

Omelett



Fluffiges Omelett

Da der Mensch etwas essen muss, ich heute aber noch nicht zum Kochen kam, der Hähnchenherzen-Topf noch zubereitet werden muss und sicherlich eine Stunde Kochzeit hat, zunächst ein fluffiges Omelett als Vorspeise. Vier Eier in einer Schüssel verrührt, dazu eine kleingeschnittene, rote Chilischote und Knoblauchzehe, gewürzt mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dann in der Pfanne in sehr heißem Olivenöl gebraten.

Falsche Forelle



Gefüllte und panierte Palatschinken

Ein weiteres österreichisches Rezept. Warum das Gericht falsche Forelle heißt, ist mir auch nicht bekannt, aber es ist ein stehender Begriff in Österreich. Es handelt sich dabei um knusprig gebratene Fleischpalatschinken. Die Palatschinken werden dabei gefüllt, dann paniert und kräftig gebraten. Gefüllte Palatschinken kann man ja eigentlich auch als die Pizza der Österreicher bezeichnen. Denn kann man sie – ebenso wie eine Pizza – mit allem füllen, was man möchte und das gut schmeckt. Es kann mit Fleisch oder vegetarisch sein, mit Käse, scharf mit Chili, sauer mit Kapern und auch süß mit Honig, Marmelade oder Schokoladencreme. Bei den pikanten Varianten sollte die Füllmasse nur sehr würzig und kräftig sein. Bei diesem Rezept habe ich eine Gemüsefüllung gewählt, womit das Rezept – wenn man den verwendeten Speck weglässt – auch für Vegetarier geeignet ist. Und der verwendete Parmesan eignet sich hervorragend als Bindung und Würze für die Füllung. Die falschen Forellen stehen nach meinem Geschmack noch einmal eine Stufe höher als nur gefüllte Palatschinken.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Palatschinken (4 Stück):

- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 100 g Mehl
- 1 EL Butter (flüssig) oder Öl
- Salz
- Öl

Zutaten für die Füllung:

- 70 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$ Stange Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- ein Stück Knollensellerie
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- 10 Prinzessbohnen
- 8 Rosenkohlröschen
- 1 Tomate
- 1 rote Chilischote

- 200 ml Sahne

- 100 g frisch geriebener Parmesan

- 1 TL Dijonsenf
- 10 Zweige frischer Thymian
- Muskat
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten für das Panieren:

- 2 Eier

- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Prinzessbohnen und Rosenkohl putzen. Prinzessbohnen in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten vorgaren. Nach 5 Minuten den Rosenkohl dazugeben und ebenfalls mitgaren. Beides herausheben und den Rosenkohl in Stücke schneiden. Das restliche Gemüse putzen bzw. schälen und kleinschneiden. Die einzelnen Gemüsesorten separat aufbewahren. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer darin anbraten, bis alles etwas Farbe bekommen hat. Dann das restliche Gemüse dazugeben und alles 5–10 Minuten unter ständigem Rühren mitbraten. Thymian kleinwiegen und dazugeben. Senf hinzugeben und mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne ablöschen und diese ein wenig einkochen lassen. Die Füllmasse soll sämig sein und noch etwas Flüssigkeit haben. Dann den Parmesan hinzugeben, alles gut vermischen und warmstellen.

Ei, Milch, Mehl und flüssige Butter in eine Rührschüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Die Pfanne ein wenig schwenken, damit der Teig in der Pfanne verläuft und einen runden Palatschinken bildet. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, braucht der Palatschinken nicht einmal eine Minute auf einer Seite, um durchzugaren. Dann mit dem Pfannenheber wenden und den Palatschinken auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Auf einen großen Teller herausheben, den zweiten Palatschinken genauso zubereiten und ebenfalls auf den Teller geben.

Einen Palatschinken auf einen Teller legen, mit der Hälfte der Füllmasse bestreichen und einrollen. Dabei möglichst auch die Seiten einklappen, so dass sich eine feste, kompakte Rolle

ergibt. Ebenso den zweiten Palatschinken füllen.

Eier in einem Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auch einen Teller geben. Die Palatschinken jeweils von allen Seiten zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. Wenn die gerollten Palatschinken nicht fest genug sind, kann man sie mit 1–2 Zahnstochern fest zusammenhalten.

Das Panieren in diesen drei Schritten ist jedoch eine sehr fragile Angelegenheit. Gerade, wenn man sehr dünne Palatschinken zubereitet oder viel Füllmasse verwendet hat. Wenn man die gefüllten Palatschinken nur sehr schwer heben oder drehen kann, kann man sich damit behelfen, sie zumindest mit einer Seite in die drei Teller zu legen, die obere, zweite Seite wird dann mit dem Löffel mit den Panadezutaten bedeckt. Sind die falschen Forellen jedoch erst einmal in der heißen Pfanne, kann man beruhigt sein, denn durch das Panieren und Anbraten bekommen die Forellen Stabilität und werden kompakt und fest.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Palatschinken auf jeder Seite 1–2 Minuten goldgelb und knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf einem großen Teller servieren.

Dazu eignet sich eine Sauce tartare, eine Schnittlauch-Joghurt-Sauce oder ähnliches, für die mir aber bei der Zubereitung der Palatschinken einige Zutaten fehlten.

Fleischpalatschinken



Zwei Palataschinken, garniert mit Nussbutter und Schnittlauch

Der Fischkopp kocht österreichisch! Nein! Das gibt's doch nicht. Doch, ich kann auch dazu lernen. Und dazu gibt es jetzt österreichischen Fleischpalatschinken – oder auch Palatschinken mit Faschiertem genannt. Für die deutschen Besucher hier kann man auch Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung sagen – aber dann ist es ja nicht mehr original. Ein wenig mogeln musste ich leider bei der Füllung mit dem Faschiertem, da ich für das gewählte Rezept nicht mehr genügend davon zuhause hatte. Aber da es „nur“ eine Hackfleischmischung ist und es in Österreich davon auch sehr viele Variationen gibt, habe ich mir erlaubt, Speck und Champignons kleingeschnitten zur Füllung hinzugegeben. I hoff' ja nur, mia wiad vaziehn. ☐ Serviert wird das Ganze mit etwas Nussbutter und frischem Schnittlauch.

Zutaten für 1 Person:

Zutaten für die Palatschinken (2 Stück):

- 1 Ei

- 125 ml Milch
- 50 g Mehl
- $\frac{1}{2}$ EL Butter (flüssig) oder Öl
- Salz
- Öl

Zutaten für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Champignons
- 1 Topf Petersilie
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frischer Thymian
- 200 ml Schmand
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- 1 EL Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons und Speck ebenfalls kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abtupfen und diese kleinwiegen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Speckwürfel ein wenig anbraten, da diese auch noch Fett auslassen. Dann Schalotten, Knoblauch und Champignons hinzugeben und mit anbraten. Schließlich das Hackfleisch. Alles gut anbraten und ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Die Kräuter hinzugeben und gut vermengen. Dann den Schmand hinzugeben und alles gut verrühren. Etwas sämig einkochen lassen. Die Füllung soll eine streichfähige Masse bilden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmhalten.

Ei, Milch, Mehl und flüssige Butter in eine Rührschüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Die Pfanne ein wenig schwenken, damit der Teig in der Pfanne verläuft und einen runden Palatschinken bildet. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, braucht der Palatschinken nicht einmal eine Minute auf einer Seite, um durchzugaren. Dann mit dem Pfannenheber wenden und den Palatschinken auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Auf einen großen Teller herausheben, den zweiten Palatschinken genauso zubereiten und ebenfalls auf den Teller geben. Mit etwas Alufolie zudecken und warmhalten.

In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze braun werden lassen. Schnittlauch kleinschneiden.

Einen Palatschinken auf einen Teller legen, nahe des Randes eine dicke Rolle der Füllung auftragen und einrollen. Ebenso den zweiten Palatschinken füllen. Auf einem Teller anrichten, etwas von der Nussbutter darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Rührei



Rührei, verfeinert mit Dill, Senf, Pistazienkernen und Schnittlauch

Ein einfaches Rezept für Rührei, das sicherlich jeder schon einmal zubereitet hat. Ich habe es noch etwas mit Dill, Senf, Pinienkernen und Schnittlauch verfeinert.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bund Dill
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- einige Pinienkerne
- etwas frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und $\frac{1}{3}$ zum Garnieren aufbewahren. Den Dill kleinwiegen.

Eier in einer Schüssel verrühren. Den kleingewiegten Dill, den Senf und einen Schuss Milch dazugeben. Es kann auch gern Sahne oder Kondensmilch mit höherem Fettgehalt sein. Dann die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten, aber nicht braun. Die Eiermischung hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur braten. Das Rührei sollte nicht zu kross, aber auch nicht zu flüssig sein, sondern eher weich und fluffig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit einige Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett ein wenig braun rösten.

Das Rührei auf einem Teller anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, den Pinienkernen und dem kleingewiegten Schnittlauch garnieren.

Spiegeleier mit Spinat



Spiegeleier mit Spinat, mit Blubb, Pinienkernen und Parmesan garniert

Nochmals ein leicht verdauliches Gericht für den Magenkranken. Nichts Weltbewegendes, sollte eigentlich jeder können. Damit kann man aber auch mal Kinder an der Herd locken, die dieses Gericht zubereiten sollen. Aber bitte nicht so, wie der türkische Bekannte meines türkischen Lebensmittelhändlers, der Pasta zubereiten wollte. Er setzte einen Topf auf dem Herd auf, erhitzte ihn und warf die Nudeln hinein. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was soll denn das?“ und er antwortete, „So macht man doch Nudeln, oder?“ Wohl gemerkt, er setzte einen Topf auf den Herd – ohne Wasser! Muahahaha. ;-)

Zutaten (für 1 Person):

- 3 Eier
- 200 g Tiefkühlspinat

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

- Butter

- 1 TL Sahne
- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan

Zubereitungszeit: 10 Min.

Tiefkühlspinat auftauen, Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die drei Eier hineinschlagen und anbraten. Den Tiefkühlspinat daneben hinzugeben, nur erhitzen und ihn dabei ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. So das Ganze etwa 5–6 Minuten braten. Parallel dazu eine kleine Portion Pinienkerne grob kleinhacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Spiegeleier sind mir nicht so gut gelungen, weil zwei Eigelbe aufplatzten. Und der angerichtete Teller darf gern ein wenig wie ein Schlachtfeld aussehen, wir sind hier nicht in der Haute Cuisine oder in einem 3-Sterne-Restaurant, sondern in der häuslichen Küche. Außerdem arbeite ich auch mit diesen [Bratringen](#) für Spiegeleier, damit sie schön kreisrund sind und die Eigelbe nicht aufplatzen, nicht.

Spiegeleier und Spinat auf einem Teller anrichten, der Spinat bekommt noch einen Blubb Sahne drauf – denn, wichtig, „da werden Sie geholfen!“ ;-)-, die Pinienkerne über den Spinat geben und alles mit grob gehobeltem Parmesankäse garnieren. Dann kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen.

Gefüllter Pfannkuchen – Teil

I: Mit Pilzfüllung



Mit Pilzfüllung gefüllter und gerollter Pfannkuchen

Dies ist ein Gericht, das nicht viel Aufwand bereitet, relativ schnell zubereitet ist und auch noch sehr lecker schmeckt. Für die Füllung kann man die verschiedensten Variationen verwenden. Ich beschränke mich hier auf drei Füllungen, Teil I zeigt die Zubereitung mit einer Pilzfüllung. Beschränkt man sich generell auf Füllungen ohne Fleisch oder Speck, ist dies sogar ein Gericht, das sich Vegetarier schnell zubereiten können.

Zutaten für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Salz
- Pfeffer

- *Olivenöl*
- *1 Zweig frische Petersilie*

Zubereitungszeit: 5 Min.

Wenn Sie den Pfannkuchen zubereiten, sollte die Füllung vorher schon zubereitet und gegart sein, weil der Pfannkuchen insgesamt nur 5 Min. Zeit benötigt. Geben Sie das Mehl, dann das Ei und einen großen Schuss Milch in eine Schüssel, dazu ein wenig Salz und frisch gemahlene Pfeffer. Verrühren Sie alles mit einem Schneebesen in der Schüssel, bis sich eine gebundene, sämige Mischung ergibt.

Sie selbst können bestimmen, ob Sie eher einen festeren, dicken Pfannkuchen zubereiten wollen, indem Sie wenig Milch hinzugeben. Oder ob es eher ein dünnflüssiger, damit auch dünnerer Pfannkuchen in der Pfanne werden soll, der eher an eine Crêpe erinnert, indem Sie viel Milch hinzugeben.



Der frisch gerührte Pfannkuchenteig in Olivenöl in der Pfanne

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie die verrührte Mischung hinzu und verteilen Sie sie durch Schwenken gleichmässig in der ganzen Pfanne, so dass sie eine große, runde Fläche einnimmt. Auf beiden Seiten ca. 1–2 Min. anbraten, bis der Pfannkuchen etwas gebräunt, aber noch nicht verbrannt ist. Möglicherweise müssen Sie dies einige Male ausprobieren, denn es ist schwierig, den Zeitpunkt herauszufinden, zu dem der Pfannkuchen a) schon gebunden ist und gestockt hat, somit eine feste Konsistenz aufweist, auf der Rückseite gebräunt ist und gewendet werden kann oder b) noch zu dünnflüssig ist und somit beim Wenden zerbricht. Auch wenn der Pfannkuchen beim Zubereiten recht dunkel wird, er aber noch nicht verbrannt ist, können Sie ihn ohne Bedenken verwenden.

Achtung: Verabschieden Sie sich von Vorstellungen, den Pfannkuchen durch ein geschicktes Werfen in die Luft zu

wenden, es sei denn, Sie haben eine spezielle Kochlehre abgeschlossen. In der häuslichen Umgebung bedeutet dies nämlich meistens nur, dass der Pfannkuchen entweder an der Decke klebt, sich auf der Arbeitsablage der Küche verteilt oder sogar komplett auf den Fußboden klatscht. Also, das ist nur etwas für Profis, die es gelernt haben.



Der fertig gegarte, etwas dunkle Pfannkuchen

Wenn der Pfannkuchen auf beiden Seiten ein wenig braun gebraten wurde, nehmen Sie ihn heraus und geben Sie ihn auf einen großen flachen Teller. Geben Sie die jeweilige Füllung löffelweise in der Mitte des Pfannkuchens darauf, so dass sie eine Art gehäufte Linie bildet. Dann klappen Sie die beiden Seiten des Pfannkuchens links und rechts dieser gehäuften Linie über die Füllung und bilden somit mit dem Pfannkuchen eine Röhre, die die Füllung beinhaltet. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit kleingeschnittener frischer Petersilie bestreuen.

Zutaten für Pilzfüllung:

- 200 frische Champignons, eventuell aber auch andere Pilze (notfalls aus der Dose)
- $\frac{1}{2}$ kleine Lauchstange
- $\frac{1}{2}$ große Gemüsezwiebel
- 2 Zehen Knoblauch

- 1 rote Chilischote
- 100 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Mehl

Zubereitungszeit: 20 Min.



Die Pilzfüllung köchelnd im Topf

Schneiden Sie die Pilze und die Lauchstange in Scheiben und die Gemüsezwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote klein. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie den Lauch, die Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote darin an. Den Deckel auf den Topf geben und ein wenig Flüssigkeit ziehen lassen. Dann die Pilze hinzugeben, ein wenig mitbräunen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen und danach mit ein wenig Mehl eindicken.

Eh, voilà:



Der mit leckerer Pilzfüllung gefüllte Pfannkuchen