

# Schweineschnitzel mit Pommes frites

Einfaches Gericht. Zwei Zutaten. In 7 Minuten zubereitet. Und sehr schmackhaft.

Ich hatte das Fett in der Friteuse erhitzt, um zwei Portionen Pommes frites zu fritieren.

Dabei dachte ich mir, dann brauche ich auch die Schnitzel nicht in der Pfanne braten, sondern würze sie einfach, gebe sie ebenfalls einige Minuten in die Friteuse und frittiere sie.

[amd-zlrecipe-recipe:215]

---

# Linguine mit Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce

Ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Pasta-Gericht mit Linguine.

Die Sauce bereite ich als einfache Tomaten-Sauce mit Tomatenmark zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.

Die Hackfleischbällchen bereite ich zuvor zu, halte sie warm und gebe sie vor dem Servieren auf die Pasta.

*Mein Rat:* Es gibt einige Regeln bei der Zubereitung von Pasta, die es zu beachten gilt. Zum einen wartet nicht die Pasta auf die Sauce, sondern die Sauce auf die Pasta. Also gebe ich nach dem Zubereiten der Sauce und dem Garen der Pasta die Linuine in den Topf mit der Tomaten-Sauce, vermische sie gut, gebe sie in die tiefen Pastateller und serviere sie dann.

*Noch ein Rat:* In das Wasser, in dem man die Pasta gart, kommt kein Öl. Das Wasser setzt sich normalerweise zusammen aus 1 l Wasser auf 100 g Pasta und 10 g Salz.

*Ein weiterer Rat:* Pasta wird nach dem Garen nicht mit kaltem Wasser abgeschreckt. Man würde damit nur die Stärke, die noch an der Pasta haftet und die die Sauce etwas bindet, abspülen.

*Ein letzter Rat:* Der ultimative Trick von professionellen Köchen zur Verlängerung der Pasta-Sauce ist natürlich, dass man einen kleinen Schöpflöffel des Kochwassers in die Sauce gibt. Es enthält schließlich Stärke von der Pasta und bindet die Sauce gut. Und es ist leicht gesalzen und würzt damit die Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:102]

---

## Veganer Gemüseteller

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017\\_2.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_2.mp4)

Ein veganes Gericht. Zubereitet aus verschiedenen Gemüsesorten. Und einem braunen Champignon.

Ich schneide Gemüse und Champignon einfach in grobe Stücke.

Und frittiere das Gemüse und Champignon etwa 4-5 Minuten in siedendem Fett in der Friteuse.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Fertig ist ein schmackhafter, veganer Gemüseteller. Gut geeignet als Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:69]

---

## **Kartoffelkugeln mit süßer Chili-Sauce**

Hier ein einfaches Gericht, geeignet als Abend-Snack vor dem Fernseher. In wenigen Minuten zubereitet.

Man kann die Kartoffelkugeln alternativ aus Kartoffelpufferteig aus der Packung oder aus der gleichen Menge an frisch geriebenen Kartoffeln zubereiten.

*Mein Rat:* Diese Kartoffelkugeln kann man man warm oder kalt als kleinen Snack genießen.

[amd-zlrecipe-recipe:63]

---

# Panierte Rinderlebern mit Zwiebelgemüse



Schöne Lebern mit Gemüse

Heute wollte ich aus besonderem Anlass eigentlich Stierhoden zubereiten. Aber ich müsste sie bei einem Online-Shop bestellen. Und sie sind recht teuer. Da ich bei einer solchen Bestellung auch noch andere Innereien, Spezialitäten und Leckereien mitbestellen würde, wäre die Bestellung ziemlich kostspielig. Daher habe ich davon abgesehen. Und kann dieses Gericht heute nicht zubereiten.

Daher bemühe ich heute nochmals die Friteuse. Und bereite eine andere Innereie, panierte Rinderleber, zu.

Da die Leber Drüsengewebe ist, gebe ich ihr im siedenden Fett nur zwei Minuten. Das Innere darf gern noch etwas rosé sein.

Die panierten Lebern haben eine Anmutung wie Wiener Schnitzel.

Mein Rat: Zu Leber passen immer Zwiebeln. Deshalb gibt es als Beilage in Butter gebratene Zwiebeln. Auch Apfelmus passt zu Leber. Dies habe ich jedoch nicht vorrätig.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Scheiben Rinderleber (200 g)
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel und Schalotte in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Lebern auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Lebern erst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. Für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Salzen.

Lebern auf einen Teller geben, Gemüse dazugeben und alles

servieren.

---

## **Paniertes Schweineherz mit Bohnen-Champignon-Gemüse**



Ein herrliches Stück Herz

Die Friteuse bleibt weiterhin im Einsatz. Diesmal bereite ich ein großes Stück Schweineherz zu, das ich einfach würze, paniere und frittiere.

Man frittiert das Schweineherz-Stück je nach Dicke bei 180 °C heißem Fett etwa 4–6 Minuten. Da das Herz Muskelfleisch ist, darf es innen gern noch etwas rosé sein.

Dazu gibt es einfach etwas Buschbohnen mit in Butter gebratenen Champignons.

Mein Rat: Bohnen unbedingt gut durchgaren, in halbrohem Zustand sind sie gesundheitsgefährdend.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Stück Schweineherz (350 g)
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- 100 g Buschbohnen
- 2 große, weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$  TL Bohnenkraut
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Bohnen putzen, Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 20 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Bohnen dazugeben. Bohnenkraut dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.



Schön saftiges Herz

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweineherz auf allen Seiten gut mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. Für etwa 4–6 Minuten in das siedende Fett geben. Zur Hälfte der Frittierzeit einmal im siedenden Fett wenden. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und alles servieren.

---

## **Panierte Nackenkamm-Röllchen mit frittiertem Gemüse**





## Röllchen mit Gemüse

Und wieder einmal kommt die Friteuse zum Einsatz. In letzter Zeit habe ich diverse „Röllchen“-Gerichte zubereitet. Einfach die Füllung zubereiten, zu verwendendes Produkt für die Röllchen füllen, rollen und zusammenbinden. Dann panieren und im siedenden Fett der Friteuse einige Minuten frittieren.

Ich habe für die Röllchen Nackenkamm verwendet, von dem ich zwei dünne Scheiben abgeschnitten habe. Man kann aber auch Nackenkoteletts verwenden und diese entbeinen.

Mein Rat: Wer einen Fleischklopfer als Arbeitsgerät sein eigen nennt, sollte die Fleischscheiben durchaus ein wenig flacher klopfen.

Für die Füllung verwende ich einfach Champignons. Dazu Schalotte und Knoblauch. Und frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Mein Rat: Selbst zubereitete Semmelbrösel machen die Füllung und auch die Panade authentischer und schmackhafter.

Als Beilage bereite ich einfach in dünne, kurze Scheibchen

geschnittenes Gemüse zu, das ich einige Minuten im siedenden Fett frittiere.

Und noch ein Rat: Ruhig Küchengarn zum Zusammenbinden der Röllchen verwenden, es übersteht den Frittiervorgang unbeschadet.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für das Gemüse:*

- 1 Wurzel
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  kleine Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Kartoffel
- 10 Buschbohnen
- Salz

*Für die Füllung:*

- 2 große, weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- 1 Ei
- 1 EL [Semmelbrösel](#)
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

*Für die Röllchen:*

- 2 Scheiben Schweine-Nackenkamm
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)

- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit 8 Min.

#### *Für die Füllung:*

Champignons sehr klein schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und zusammen mit dem Thymian auf einem Schneidebrett kleinweigen. In die Schüssel geben. Ei und Semmelbrösel dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren und die Semmelbrösel etwas quellen lassen.

#### *Für das Gemüse:*

Gemüse putzen und je nach Bedarf schälen. Alles in dünne, kurze Scheiben schneiden, Paprika in Streifen, diese dritteln, Bohnen ebenfalls dritteln.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Zuerst Kartoffelscheiben und Bohnen für eine Minute in das siedende Fett geben. Dann restliches Gemüse dazugeben und weitere zwei Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

#### *Für die Röllchen:*

Fleischscheiben auf ein Schneidebrett geben und auf jeweils beiden Seiten kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Längs jeweils zwei Stücke Küchengarn unterlegen. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Mitte der Fleischscheiben geben und aus der Füllung ein dickes Röllchen formen. Fleischscheiben zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Röllchen zuerst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei und schließlich in den Bröseln wenden. In die Friteuse geben und 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf den Teller mit dem Gemüse geben. Küchengarn entfernen. Servieren.

---

## **Gefüllte, scharfe Fischröllchen mit Bulgur**



Hier müssen noch die Fäden gezogen werden ...

Und wieder einmal habe ich die Friteuse „ausgepackt“. Nachdem ich nun in letzter Zeit desöfteren Paniertes in der Friteuse frittiert habe, wollte ich nun einmal Fischfilets füllen, panieren und ebenfalls frittieren. Ich gebe den gefüllten Fischfilets vier Minuten im siedenden Fett.

Bei der Füllung stand ich vor der Wahl: Eine Füllung mit dünnen Gemüsestiften, oder eine scharfe Füllung mit Peperoni. Ich entschied mich für letzteres und füllte die Fischfilets jeweils mit einer roten Peperoni.

Dazu bereite ich ein Sößchen zu aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und etwas trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond.

Als Beilage gibt es feinen Bulgur.

Die Sauce wird natürlich nur über den Bulgur gegeben und nicht über die frittierten Fischröllchen, diese würden ja ihre Knusprigkeit verlieren.

Mein Rat: Zum Binden der Fischfilets Küchengarn verwenden. Hätte ich für die Festigkeit der gefüllten Fischfilets Holzstäbchen verwendet, hätte ich Schwierigkeiten gehabt, diese zu panieren. Ich entschied mich für Küchengarn, obwohl ich nicht wusste, ob es das Frittieren überstehen würde. Es schaffte es jedoch mit Bravour.

Und noch ein Rat: Stellt man die Semmelbrösel selbst her, wird die Panade noch authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- Küchengarn
- Salz
- weißer Pfeffer

### *Für die Füllung:*

- 2 rote Peperoni

### *Für die Sauce:*

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 50 ml [Fischfond](#)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- $\frac{1}{2}$  Tasse feiner Bulgur

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min. | Frittierzeit 4 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmstellen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Peperonis putzen. Fischfilets auf ein Schneidebrett legen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit der Innenseite nach oben auf das Schneidebrett legen. Jeweils ein längeres Stück Küchengarn längs in die Mitte unter die Fischfilets ziehen. Auf das jeweils dünnere Ende der Fischfilets quer eine Peperoni legen. Fischfilets zusammenrollen und jeweils mit dem Küchengarn zusammenbinden. Die Fischröllchen mit dem Küchengarn nochmals schräg versetzt 1–2 Male zusammenbinden.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Fischröllchen jeweils zuerst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln

wenden. Für vier Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, antropfen lassen, auf einen Teller geben und die Fäden ziehen. Bulgur dazugeben. Sauce über den Bulgur geben und servieren.

---

## Fish'n'Chips



Sehr lecker

Vor kurzem habe ich ja schon ein schottisches Gericht zubereitet. Diesmal ein englisches, das aber das inoffizielle Nationalgericht des Vereinigten Königreichs ist. Und somit zur englischen und schottischen Küche gehört.

Da ich vor kurzem auch einige Gerichte in der Friteuse zubereitet habe, bietet sich dieses Gericht an, das ebenfalls in der Friteuse zubereitet wird und schnell zubereitet ist.

Ich musste jedoch vom Originalrezept für Fish'n'Chips etwas

abweichen. Der verwendete Fisch wird normalerweise in Bierteig gegeben und dann frittiert. Ich hatte kein Bier vorrätig. Deswegen paniere ich den Fisch nur auf klassische Art. Und da das Ganze ja auch als Abendessen ausreichen soll, bereite ich gleich zwei Fischfilets zu.

Als Chips gibt es selbst zubereitete und frittierte Kartoffelstäbchen, die in England in einer etwas dickeren Variante als übliche Pommes frites zubereitet werden.

Mein Rat: Wenn beim Frittieren der Chips das Wasserdampfaufkommen merklich abnimmt oder fast ganz aufhört, dann sind die Chips gar.

Die panierten Seelachsfilets sind wirklich sehr lecker.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 3–4 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 5–6 Min.

Fett in der Friteuse auf 190 °C erhitzen

Kartoffeln schälen und in dicke Streifen schneiden. Für 3–4 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Salzen und warmstellen.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Seelachsfilets auf ein Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nacheinander erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Für etwa 2 Minuten in die Friteuse



geben. Herausnehmen, abtropfen lassen, zu den Chips geben und servieren.

---

## **Panierter Schweinebauch mit Paprika und Champignons**



Sehr lecker

Ich habe Schweinebauch schon in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet. Schweinebauch kann man sehr vielseitig zubereiten. Aus diesem Grund gebe ich dem Schweinebauch nun eine eigene Kategorie. Heute hatte ich die Friteuse als Arbeitsgerät vom gestrigen Frittieren auf der Arbeitsfläche der Küchenzeile stehen. Und ich entschied mich, den Schweinebauch ebenfalls zu panieren und zu frittieren.

Dazu gibt es eine rote Paprika und einige Champignons, die ich der Einfachheit halber ebenfalls frittierte. Ich hatte noch

kurz daran gedacht, Paprika und Champignons auch zu panieren, ließ den Gedanken jedoch fallen.

Die panierten Schweinebauchscheiben bekommen im 180 Grad heißen Fett vier Minuten, Paprika und Champignons jeweils zwei Minuten. Das Frittieren der Champignons ist schwierig, denn sie schwimmen an der Oberfläche des Fetts. Also frittiert man sie eine Minute mit dem Champignonskopf nach oben und ebenfalls eine Minute mit dem Kopf nach unten.

Und wer jetzt sagt, das Essen ist aber ein wenig fett, dem sage ich nur: ja. Schon allein wegen des fetten Schweinebauchs.

Optisch sieht der panierte Schweinebauch eigentlich aus wie panierte Schnitzel. Nur eben mit anderem Fleisch. Und sieht man vom Fleisch ganz ab, kann man auch sagen, es sind überdimensionierte (Fisch-)Stäbchen.

Etwa 450 g Schweinebauch – ohne Knochen – erscheint für eine Person ein wenig viel. Man kann auch die doppelte Menge des Gemüses zubereiten, alles einfach halbieren und eben für zwei Personen servieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 500 g Schweinebauch mit Knochen
- 1 roter Paprika
- 5 braune Champignons
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

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

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden und wegwerfen. Knochen

entfernen. Schweinebauch in 5–6 fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Paprika putzen und grob zerkleinern.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweinebauchscheiben nacheinander mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Auf das Schneidebrett legen.

Scheiben für vier Minuten in das siedende Fett geben. Vermutlich muss man die Scheiben aufgrund der Menge in zwei Gardurchgängen frittieren. Schneidebrett sauber wischen, ein Küchenpapier darauf legen, Schweinebauchscheiben darauf geben und abtropfen lassen. Warmstellen.

Zuerst Paprikastücke für zwei Minuten und dann Champignons für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Küchenpapier auf ein zweites Schneidebrett legen, Paprika und Champignons darauf geben und abtropfen lassen.

Schweinebauchscheiben auf einen Teller geben und Paprika und Champignons dazu geben. Paprika und Champignons noch etwas salzen und pfeffern und alles servieren.

---

## **Scotch Eggs**



Sehr lecker und ... sehr schottisch

Als ich dieses Rezept der Scotch Eggs bei Petra von [Der Mut Anderer](#) las, fand ich es recht interessant. Ich habe ja in letzter Zeit diverse Gerichte zubereitet, bei der ich paniert und frittiert habe. So Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-, mit Fisch- und mit Fleisch-Füllung oder auch diverse Innereien.

Da sich dieses Gericht recht leicht zubereiten lässt, bereite ich es einmal zu. Ich gehe davon aus, dass das Rezept tatsächlich auch ein authentisch schottisches ist, aber so viel kann man bei der Zubereitung nicht falsch machen.

Ich habe im Gegensatz zu Petra die Scotch Eggs klassisch paniert und noch das Mehlieren voran gestellt.

Für das Einwickeln der gekochten Eier in eine Hackfleischhülle verwendet man Alu- oder Frischhaltefolie. Mein Rat: Das Panieren sehr vorsichtig vornehmen, die Hackfleischhülle wird vermutlich an einigen Stellen aufbrechen. Die Hülle dann vorsichtig wieder zudrücken. Und je nach Größe der Scotch Eggs und Tiefe der Friteuse die Scotch Eggs nach der Hälfte der

Frittierzeit einmal drehen, damit sie auf allen Seiten frittiert sind.

Eigentlich wollte ich das Rezept in die Kategorie „Snacks“ einordnen, aber die Scotch Eggs sind doch sehr mächtig und eigentlich eine komplette Mahlzeit, so dass sie in der Kategorie „Eierspeisen“ landeten. Vielleicht sollte man dazu noch einige Dips reichen. Das Gericht schmeckt sehr britisch ... ähhhh Entschuldigung ... schottisch.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 400 g Hackfleisch
- 3 Eier
- 1 EL Mehl
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15–20 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Eier an jeweils einer Spitze anstechen, hineingeben und 10 Minuten kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann die Eier pellen.

Alu- oder Frischhaltefolie auf ein großes Schneidebrett geben. Die Hälfte des Hackfleisch darauf geben und mit der Hand zu einem länglichen, dünnen Fladen ausdrücken. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ei quer darauf legen und Hackfleischfladen mit der Folie darum hüllen. Mein Rat: Am besten das Ganze dann ohne Folie in die hohle Hand nehmen, das Ei vorsichtig von allen Seiten in das Hackfleisch einhüllen und dieses gut festdrücken. Für das zweite Ei den Vorgang wiederholen.

Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, ein Ei

und Semmelbrösel geben. Das Ei verquirlen. Die Scotch Eggs nacheinander vorsichtig mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Jeweils auch an den Seiten.

Je nach Größe der Friteuse in einem oder in zwei Gardurchgängen in die Friteuse geben und etwa 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und servieren.

---

## **Frittierte Hähnchenlebern mit Gemüse in Tom-Kha-Kai-Sauce mit Reis**



Frittierte Lebern obenauf, darunter Gemüse und Reis mit Sauce

Gleiches Spiel wie vor kurzem mit den Hähnchenherzen, diesmal

nur mit Hähnchenlebern. Ich paniere und frittiere sie.

Die Hähnchenlebern werden nur etwa 2 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse frittiert.

Dazu Champignons, Zuckererbsen und Tomate. Ich bereite ein Sößchen mit etwas Weißwein und Tom-Kha-Kai zu.

Tom-Kha-Kai ist eine saure Kokosnuss-Paste. Ich war ursprünglich der Meinung, dass sie nur eine Suppen-Paste sei, aber man kann mit der Paste auch Saucen zubereiten. Sie eignet sich vorwiegend für Hühnchenfleisch oder Garnelen. Aber sie harmoniert auch gut mit dem Geschmack der frittierten Hähnchenlebern.

Als Beilage gibt es Reis. Gemüse und Sauce direkt über den Reis geben. Die frittierten Hähnchenlebern natürlich nicht in die Sauce geben, sie verlieren ihre Knusprigkeit. Sondern nur oben auf das Gemüse legen.

Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel auch selbst zubereiten, die Panade für die Hähnchenlebern ist dann noch authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Hähnchenlebern:*

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

*Für das Gemüse:*

- 1 Tomate
- 10 Zuckererbsen
- 5 braune Champignons

- 1 Schalotte
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Lauchzwiebel
  - trockener Weißwein
  - 1 TL Tom-Kha-Kai
  - Salz
  - Öl
- 
- 1 Tasse Reis

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

Resi nach Anleitung zubereiten.

Lebern vom Fett befreien und sehr grob zerkleinern. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons vierteln.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Während das Fett erhitzt wird, Lebern nacheinander mit der Hand mehlieren, durch das Ei ziehen und dann durch die Semmelbrösel. Panierte Lebern auf ein Arbeitsbrett geben. Dann Lebern in die Friteuse geben und zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse und Pilze hineingeben und kurz pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tom-Kha-Kai dazugeben und verrühren. Etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und das Gemüse mit der Sauce darüber geben. Hähnchenlebern auf das Gemüse legen und alles



servieren.

---

## **METRO Kochherausforderung: 3-gängiges Menü**



Sehr leckerer Hauptgang

Dieser Auftrag macht wirklich sehr viel Spaß. Ich nehme an der METRO Kochherausforderung teil.

Gestern habe ich die Kochkiste mit den Lebensmitteln in meinem METRO Markt abgeholt.

Bedingung für die Teilnahme ist, aus den Lebensmitteln ein vegetarisches Menü zu kreieren. Zudem müssen alle Lebensmittel verwendet werden. Zusätzliche Lebensmittel können natürlich gern hinzugefügt werden. Ich habe mich entschieden, ein 3-gängiges Menü zuzubereiten.

Die Kochkiste enthält diese Lebensmittel:

- 1 Chinakohl
- 200 g Zuckerschoten
- 2 x 500 g Spargel
- 1,5 kg Mischangebot Tomaten (gelb, orange, rot, dunkelrot, grün)
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 Packung Sushi Nori
- 500 g Bulgur
- 250 g Halloumi Brat- und Grill-Käse
- 2,5 kg eingelegte Kichererbsen (Dose)
- 125 g Safran-Honig
- 0,7 l Ungava Gin

Daraus kreierte ich das folgende vegetarische, 3-gängige Menü:

- ***In Gin gegartes Spargel-Zuckerschote-Sashimi***
- ***Frittierte Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-Füllung in einer süß-scharfen Tomaten-Weißwein-Honig-Sauce mit Bulgur***
- ***Brat-Käse mit karamellisierten Kichererbsen***

**Zutaten für 2 Personen:**



Spargel, Zuckerschote, Seetang

**Für die Vorspeise:**

- 4 Stangen Spargel
- 16 Zuckerschoten
- 2 Blätter Sushi Nori
- 100 ml Ungava Gin
- Salz
- Zucker
- helle Sojasauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in jeweils vier Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Gin in einem kleinen Topf erhitzen. Spargel dazugeben, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und zugedeckt einige Minuten garen. Zuckerschoten dazugeben und noch kurz mitgaren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Jeweils vier 3–4 cm breite Streifen von jeweils einem Sushi-Nori-Blatt abschneiden, halbieren und mit etwas Platz auf ein großes Arbeitsbrett legen. Sushi-Nori-Streifen mit einem

nassen Küchentuch kurz anfeuchten. Da die Streifen beginnen, sich einzurollen, sofort jeweils ein Spargelstück quer darauf legen, darauf jeweils eine Zuckerschote, Seetang-Streifen darum wickeln und oben zusammendrücken.



Leckerer Sashimi

Jeweils acht Spargel-Zuckerschoten-Sashimi auf einem ansprechenden Teller oder Brettchen zusammenstellen und mit einem Schälchen heller Sojasauce servieren.



Panierte und frittierte Röllchen, Bulgur und Sauce

***Für den Hauptgang:***

*Für die Chinakohl-Röllchen:*

- 6 Chinakohl-Blätter
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 5–6 EL [Semmelbrösel](#)

*Für die Füllung:*

- 400 g Kichererbsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- weißer Pfeffer

*Für die Sauce:*

- 3 Tomaten (gelb, dunkelrot und grün)
  - 1 Schalotte
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 rote Jalapeño
  - trockener Weißwein
  - 1 EL Safran-Honig
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Butter
- 
- 1 große Tasse Bulgur

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 35 Min.

*Für die Sauce:*

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Jeweils den Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten grob zerkleinern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch kurz darin andünsten. Jalapeño dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Warmhalten.

*Für die Füllung:*

Währenddessen Shiso-Kresse auf ein Arbeitsbrett geben und kleinwiegen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Kicherebsen dazugeben. Ei hinzugeben. Ebenfalls Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Shiso-Kresse dazugeben und untermischen.

### *Für die Chinakohl-Röllchen:*

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen sechs große Chinakohl-Blätter vom Strunk abtrennen, jeweils starken, weißen Blattteil quer gerade schneiden. Chinakohl-Blätter einige Minuten blanchieren. Jeweils mit dem Schaumlöffel herausheben, vorsichtig auf zwei große Arbeitsbretter geben, ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse in die Mitte eines Chinakohl-Blattes geben und ein quaderförmiges Päckchen daraus formen. Zuerst jeweils den dicken, weißen Teil des Blattes darüber rollen. Dann den dünnen, grünen Blattteil. Mit dem nassen, grünen Blattteil lässt sich das Chinakohl-Röllchen sehr gut verschließen, sogar die Seiten lassen sich einklappen und das Röllchen verschließen. Küchengarn zum Zusammenbinden wird nicht benötigt. Gefüllte Chinakohl-Röllchen auf ein Arbeitsbrett geben.



Gefüllte Chinakohl-Röllchen

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen zwei Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und salzen. Eine Tasse Bulgur dazugeben. Einmal aufkochen, Herdplatte ausschalten und zugedeckt 7 Minuten gar ziehen lassen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Eier und Semmelbrösel geben. Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel selbst zubereiten, so wird die Panade noch authentischer. Eier verquirlen. Chinakohl-Röllchen mit der Hand jeweils zuerst gut mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohl-Röllchen auf das Arbeitsbrett legen.

Je nach Größe der Friteuse frittiert man die Chinakohl-Röllchen in 1–2 Gardurchgängen. Chinakohl-Röllchen 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Jeweils drei Chinakohl-Röllchen auf einen großen Teller geben. Bulgur dazugeben. Großzügig von der Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.





## Käse und karamellisierte Kichererbsen

### **Für die Nachspeise:**

- 250 g Halloumi Brat-Käse
- 4 EL Kichererbsen
- 2 EL Zucker

**Zubereitungszeit:** Garzeit 6–8 Min.

Brat-Käse in vier flache Scheiben schneiden. Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Brat-Käse-Scheiben darin auf jeder Seite jeweils 3–4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.

Währenddessen Zucker in einer kleinen Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten darin karamellisieren.



Würzig-süße Nachspeise

Jeweils zwei Käse-Scheiben auf einen Teller geben, karamellisierte Kichererbsen dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

---

# Frittierte Hähnchenherzen mit Oliven und Mayonnaise



Chicken Nuggets der etwas anderen Art

Diesmal ein kleiner Abendsnack. Ich paniere und frittiere Hähnchenherzen. Die Herzen werden erst kräftig gewürzt, dann klassisch paniert mit Mehl, Ei und Semmelbrösel. Dazu gibt es eine Portion eingelegte Oliven mit einer Chilicreme-Füllung. Und selbst zubereitete, leicht scharfe Mayonnaise.

Die Herzen benötigen in 180 °C heißem Fett in der Friteuse nur eine Frittierzeit von 3–4 Minuten. Sie werden durch die Panade kross, sind sehr zart und schmecken äußerst lecker. Dies sind dann somit Chicken Nuggets der etwas anderen Art.

Wenn von der zubereiteten Mayonnaise nach dem Essen noch etwas übrig ist, kann man sie einfach abends als Aufstrich für einige Schrippen verwenden.

Mein Rat: Wer tatsächlich alles selbst zubereiten will, stelle vorher aus getrockneten Schrippen Semmelbrösel her. Die Panade wird noch besser und authentischer.

Die frittierten Hähnchenherzen lassen sich natürlich sowohl heiß als auch in kaltem Zustand essen.

Ich habe die Foodfotos diesmal unter anderen Lichtverhältnissen als sonst gemacht – ich habe die Hähnchenherzen bei Tageslicht zubereitet.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Mayonnaise:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Hähnchenherzen:*

- 175 g Hähnchenherzen
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 80 g grüne Oliven (mit Chilicreme-Füllung)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3–4 Min.

Hähnchenherzen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Hähnchenherzen jeweils einzeln mit der Hand erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und kräftig durch die Semmelbrösel. Wieder vorsichtig auf das Arbeitsbrett legen. Dazwischen ab und zu die Hände von der festen Panade reinigen und abwaschen.

Herzen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Wenn die Herzen an der Oberfläche des siedenden Fetts schwimmen, sind sie gar. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, auf einen Teller geben und servieren. Oliven und Mayonnaise dazu reichen.

---

## **Frittierte Schweinenackenkoteletts mit Rosenkohl und Pommes frites**



## Koteletts, Pommes und Gemüse

Jetzt hätte ich doch beinahe einen „Frittierten Teller“ zubereitet, denn ich überlegte, ob ich zusätzlich zu den Koteletts und den Pommes frites auch noch die Rosenkohlröschen frittiere. Das war mir dann aber doch zu viel des Guten. Ich habe sie wie gewohnt in kochendem Wasser gegart und etwas gesalzen.

Die Pommes frites bekommen je nach Produkt und gewünschter Bräune und Knusprigkeit 2–3 Minuten bei 180 °C im siedenden Fett in der Friteuse. Und die Schweinenackenkoteletts gare ich mit Knochen 2 Minuten auf jeder Seite ... ähhh natürlich im Ganzen ebenfalls im siedenden Fett.

Der Vorteil bei dieser Zubereitung: Das Essen ist nach sehr kurzer Zeit fertig, es braucht gerade mal etwa 15 Minuten. Und: Alle Zutaten passen fast nicht mehr auf einen normalen, großen Teller.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)

- 200 g Rosenkohl
- eine große Portion Pommes frites
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit einige Minuten | Garzeit 10–12 Min.

Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin etwa 10–12 Minuten garen.

Währenddessen Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Pommes frites einige Minuten bis zur gewünschten Bräunung und Knusprigkeit frittieren. Herausnehmen, auf einen separaten Teller geben und gut salzen. Auf einen großen Teller geben und warmhalten.

Koteletts für 2 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, auf den separaten Teller geben und salzen und pfeffern. Den austretenden Fleischsaft aufheben. Koteletts zu den Pommes frites auf den großen Teller geben. Fleischsaft über die Koteletts geben, aber nicht über die Pommes frites, damit sie knusprig bleiben.

Rosenkohl aus dem Wasser herausnehmen, leicht salzen, zu Koteletts und Pommes frites geben und alles servieren.

---

## Frittierte Schweineohren



## Rohe Schweineohren

Von meinem Schlachter brachte ich dieses Mal sech Schweineohren mit. Die Ohren sind ziemlich groß, größer als eine Handfläche mit den Fingern dazu. Ich habe sie zunächst in einem Gemüsesud mit viel Suppengemüse gekocht. Das Schweineohr besteht eigentlich – wie wir es von unseren Ohren her kennen – aus Knorpel, das mit einer Hautschicht umgeben ist. Durch das lange Köcheln im Sud ist dann aber auch der Knorpel essbar.

Der Gemüsesud, der nach dem Köcheln übrig bleibt, nachdem man die Ohren und das mitgeköchelte Gemüse entfernt hat, hat einen großen Vorteil: Der Gemüsefond geliert sehr schnell und bildet durch die mitgekochten Schweineohren in kaltem Zustand festen Aspik. Also, in warmem Zustand noch mit einem Brühwürfel ein wenig unterstützt und mehr Geschmack gegeben und dann mit Aspik in der Gefriertruhe für die weitere Verwendung für Saucen einfrieren.



Schweineohren in einem Gemüsesud gekocht und zerkleinert

Mein erster Versuch war der, ein Schweineohr kleingeschnitten in der Friteuse zu fritieren. Das bot sich als erstes an. Also, ein Schweineohr aus dem Sud nehmen, in kleinere Stücke schneiden, das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Schweineohrstücke im siedenden Fett ca. 5 Minuten fritieren.

Die Friteuse hat ein einfaches Wirkprinzip: Je weniger Geräusche das siedende Fett macht, desto mehr Wasser ist aus dem Fritiergut entwichen, desto mehr ist es gegart und desto eher ist man am Ende des Fritierprozesses.





### Frittierte Schweineohrenstücke

Von dem großen Schweineohr blieben am Ende nur einige knusprig und kross frittierte Stücke über, die man einfach „so weghauen“ konnte. Ich schlage vor, diese Zubereitung für Partys zu verwenden, wenn man Krosses zum Knabbern braucht. Dazu eignet es sich sehr gut.