

# Frittierte Schweinelunge mit Bratkartoffeln



Schweinelunge kann man, in grobe Stücke zerteilt, auch frittieren. Es ergibt eine sehr krosse und knusprige Innereie.

Da die Lunge ein sehr schwammiges Gewebe ist, schwimmen die Lungenstücke im siedenden Fett oben auf. Man sollte sie also des öfteren umrühren, damit sie von allen Seiten auch frittiert werden.

Dazu gibt es Bratkartoffeln, die ich der Einfachheit halber auch in der Friteuse zubereite. Ich bereite sie auch mit Schalen zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- ein großes Stück Schweinelunge (etwa 350 g)
- 4 große Bio-Kartoffeln
- Salz

- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Schweinelunge in grobe Stücke zerteilen.

Bratkartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden.

Schweinlungenstücke für etwa 4 Minuten in das siedende Fett geben. Ab und zu umrühren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und Pfeffer. Auf zwei Teller verteilen. Warmhalten

Kartoffelscheiben in das siedende Fett geben und ebenfalls etwa 4 Minuten frittieren. Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und Pfeffer. Zu den Lungenstücken geben. Servieren.

---

# Frittierte Stierhoden mit Bratkartoffeln



Kross und schmackhaft

Stierhoden, in Scheiben geschnitten und in der Friteuse frittiert. Mit Bratkartoffeln, die ich der Einfachheit halber auch in der Friteuse frittiere.

Die Kartoffeln bereite ich mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Die Stierhoden riechen nach Drüsengewebe. Sie schmecken sehr gut. Ihr Geschmack und ihre Konsistenz liegen zwischen denen von Muskelfleisch und Leber.

Stierhoden haben eine feste, äußere Haut, die man vor dem Zubereiten abziehen muss. Dazu gibt es zwei ähnliche, aber konträre Methoden. Entweder man gibt die Stierhoden einige Minuten in den Gefrierschrank zum Einfrieren. Dann kann man die fest gewordene Haut mit dem Messer abziehen. Oder man taut umgekehrt tiefgefrorene Stierhoden einige Zeit nur an, dann man die dann aufgetaute Haut leicht von den Hoden abziehen.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Stierhoden
- 4 Bio-Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Stierhoden von der äußeren Haut befreien und quer in Scheiben schneiden.

Kartoffeln ebenfalls quer in Scheiben schneiden.

Stierhodenscheiben für etwa 4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Auf zwei große Teller verteilen.

Kartoffelscheiben für etwa 3 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Zu den Stierhodenscheiben geben. Servieren.

---

## **Frittierte Hähnchenherzen mit Mayonnaise-Dip**



Feiner Snack

Eine einfache Zubereitung. Hähnchenherzen in der Friteuse frittiert. Dazu ein schmackhafter Dip. Ein leckerer Snack für den Abend.

**Zutaten für 1 Person:**

- etwa 330 g Hähnchenherzen
- [Mayonnaise-Dip](#)
- Salz
- Pfeffer

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

Chilischote putzen und kleinschneiden. Öl in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Chili und Senf hinzugeben. Salzen. MIT dem Stabmixer pürieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Hähnchenherzen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Hähnchenherzen bei Bedarf salzen und pfeffern.

Hähnchenherzen zusammen mit dem Mayonnaise-Chili-Dip anrichten und servieren.

---

## Schweineniere in Rotweinsauce mit Kartoffelspalten



Niere mit Sößchen und Spalten

Ich brate die Niere auf beiden Seiten kross an. Dazu etwas Gemüse wie Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Niere soll nach dem Garen innen noch leicht rosé sein. Dann zaubere ich ein kleines Sößchen mit Rotwein, die ich zum Ende

der Garzeit stark reduziere.

Dazu als Beilage frittierte Kartoffelspalten. Da ich Bio-Kartoffeln verwende, frittiere ich die Spalten mit Schale.

Die wenige, stark reduzierte Sauce passt hervorragend zu den Kartoffelspalten.

*Mein Rat:* Wenn die Kartoffelspalten im siedenden Fett in der Friteuse oben schwimmen, sind sie gar.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schweineniere (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 große Kartoffeln
- 200 ml Chianti
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln halbieren und dann in Spalten schneiden

Niere auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Niere auf beiden Seiten jeweils kross anbraten. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und dann die Sauce kräftig reduzieren.

Währenddessen Kartoffelspalten etwa 5 Minuten in der Friteuse

frittieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und salzen.

Niere dazugeben. Rotweinsößchen mit Gemüse über der Niere verteilen. Servieren.

[nurkochen rezept="3384" portionen="1" titel="Schweineniere in Rotwein-Sauce mit Kartoffelspalten"]

---

## **Frittierter Pansen mit Gemüse-Reis**



Knuspriger Pansen mit Gemüse-Reis

Wenn man Pansen im Gemüsefond gart, kann man gleich eine größere Menge zubereiten, denn das Garen dauert ja einige Stunden.



Ich frittiere diesmal den Pansen. Ich hatte überlegt, den Pansen mit verschiedenen Dips in Schälchen wie helle Soja-, Teriyaki- und süß-scharfer Sauce zu servieren. Dann entschied mich aber doch für frittierten Pansen mit Gemüse-Reis als Beilage. Ich wollte aber dennoch gern den Pansen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Noch einfacher geht es, wenn man fertig gekaufte, mit Zitronensaft verfeinerte, helle Soja-Sauce verwendet und den Pansen damit würzt. So verbindet man gleich zwei Dinge miteinander.

Für die Beilage habe ich einige Gemüsesorten ausgewählt, sie klein bzw. in Streifen geschnitten, in kochendem Wasser gegart und einfach dem Reis untergemischt. Für mehr Geschmack und Farbe mische ich noch kurz vor dem Servieren kleingeschnittenen Schnittlauch unter.

Ich frittiere den Pansen etwa 4–5 Minuten im 180 °C heißen Fett der Friteuse. Dann ist der Pansen knusprig und lecker und kann einfach so weggeknuspert werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück frischer Ingwer
- Schnittlauch
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- Salz
- bunter Pfeffer

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

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden garen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen in kurze Streifen schneiden.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Wasser vollständig verkochen und Reis warmhalten.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, zum Reis geben und vermischen. Schnittlauch dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen und warmhalten.

Pansen für 4–5 Minuten in das siedende Fett geben und frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und mit Soja-Sauce würzen.

Pansen auf einen Teller geben, Gemüse-Reis dazugeben und alles servieren.

---

## **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.

---

## **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 frittiere. 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 anstecken, 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!

---

# Panierte Chinakohlrollchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr ...

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von [Aus meinem Kochtopf](#) mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr

klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene, getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlrollchen an, aber ich habe einfach jeweils eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vermutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

### **Zutaten für 10 Röllchen:**

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

### *Für die Füllung:*

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer
  
- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe



**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlrollchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die

Seiten des Chinakohlröllchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlröllchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohlröllchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlröllchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlröllchen zusammen auf dem Teller servieren.

---

## **Pastete mit Hühner-, Schweine-, Rindfleisch und Wachsaupen**



Sehr schmackhafte Pastete

Diese Wachsaupen wollte ich anders als mit Gemüse und Pasta zubereiten. Ich kam auf die Idee, sie zu pürieren und mit anderem pürierten Fleisch und etwas Gemüse eine Pastete zuzubereiten.

Die Trennung der Wachsaupen vom Zuchtsubstrat und das Abtöten bitte bei [Wachsmaden roh](#) nachlesen.



### Die Ausbeute

Die Ausbeute der Raupen ist nicht sehr groß. Bei einem Lieferbehälter mit 500 ml Zuchtsubstrat ergab es etwa 15 g Raupen. Ich habe etwa 30–40 Tiere gezählt.

Und im Vergleich zu 200 g Hähnchenbrust und 200 g Hackfleisch ist die Menge der Wach سراupen doch verschwindend gering. Sie liefern somit eher einen kleinen Beigeschmack zur Pastete.

Das Fleisch püriere ich mit dem Pürierstab. Dazu kommen sehr klein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Paprika.

Als Würze gebe ich gemahlene Kreuzkümmel und Pul biber hinzu. Gerade letzteres sorgt für eine gehörige Schärfe der Pastete.

Die Pastete war nach dem Backen leider etwas trocken. Vielleicht hätte ich doch etwas Olivenöl in die Pastetenmasse dazugeben sollen. Aber die Pastete bildet beim Backen eine große Menge Fleischsaft. Man serviert die Pastete am besten gleich heiß aus dem Backofen auf einem Teller mit dem Fleischsaft. Ich habe dazu Schrippen gereicht. Alternativ kann

man die Pastete auch über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen und am darauffolgenden Tag ebenfalls mit Brot oder Schrippen reichen.

### **Zutaten:**

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 15 g Wachsraupen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Minipaprika
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 10 frische Lorbeerblätter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Backzeit 1 Std.

Wachsraupen vom Zuchtsubstrat trennen. In einer Schale mit warmem Wasser vom restlichen Zuchtsubstrat säubern. Wachsraupen in einer Schale für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel und Paprika putzen. Gemüse sehr klein schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.



Fleischmasse vor dem Backen ...

Wachsräupen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Nacheinander zuerst Hähnchenbrust in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann dazu die Wachsräupen und schließlich dazu das Hackfleisch. Fleischmasse in eine große Rührschüssel geben. Gemüse dazugeben. Kreuzkümmel, Pul biber und Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Alles sehr gut mit einem Löffel oder Kochlöffel zu einer kompakten Masse vermischen.



... und die Fleischpastete nach dem Backen

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen. Lorbeerblätter auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Fleischmasse in die Auflaufform geben, verteilen und festdrücken. Alufolie über die Auflaufform legen und nach unten umschlagen. In eine mittlere Auflaufform etwas Wasser geben und die kleine Auflaufform hineinstellen, so dass die Fleischmasse im Wasserbad im Backofen garen kann. Für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Sehr lecker

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Pastete mit einem Pfannenwender aus der Auflaufform heben und auf einen Teller geben. Umdrehen und Lorbeerblätter entfernen. Wieder umdrehen. Fleischsaft auf den Teller geben. Pastete mit zwei Schrippen servieren.

---

## **Panierte, verlorene Eier mit Dips**





Kross frittiert, hier säuerlich mit etwas Worcestershire-Sauce

Verlorene Eier sind ja bekanntermaßen Eier, die ohne Schale in knapp siedendem Wasser pochiert werden. Dazu schlägt man möglichst frische Eier einzeln in eine Schöpfkelle und lässt sie vorsichtig in knapp siedendes Wasser gleiten. Das Wasser wird nicht gesalzen, es kommt jedoch etwas Essig hinein. Dieser bewirkt eine schnellere Gerinnung des Eiweißes, das die restliche Masse zusammenhält und verhindert, dass sich das Ei im siedenden Wasser auflöst.

Verlorene oder auch pochierte Eier werden für viele klassische Gerichte verwendet. Ich habe mich bei der Zubereitung dieses abendlichen Snacks an dem Gericht „Verlorene Eier Villeroy“ orientiert. Ich habe dieses Gericht zwar noch nie zubereitet, aber beim Recherchieren gefiel mir, dass pochierte Eier für dieses Gericht paniert und frittiert werden. Und dann eine schmackhafte Sauce dazu gereicht wird.

Also habe ich zuerst pochierte Eier zubereitet. Dann habe ich diese mehliert, durch verquirltes Ei gezogen und paniert. Und anschließend nur eine Minute in der Friteuse frittiert. Die

pochierten Eier sind ja schon weitestgehend gegart und das flüssige Eigelb soll erhalten bleiben, also bekommen die pochierten Eier in der Friteuse nur eine krosse, knusprige Panade. Und es ist schon ein merkwürdiges Vorgehen, Eier durch verquirltes Ei zu ziehen, um sie zu panieren und frittieren.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt werden die Eier erst nach dem Frittieren, denn man möchte vielleicht auch das flüssige Eigelb etwas würzen. Als Saucen habe ich dazu verwendet Worcestershire-Sauce, Teriyaki-Sauce, Austern-Sauce und Chili-Sauce. Aber es bieten sich sicherlich noch andere Saucen an, je nachdem, welche man vorrätig hat.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5 Eier
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Saucen nach Bedarf



## Pochierte Eier

2 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Essig dazugeben. Ein Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen. Das Wasser soll gerade nicht mehr kochen, sondern nur noch siedeln. Ei vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Je nach Größe des Topfes ein zweites Ei in gleicher Weise hineingleiten lassen, aber an einer möglichst anderen Stelle im Topf als das erste Ei. Eier 3–4 Minuten pochieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und eventuell unregelmäßige Ränder abschneiden. Auf diese Weise alle vier Eier zubereiten.



Kleiner, schmackhafter, abendlicher Snack

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl geben. Pochierte Eier nacheinander vorsichtig – die Eier sollen nicht platzen und das flüssige Eigelb nicht auslaufen – zuerst mehrmals im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich mehrmals im Paniermehl wenden. In die Friteuse geben und 1 Minute kross frittieren. Herausheben und auf einem

Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und servieren. Dips dazu reichen.