

Leber mit Gemüse asiatisch



Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote
- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Badjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Patate Risottate



Patate risottate im tiefen Teller

Ich nehme normalerweise in Geschäften, Discountern oder Supermärkten, in denen ich einkaufe, nie irgendwelche Flyer mit Angeboten oder gar Rezepten mit. Da ich aber in meinem EDEKA-Supermarkt sehr gern einkaufe, da er ein großes Angebot hat und das Einkaufen dort Spaß macht, habe ich diesmal doch das EDEKA-Magazin mit Rezepten mitgenommen. Zuhause habe ich es durchgeschaut und bin bei den Kartoffelrezepten auf dieses Rezept hier gestoßen, das ich noch nicht kannte und mir interessant erschien.

Nach etwas Recherchieren habe ich die richtige (italienische) Bezeichnung für das Gericht gefunden, im Rezeptemagazin des Discounters wird es als „Kartoffel-Sotto“ bezeichnet. Risotto ist fast jedem bekannt, ein norditalienisches Breigericht aus gekochtem Reis, das es in vielen Variationen gibt. Der Begriff stammt vom italienischen „riso cotto“, das „gekochter Reis“ bedeutet. Für dieses Kartoffelgericht gibt es leider keine Zusammenziehung zweier Begriffe wie beim „Ris(o+c)otto“, oder

auch beim englischen „Br(eakfast+L)unch“. Übersetzt bedeutet „Patate risottate“ „Kartoffeln, nach Art des Risotto gekocht“. Vereinfacht und eingedeutscht kann man das Gericht auch einfach „Kartoffel-Gulasch“ nennen.

Das Gericht bot sich an, da ich noch einen Topf Basilikum auf dem Fensterregal meiner Küche stehen hatte, bei dem die Blättchen schon leicht von Schädlingen angefressen waren und ich die noch unbeschädigten Blättchen gern schnell verwenden wollte. Ich habe das Rezept aus dem Edeka-Rezeptemagazin etwas abgewandelt, da ich nicht alle Zutaten vorrätig hatte, und mit einigen anderen Zutaten ergänzt.

Ich habe wenig Erfahrung mit diesen Rezeptemagazinen oder -flyern und musste feststellen, dass die Mengenangaben für das Gericht nicht ganz passend sind. Die Mengenangaben waren für 4 Personen, ich teilte sie also für mich als einzelne Person durch 4 und ... das Kartoffel-Sotto war eher ein kleiner Klacks auf dem Teller. Eher zu wenig für ein volles Mittag- oder Abendessen. Man darf also gern noch 2 mittelgroße Kartoffeln zu meinen Angaben hinzunehmen.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Fenchel
- 100 g Tomaten
- 20 g weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g Speck
- 60 g Mozzarella
- 1 TL Kapern (aus dem Glas)
- trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- Muskat

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Fenchel putzen. Kartoffeln, Fenchel und Tomate in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch quer in Scheiben schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Es empfiehlt sich, das Kartoffel-Sotto wie ein Risotto in einem großen Topf unter ständigem Rühren zuzubereiten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und verdampft ist. Öl in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln, Fenchel, Champignons, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin darin andünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur ungedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann Tomate und Kapern hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten köcheln, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Währenddessen Speckwürfel in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten kross und knusprig braten. Dann beiseite stellen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden oder zerrupfen und die Basilikumblätter mit der Hand grob zerrupfen. Kartoffel-Sotto mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Dann zum Ende der Garzeit, wenn noch etwas Flüssigkeit im Topf ist, Mozzarella hinzugeben, alles gut verrühren, Herdplatte ausschalten und zugedeckt den Käse gut zerlaufen lassen. Vor dem Servieren Basilikum unterheben. Sotto in einen tiefen Teller geben und Speckwürfel darüber verteilen.

Gemüse-Risotto



Etwas Farbe durch rote Zwiebel, Wurzel und Gewürzmischung

Hier habe ich ein Risotto mit Gemüse zubereitet. Für etwas Farbe habe ich eine Wurzel und eine halbe rote Zwiebel verwendet. Die fruchtig-würzige Soul-Girl-Gewürzmischung gibt dem Risotto Geschmack, mit einer ganz leichten scharfen Note. Und das Gericht ist auch vegetarisch.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 große Fenchelschale
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 500–600 ml Gemüsefond
- 30–40 g Parmesan
- 2 TL Soul-Girl-Gewürzmischung

(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Risotto im tiefen Teller, mit etwas Schnittlauch

Fenchelschale putzen. Fenchelgrün aufbewahren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Fenchel und Wurzel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelgrün kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Reis darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vollständig reduzieren. Nacheinander in 4–5 Portionen Fond hinzugeben und jeweils komplett reduzieren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen und gegart ist. Dabei immer gut mit dem Kochlöffel umrühren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fenchel- und Wurzelwürfel hinzugeben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Jeweils mitgaren. Zum Ende der Garzeit Gewürzmischung dazugeben und Fenchelgrün und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Kräftig mit Salz und ein wenig mit Pfeffer würzen und abschmecken.

In einem tiefen Teller servieren und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darüberstreuen.