

# Frittierte Chinakohlrollchen mit Pangasiusfüllung



Leckere, saftige, aufgeschnittene Chinakohlrollchen

Diese Zubereitung fand ich bei Peter von [Aus meinem Kochtopf](#). Chinakohlblätter zu füllen, zu panieren und zu frittieren fand ich interessant. Deshalb habe ich das Rezept einmal übernommen.

Wie das bei solchen Rezepten ist, die man übernimmt, habe ich ja immer selbst einige Ideen dazu. Ich habe zunächst bei den Zutaten einige Änderungen vorgenommen. Kabeljaufilet hatte ich keines vorrätig und wollte ich auch nicht kaufen. Ich habe Pangasiusfilet verwendet. Auch Garnelen hatte ich keine vorrätig, und ich habe sie einfach weggelassen. Anstelle von Lauchzwiebeln und Peperoni gebe ich rote Zwiebel und Knoblauch in die Füllung.

ich habe die Chinakohlblätter etwas länger blanchiert als Peter dies tut und auch mich nicht im Entferntesten daran

gewagt, die festeren Strünke nach dem Blanchieren auch noch flach zu schneiden. Beim Zusammenhalt der einzelnen Röllchen habe ich lange überlegt, ob ich Zahnstocher oder Küchengarn verwende. Bei Zahnstochern hat man das Problem mit dem anschließenden Panieren. Und Küchengarn erschien mir bei diesen fragilen Röllchen zu fest zum Binden. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Röllchen nach dem Zusammenrollen doch erstaunlich kompakt waren und ohne Hilfsmittel zusammenhielten.

Paniert habe ich die gefüllten Chinakohlröllchen klassisch, jeweils mehrmals zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich Paniermehl gewendet.

Ich wollte ja ursprünglich Reis und eine schöne, zur Fischfüllung passende helle Sauce aus Fischfond und Sahne dazu zubereiten. Wie das bei solch einem Rezept dann jedoch ist, stellte sich während des Zubereitens heraus, dass diese sechs Chinakohlröllchen durchaus als Abendessen für mich als einzelne Person ausreichten.

Geschmacklich sind die Röllchen mit der Fischfüllung sehr saftig. Sie erinnern ein wenig an Chicken-Nuggets. Aber sie sind ja vom Prinzip und dem Aufbau der Röllchen nicht viel anders.

### **Zutaten für 1 Person:**

#### *Für die Fischfüllung:*

- 4 Pangasiusfilets (300 g)
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  kleine Wurzel
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$  TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  TL Fischsauce
- $\frac{1}{2}$  TL Ketjab-Manis
- $\frac{1}{2}$  TL Weißweinessig

- $\frac{1}{2}$  TL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 6 große Chinakohlblätter
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 6 EL Paniermehl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit je Chinakohlrollchen 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel schälen und in sehr kurze Stifte schneiden. Fischfilet in kleine Würfel schneiden.

Filet in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und vermengen. Ei, Sojasauce, Fischsauce, Ketjab-Manis, Weißweinessig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Füllung gut salzen und pfeffern und verrühren.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Chinakohlblätter 3 Minuten darin blanchieren. Vorsichtig herausheben und auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Fischfüllung in sechs Portionen teilen, jeweils eine Portion in die Mitte eines Chinakohlblatts legen, zusammenrollen und links und rechts das Chinakohlblatt zusammenfalten.



Gefüllte Chinakohlröllchen vor dem Panieren und Fritieren

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Währenddessen Mehl, Ei und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben, Ei verquirlen. Chinakohlröllchen nacheinander jeweils 2–3 Mal durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich das Paniermehl. Auch die kurzen Seiten der Röllchen dabei nicht vergessen.



Sechs Röllchen auf dem Teller angerichtet

Röllchen in die Friteuse geben und jeweils 5 Minuten frittieren. Sind die Röllchen gegart, schwimmen sie an der Oberfläche des siedenden Fetts. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und servieren.

---

**Schweinekoteletts mit Mett-  
Sauce und frittierten  
Brechbohnen**



## Koteletts mit viel Sauce und Bohnen

Ich hatte eine grobe Mettwurst übrig, die ich für die Zubereitung einer Sauce verwenden wollte. Da sie vorwiegend aus Schweinefleisch hergestellt wird, bot es sich an, dazu auch Schweinefleisch zuzubereiten. Ich entschied mich für Schweinekoteletts.

Für die Sauce dünste ich Schalotte und Knoblauch an, gebe dann die Mett-Wurst hinzu und verfeinere mit trockenem Weißwein und Crème fraîche. Dann püriere ich sie noch mit dem Pürierstab, einfacher ist es natürlich, wenn jemand gleich eine feine Mett-Wurst verwendet. Die Sauce ist sehr schmackhaft.

Vor einigen Tagen habe ich ja frittierte Rosenkohlröschen zubereitet, das sollte auch mit Brechbohnen gehen. Also gibt es als Beilage frittierte Brechbohnen. Sie blähen sich beim Frittieren etwas auf, sind dann aber frittiert sehr schmackhaft.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinekoteletts

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 125 grobe Mett-Wurst
- trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche
- 200 g Brechbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mett-Wurst hinzugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles verrühren und mit dem Pürierstab fein pürieren. Etwas köcheln lassen. Warmhalten.

Brechbohnen putzen und quer vierteln. Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und die Brechbohnen darin nur etwa 3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.



Mit leckerer Mett-Wurst-Sauce

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schweinekoteletts darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Frittierte Brechbohnen daneben. Und Sauce über die Koteletts verteilen.

---

## **Entrecôte mit Pilz-Sauce und frittiertem Rosenkohl**





Entrecôte mit reduzierter Sauce und Kräuterbutter und Rosenkohl

Gebratenen Rosenkohl habe ich vor einigen Tagen zubereitet. Nun nehme ich Anleihen bei [Toettchen](#) und bereite frittierten Rosenkohl zu. Dazu ein Entrecôte, rare zubereitet. Und ein Pilzsößchen, für das ich Austernpilze, Schalotte und Knoblauch andünste. Und Rotwein, Gemüsefond und Balsamicoessig hinzugebe und dann die Sauce reduziere. Toettchen bereitet die Röschen in einer Pfanne in Fett zu. Ich verwende dazu eine Friteuse. Eine große Auswahl an Friteusen findet man bei [Lidl](#), wo man auch online bestellen kann.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 240 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Austernpilze
- 240 g Rosenkohl
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Kräuterbutter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Austernpilze grob zerkleinern. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Rotweinessig hinzugeben. Mit Salz und Steakpfeffer würzen und ungedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten fast vollständig reduzieren. Abschmecken.

Währenddessen Rosenkohl putzen und halbieren. Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Röschenhälften 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben. Röschenhälften daneben geben. Von der Sauce über das Steak verteilen. Und etwas Kräuterbutter darauf geben.

---

## **Frittierter Pansen mit Reis auf Butter-Schnittlauch-Sauce**



## Pansen mit Reis

Ich habe bei meinem Schlachter wieder gereinigten, gefrorenen Pansen gekauft. Als Innereie ist das sehr preiswert. Pansen habe ich schon in unterschiedlicher Weise zubereitet, diesmal habe ich ihn frittiert. Er wird dadurch schön kross und knusprig. Und mit der darübergestreuten Gewürzmischung sehr schmackhaft. Als kleine Beilage – da er allein serviert etwas zu wenig ist – gibt es Reis mit einer einfachen Sauce.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g gereinigter Pansen
- 1,5 l Gemüsebrühe

### *Für die Gewürzmischung:*

- $\frac{1}{2}$  TL Meersalz
- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Pul biber
- $\frac{1}{2}$  Sternanis
- 2 Msp. Muskat

- Butter
- etwas Schnittlauch
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Pansen in einem Topf mit kochender Gemüsebrühe 3 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Durch ein Küchensieb geben und abkühlen lassen. In etwa 2×5 cm große Streifen schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben, fein mörsern und beiseite stellen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Pansenstreifen etwa 12–15 Minuten darin kross frittieren. Ein Küchenpapier in ein Küchensieb legen und die Pansenstreifen darin abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Gewürzmischung vermischen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Reis neben den frittierten Pansen geben, von der Butter-Schnittlauch-Sauce über den Reis geben und 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.