac
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Couscous

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit Couscous

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Champignons ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenmägen darin kräftig anbraten. Mit dem Schaumlöffel wieder herausheben. Schalotten, Knoblauch und Champignons in den Topf geben und ebenfalls kurz anbraten. Hähnchenmägen hinzugeben und alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Cognac ablöschen. Alles flambieren. Achtung: Die Flammen können sehr hoch emporsteigen! Sahne dazugeben. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

5 Minuten vor Ende der Schmorzeit Couscous in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Couscous auf zwei tiefe Teller verteilen.

Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen.
Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.



Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten
Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün
sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen.

Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.



Leckere, würzige Rouladen

Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

Für 2 Personen:

Für die gefüllten Mangoldblätter:

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

Für das Gemüse:

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben, dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.



Leckerer Cousocus

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In

diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

Für 2 Personen:

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Gemüsesorten

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Rindergulasch mit Couscous



Leckeres, würziges Gulasch

Ich habe dieses Gericht schon einmal vor einiger Zeit mit Pappardelle zubereitet, was sehr lecker war. Daher habe ich es jetzt nochmals zubereitet, und habe als Beilage Couscous gewählt.

Als Zutaten für das Gulasch verwende ich Rindfleisch, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich brate alles kross in Olivenöl an. Und lösche mit einem halben Liter Wasser ab. Also dieses Mal kein Weißwein oder Gemüsefond. Fleisch, Gemüse und Gewürze bringen genügend Aroma und Geschmack mit, um eine tolle Sauce zu bilden.

Für die Sauce verwende ich Curry, Kurkuma und Chili. Außerdem frische Lorbeerblätter. Und natürlich Salz.

Und ich schmore das Gulasch zwei Stunden lang.

Dazu, wie erwähnt, Couscous als Beilage.

Für 2 Personen

- 500 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 6 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Couscous

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Knoblauch nicht kleinschneiden, sondern mit dem Messer platt drücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Kräftig salzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Alles etwas verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Couscous drei Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Couscous auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

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.

Gefüllte Paprika



Mit leckerer Füllung

Dieses Gericht ist schnell zubereitet.

Man braucht allerdings, da ich die Füllmasse für die Paprika nicht vorgare, doch eine halbe Stunde Zeit zum Garen.

Man sollte auf alle Fälle die Paprika nur etwa zu 3/4 füllen.

Da Couscous und Quinoa noch nicht gegart sind, gehen sie beim Garen im Wasserdampf noch auf und quellen etwas, so dass die Füllung sich nach oben drückt und ausweitet.

Bis auf die verwendeten Eier ist das Gericht vegetarisch, lässt man die Eier weg, hat man sogar ein veganes Gericht. Und die Paprika halten ja die Füllung im Inneren zusammen.

Zwei Paprika sind vollkommen ausreichend für eine Mahlzeit für eine Person. Da braucht es keine weitere Beilagen.

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.

Gefüllte Zucchini mit Couscous

Dieses Gericht habe ich bestimmt schon einmal zubereitet, aber es schmeckt immer wieder gut.

Um es zu variieren, kann man einfach die Füllung etwas ändern.

Oder auch die Beilage variieren.

Für die Füllung verwende ich Hackfleisch, Schwarzbrot, Oliven und Tomaten.

Ich häcksle die Füllung in der Küchenmaschine klein. Und würze sie gut mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Als Beilage wähle ich Couscous.

[amd-zlrecipe-recipe:1038]

Pansen mit Gemüse und Couscous

Für diese Gericht verwende ich Pansen, den ich schon vorbereitet hatte, also schon einige Stunden in Gemüsefond gegart hatte.

Ich schneide ihn klein und brate ihn knusprig in Öl an.

Das Gemüse schneide ich klein und bilde mit Austern-Sauce eine kleine Sauce.

Als Sättigungsbeilage bereite ich Couscous zu.

Ich brate den Pansen bewusst nicht mit dem Gemüse an, da ich ja beim Gemüse mit der Austern-Sauce eine Sauce bilde. Der Pansen würde dadurch seine Knusprigkeit verlieren.

Ich gebe den Pansen daher auch erst separat als drittes auf die Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:994]

Gyros mit Couscous

Fertig gewürztes Gyros von meinem Discounter. Ab und zu kann man solch ein Convenience-Produkt auch einmal zubereiten. Mein Magen hat nicht rebelliert, also scheint alles in Ordnung zu sein.

Man hat einfach den Vorteil, dass es einerseits frisches Fleisch ist, das zwar vorgewürzt ist, aber andererseits das Gericht auch in ein paar Minuten fertig gestellt ist. Und ab und zu muss es eben auch einmal schnell gehen beim Kochen. Beim Kauf von schon mariniertem Fleisch verfährt man ja eigentlich genauso.

Und damit die Zubereitung wirklich schnell geht, habe ich als Beilage Couscous gewählt, der in einigen Minuten im siedenden Wasser quellen kann und gegart ist.

[amd-zlrecipe-recipe:866]

Puten-Pilz-Gulasch in süß-scharfer Sauce mit Couscous

Dieses Gulasch ist doch eher ein Pilz- als ein Puten-Gulasch, da ich die doppelte Menge an Champignons gegenüber der Menge an Puten-Gulasch verwende. Aber es schmeckt.

Und in meinem Kühlschrank fand ich im Obst- und Gemüse-Fach doch noch tatsächlich eine große Zwetschge, die von einer Tarte oder einem Kuchen noch übrig war. Also kam ich auf die Idee, das Gulasch mit einer süßen-scharfen Sauce zuzubereiten.

Dazu gebe ich die kleingeschnittene Zwetschge in die Sauce. Und gebe noch Honig und zwei ganze, getrocknete Chili-Schoten hinzu.

Die Sauce an sich bilde ich aus einem trockenen Weißwein.

Und siehe da, die Sauce schmeckt nach dem Schmoren ungewohnt, aber doch sehr lecker.

Dazu gibt es als Beilage seit sehr langer Zeit einmal wieder Couscous, den ich vor einigen Tagen bei meinem Discounter erstanden habe.

[amd-zlrecipe-recipe:853]

Orientalischer Couscous-Gemüse-Eintopf mit Geflügel-Würstchen

Ein einfacher, leckerer, orientalisches anmutender Eintopf.

Hauptzutaten sind Couscous und Gemüse.

Sie können den Eintopf variieren, indem Sie nicht das unten aufgelistete Gemüse verwenden, sondern einfach das, das Ihr Kühlschrank gerade hergibt.

Dazu einige Geflügel-Würstchen, kleingeschnitten und im Eintopf kurz erhitzt.

Die Brühe bilde ich selbstverständlich aus selbst zubereitetem, eingefrorenem Gemüsefond.

Der Eintopf ist aufgrund des verwendeten Couscous, vor allem aber wegen der Geflügelwürstchen – und keinen Schweinewürstchen – und auch der frischen Minze ein Gericht, das sehr gut für Muslime geeignet ist.

[amd-zlrecipe-recipe:802]