

Herzragout mit Penne Rigate



Ein Ragout aus einer Innereie. Aus Rinderherz.

Zusammen mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und einer halben Habanero in einem Gemüfefond geschmort.

Dazu als Beilage Penne Rigate.

Habanero ist eine Chili-Schote, die nach der Bih Jolokia die zweitschärfste Schote der Welt ist. Deswegen kommt auch nur eine halbe Schote in das Ragout. Aber keine Bedenken, das Gericht ist zwar scharf, aber nicht übermäßig und lässt sich noch sehr gut essen.

Nur sollten Sie beim Zuschneiden der Habanero nicht unbedingt mit ihren Fingern an Auge, Nase oder Mund, also an Schleimhäute kommen. Denn das brennt dann kräftig!

Für 2 Personen:

- 400 g Rinderherz
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Habanero
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Penne Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Rinderherz in kleine Stücke schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und ebenfalls klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Herz und Gemüse darin kurz

anbraten.

Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben.

Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Lachsbraten mit bunter Pasta



Hier geht es einfach zu.

Lachsbraten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Olivenöl scharf anbraten.

Gemüsefond zum Ablöschen dazugeben und alles zugedeckt eine Stunde bei mittlerer Temperatur schmoren lassen. Danach nur noch die Sauce abschmecken.

Wie man bunte Pasta zubereitet, wissen Sie sicherlich auch selbst – es steht ja auf der Verpackung. □



Das Ganze ergibt ein leckeres Gericht mit Braten, Pasta und einer leckeren Sauce. Das Gericht serviert man am besten in einem großen Saucenspiegel.

Und da ich in dieser Einleitung fast alles schon geschildert habe, erfolgt keine weitere Zubereitungserklärung. □

Für 2 Personen:

500 g Schweine-Lachsbraten

- 600 ml selbst zubereiteter Gemüsfond
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 350 g bunte Pasta

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 1 Std.

Mit Risotto gefüllte Paprika



Schlotzig, dieses Mal in der Paprikaschote

Für ein gutes Risotto braucht man nicht viel. Guten Risotto-Reis, also Mittelkornreis. Dann pro 125 g Reis etwa 500 ml Flüssigkeit, wahlweise für das erste Ablöschen einen trockenen Weißwein, dann aber Gemüsebrühe. Letztere am besten natürlich selbst zubereitet aus Gemüseabfällen, alternativ auch Gemüsebrühe aus Pulver oder Würfeln. Ein Risotto braucht etwa 20 Minuten Garzeit.

Und es muss schlotzig sein, darf also nicht zu flüssig sein, und auch nicht zu kompakt.

Dazu braucht ein gutes Risotto am Schluss der Zubereitung eine große Portion Butter. Und dann noch viel frisch geriebenen

Parmigiano Reggiano oder einen anderen Parmesankäse. Ein Risotto braucht man meistens dann nicht mehr würzen, die Brühe bringt genügend Würze mit. Und auch der Käse hilft da natürlich dabei.

Für die genaue Zubereitung verweise ich auf das Grundrezept für ein Risotto.

Für 2 Personen:

Für das Risotto:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 2 rote Paprika

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckerer, würziger, sämiger Risotto

Die Paprika vom Strunk befreien.

Dann mit einem großen Messer vorsichtig jeweils den Deckel entfernen, aber diesen aufbewahren.

Paprika innen von Kernen befreien.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

Parallel dazu Wasser in einem großen Topf erhitzen und Paprika und Deckel darin etwa 6 Minuten garen.

Paprika auf zwei Teller stellen.

Risotto in die beiden Paprika füllen.

Restliches Risotto auf die beiden Teller verteilen.

Deckel dekorativ auf die beiden Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Geschmorte Schweinerippchen

Rippchen habe ich in meinem Leben bisher noch sehr selten zubereitet. Ich kann mich auch gar nicht mehr erinnern, wann ich sie das letzte Mal zubereitet habe.



Lecker und saftig geschmort

Vermutlich ist dies auch deswegen so, weil ich zur Zeit keinen Garten oder Balkon zur Verfügung habe und somit keinen Grill. Also fällt das Grillen von leckeren BBQ-Rippchen weg. Aber bei der Baugenossenschaft, der die Häuser, in denen ich meine Wohnung gemietet habe, gehören, ist eine Modernisierung in Planung und ich kann in den kommenden Jahren mit einem Balkon rechnen. ☐

Bei meinem Discounter fand ich vor kurzem in der Fleischabteilung marinierte Schweinerippchen, 1 kg schwer, für etwa 8 €. Das war genau die Portion für 2 Personen, also kaufte ich sie.

Mangels Grill schmore ich die Rippchen in zweifachem Fond vier Stunden im Backofen in einem Bräter.

Danach sind sie so zart, dass das Fleisch von selbst von den Knochen fällt. Oder man bedient sich der Gabel oder der Finger.

Eine Beilage habe ich nicht dazu zubereitet. Die geschmorten Rippchen sind für sich allein sehr schmackhaft und ein kleine Mahlzeit.

Wer möchte, kann zu den Rippchen einige Dips reichen, wie BBQ-Sauce oder Grill- oder Steak-Sauce.

Lassen Sie es sich gut schmecken.

Für 2 Personen:

- 1 kg Schweinerippchen (in BBQ-Paprika-Marinade)
- 400 ml Bratenfond
- 400 ml Gemüfefond

Zubereitungszeit: 4 Stdn.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Rippchen in einen großen Bräter legen.



Fällt alleine vom Knochen
Die beiden Fonds darüber gießen.

Zugedeckt für vier Stunden in den Backofen geben.

Herausnehmen. Rippchen quer einmal halbieren.

Jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rinder-Gulasch mit schmalen Bandnudeln



Mit Rinder-Suppenfleisch

Ein Rezept für ein Gericht, das als Motto meinem Foodblog bzw. dessen Namen unterliegt. Genaueres über den Hintergrund des Namens meines Foodblogs können Sie übrigens auf der Seite „Über dieses Blog ...“ nachlesen.

Und zwar Nudeln, Fleisch und Sauce. So esse ich zwar am liebsten einen leckereren, weich geschmorten Braten mit dunkler Bratensauce und Nudeln dazu. Aber solch ein leckeres Gulasch aus Rinder-Suppenfleisch – also Fleisch zum langen Schmoren – mit einer leckeren Pasta ist auch nicht zu verachten.

Ich schmore das Suppenfleisch einfach drei Stunden in selbst zubereitetem Gemüsefond. Und würze die Sauce, die sich durch das Schmoren in eine dunkle Bratensauce wandelt, nur mit Salz und Pfeffer. Danach nur noch abschmecken.

Und als Beilage gibt es schmale Bandnudeln. Italienische Bandnudeln wie Pappardelle o.ä. hatte ich keine vorrätig. Stattdessen habe ich deutsche Bandnudeln verwendet, die leider mit Eiern hergestellt sind. Aber auch das tut dem Geschmack und dem leckeren Gericht keinen Abbruch.

Lassen Sie es sich schmecken!

Für 2 Personen:

- 500 g Rinder-Suppenfleisch (1 Packung)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 350 g schmale Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Leckeres Gulasch

Suppenfleisch grob zerkleinern.

Fond in einem Topf auf dem Herd erhitzen und Suppenfleisch hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zugedeckt drei Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Gulasch darüber geben.

Dann die köstliche Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinerücken-Braten mit Meerrettich-Sauce und Salzkartoffeln und Lauchgemüse



Mit viel frischer Meerrettich-Sauce

Ein leckerer Schweinerücken-Braten. Ein Stück Fleisch mit langen Fleischfasern. Wodurch man ihn lange schmoren muss.

Dann aber ist er weicht, lässt sich mit der Gabel ohne Messer auseinanderziehen und sehr saftig.

Der Braten wird zwar in einem selbst zubereiteten Gemüfefond 3 Stunden geschmort, ohne weitere Zutaten oder Gewürze. Durch das lange Garen wandelt sich der Fond in eine leckere, dunkle Bratensauce. Ich habe diese aber dennoch nicht zum Braten serviert, sondern für ein Gulasch anderweitig verwendet.

Stattdessen habe ich frisch zubereitete Meerrettich-Sauce dazu kredenzt, die ich portionsweise im Kühlschrank aufbewahrt habe. Sie hält sich mehrere Wochen in Vorratsgläsern mit Deckel. Und ist in wenigen Minuten schnell in der Mikrowelle in einer Schale erhitzt.

Als Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln, auf die auch noch ein wenig der leckeren Sauce drapiert wird.

Und ein leckeres Lauchgemüse, einfach wenige Minuten im Kochwasser gegart, dann gesalzen und ebenfalls als Beilage zum Braten dazu serviert.

Das Gericht eignet sich hervorragend zum heutigen Vatertag, an dem ich es einfach solo als Hauptgericht serviere, ohne Vorspeise und Dessert.

Für 2 Personen:

- 800 g Schweinerücken-Braten
- Fleisch-Gewürzsalz
- 400 ml Gemüfefond
- 6 Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 200 ml [Meerrettich-Sauce](#)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Leckere Bratenscheiben

Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 12 Minuten garen.

Lauch putzen, quer in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben.

Meerrettich in eine Schale geben.

Kartoffeln in eine Schüssel geben, salzen und warmhalten.

Lauch noch drei Minuten im Kochwasser der Kartoffeln garen.

Meerrettich-Sauce in der Mikrowelle bei 800 Watt zwei Minuten erhitzen.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen.

Kartoffeln dazugeben.

Lauch ebenfalls auf die beiden Teller geben.

Beides leicht salzen.

Meerrettich-Sauce etwas verrühren und über die Bratenscheiben und die Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Bohnensuppe mit Speck und Croutons



Leichte, angenehme Schärfe durch Chili-Schoten

Was man aus einem Dosenprodukt so alles zubereiten kann.

Weißer Bohnen, vorgegart, aus der Konservendose.

Verfeinert mit roten Chili-Schoten für Schärfe.

Das Besondere an der Suppe sind aber zum einen die kross gebratenen Speckwürfel.

Und die ebenfalls kross gebratenen Croutons, die ich aus zwei Scheiben Toastbrot zubereite.

Beides verleiht der Suppe einen wunderbaren Crunch, so dass man nicht nur die flüssige Suppe löffeln kann, sondern auch etwas für die Zähne zu beißen hat.

Garniert wird die Suppe noch mit etwas frischer Petersilie.

Für 2 Personen:

- 800 g weiße Bohnen (2 Dosen à 400 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Toastbrotsscheiben

- Rapsöl
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 rote Chili-Schoten
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Kross und crunchy mit Speck und Croutons

Schwarte des Specks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden.

Toastbrotsciben ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Dann Toastbrotwürfel ebenfalls im Fett einige Minuten kross anbraten. Ebenfalls herausnehmen und in eine Schale geben.

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Bohnen in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser gut abwaschen.

In den Fond geben und einige Minuten erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Suppe abschmecken. Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Speck- und Croutonswürfel dazugeben.

Etwas Petersilie darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatensuppe mit Bohnen und Reis



Vorwiegend Resteverwertung

Manche Gerichte sind gerade dazu geeignet, eine Resteverwertung durchzuführen.

So in diesem Fall.

Von einem Hauptgericht waren weiße Bohnen in Tomatensauce als Beilage übrig.

Dazu von einem anderen Gericht Jasminreis.

Beides bot sich an, zusammen mit frischen Kirschtomaten und etwas Gemüsefond für eine leckerer Suppe verwendet zu werden.

Aufgepeppt mit viel getrocknetem Majoran.

Für 2 Personen

- 20 Kirschtomaten (etwa 200 g)
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- 1 Tasse gekochter Jasminreis
- 4 TL getrockneter Majoran
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- rosenscharfes Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Hauptzutaten

Petersilie kleinwiegen.

Kirschtomaten vierteln.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kirschtomaten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit dem Stampfgerät zerdrücken.

Reis und Bohnen dazugeben. Erhitzen.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenschalen verteilen.

Mit frischer Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Dicke Rippe mit Champignons und Wirsing



Lecker gegerter Wirsing

Für Schmorgerichte eignen sich viele Fleischsorten. Das gehören Bratenfleisch, aber auch Suppenfleisch oder eben Rippchen.

Und die kalte Jahreszeit ist saisonal besonders dafür geeignet, einen Kohl als Beilage zuzubereiten.

Aus diesem Grund verwende ich für dieses Gericht dicke Rippen als Schmorfleisch.

Und für die Beilage frischen Wirsing.

Als zusätzliche kleine Beilage gibt es einige frische, braune Champignons, die ich einfach in der Fritteuse einige Minuten frittiere.

Für 2 Personen

- 800 g dicke Rippe (etwa 4 Stück)
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 8 Blätter Wirsing
- 10 braune Champignons
- Olivenöl
- 8 Scheiben Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Std.



Lange geschmorte dicke Rippen

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rippen darin auf allen Seiten kross anbraten.

Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Etwas Fond in einem Topf erhitzen und Wirsing darin etwa 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Champignons etwa 3 Minuten im siedenden Fett frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Sauce der Rippen die letzte halbe Stunde unzugedeckt bei hoher Temperatur auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge reduzieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Jeweils zwei Rippen auf einen Teller geben.

Champignons dazu verteilen.

Wirsing auf die beiden Teller dazugeben.

Jeweils zwei Stück Kräuterbutter auf eine Rippe geben.

Servieren. Guten Appetit!

Leber-Risotto



Kein echtes Risotto ...

Dieses Rezept habe ich aus einem dicken Kochbuch zu allen Varianten der Zubereitung von Gerichten aus allen möglichen Kategorien.

Aber dies ist kein Risotto. Ein Risotto wird aus Risotto-Reis zubereitet, also einem Mittelkornreis, der die Eigenart hat, dass er beim richtigen Zubereiten außen schön durchgegart ist, jedoch der Kern innen noch leicht knackig und bissfest ist.

Außerdem wird ein Risotto so zubereitet, dass man nacheinander in mehreren Durchgängen jeweils einen Schöpflöffel Gemüsebrühe zum Reis gibt und ihn so etwa 15–20 Minuten unter ständigem Rühren gart, bis auch alle Flüssigkeit aufgenommen wurde und das Risotto so richtig schlotzig ist.

Allerdings war in dem Rezept zu diesem Risotto aufgeführt, das Risotto mit einem Langkornreis zuzubereiten. Und die Flüssigkeit wird auf ein Mal hinzugegeben und der Reis darin gegart. Also, kein Risotto.

Ich habe das Gericht aber dennoch nach dieser Anleitung zubereitet und anstelle des Langkornreises einfach Jasminreis verwendet.

Und eine Variation habe ich noch vorgenommen. Im originalen Rezept wird Chinakohl verwendet. Ich habe keinen Chinakohl vorrätig gehabt und habe stattdessen Wirsing verwendet.

Und, obwohl der Name des Gerichts nicht passt, muss ich sage, das Gericht schmeckt sehr gut.

Für 2 Personen

- 400 g Rinderleber (2 Scheiben)
- 2 EL Mehl
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Jasminreis
- 8 Blätter Wirsing
- etwa 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Wirsing und Leber

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin einige Minuten glasig dünsten.

Reis dazugeben und kurz mit anbraten.

Mit zwei Schöpflöffeln Brühe ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Wirsing hineingeben, alles vermischen und nochmals 5 Minuten garen.

Bei Bedarf noch etwas Brühe dazugeben.

Leber in kurze Streifen schneiden.

In eine Schale geben, mit dem Mehl bestäuben und gut vermischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Leber darin einige Minuten kross anbraten.

Risotto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Leber dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Wirsing-Eintopf mit Kohl-Wurst



Passend mit Kohl-Wurst

Die kalte Jahreszeit ist auch gleichzeitig saisonal die Zeit für Kohl aller Art. Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, habe ich etwas vergessen?

Und ich lebe ja in direkter Nähe zur Region Dithmarschen in Schleswig-Holstein, das eines der größten Kohlanbaugebiete in Deutschland ist.



Kohlanbau in Dithmarschen

Auch wenn das Foto über 25 Jahre alt ist, es zeigt immer noch den gewohnten Anbau von Kohl in Dithmarschen.

Und was kann man aus Kohl alles zubereiten? Na im besonderen natürlich auch passend zur kalten Jahreszeit einen leckeren Eintopf.

Dazu habe ich Wirsing gewählt. Dann Kartoffeln. Durchwachsenen Bauchspeck. Und einige weitere Zutaten wie Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Wie immer hat ein Eintopf so seine Besonderheit. Er schmeckt nämlich am darauffolgenden Tag, wenn er etwas durchgezogen hat, noch besser.

Und um das Bild und auch den Geschmack für den Eintopf abzurunden, habe ich vor der Zubereitung noch schnell zwei kleine Kohl-Würste eingekauft, wie man sie im Norden gerne zu einem Eintopf isst.

Für 2 Personen

- 6 Wirsingblätter
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 800 ml Gemüsefond
- 2 Kohl-Würste
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.



Ein Gericht für die kalte Jahreszeit
Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Schwarte des Specks entfernen. Dann Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Wirsing, Kartoffeln und Speck dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Würste dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppen-Teller verteilen.

Jeweils eine Wurst dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackener Romanesco



Große Portion

Romanesco ist eine Variante des uns sehr bekannten Blumenkohls. Der Blumenkohl ist weiß. Der Romanesco dagegen grün. Und meistens etwas kleiner als ein Blumenkohl.

Aber er ist ebenso schmackhaft. Und hat einen leicht kräftigeren Geschmack als der weiße Blumenkohl.

Da er kleiner ist als der Blumenkohl, kann man durchaus zwei ganze Köpfe für zwei Personen zubereiten.

Hier wird er vegetarisch zubereitet, indem er einfach in Gemüsebrühe gegart, gewürzt und dann mit Gouda überbacken wird.

Für 2 Personen

- 2 Romanesco
- 6 Scheiben mittelalter Gouda
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.



Lecker überbacken

Gemüsebrühe in zwei Töpfen erhitzen.

Jeweils einen Romanesco hineingeben und etwa 15 Minuten zugedeckt garten.

Herausnehmen, jeweils auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils drei Scheiben Gouda darauflegen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten kross überbacken.

Servieren. Guten Appetit!

Würzfleisch



Tradition aus Ostdeutschland

Ein traditionelles Gericht aus Ostdeutschland, ein Klassiker.

Würzfleisch ist ein typisches Rezept aus der Zeit der DDR einer HO-Gaststätte (HO bedeutet Handelsorganisation). Es gab früher in der DDR auch das französische Gericht „Ragout fin“, wie es es auch in Westdeutschland gab. Allerdings war in der DDR nicht immer Kalbfleisch verfügbar, um ein „Ragout fin“ zuzubereiten. Somit benötigte man noch eine „Billigvariante“. Daher nahm man einfach Schweinefleisch, meist von der Schulter oder vom Nacken, garte es weich und schnitt das dann erkaltete Fleisch einfach in kleine Würfel. Dies war dann natürlich kein „Ragout fin“ mehr, sondern das Gericht benötigte einen anderen Namen. Es wurde einfach als leckeres „Würzfleisch“ bezeichnet und genossen.

Als Westdeutscher sage ich, dass dies ein durchaus schmackhaftes Gericht ist. Vermutlich hat jede yregion in Ostdeutschland ihre eigene Variation und verwendet teilweise andere Zutaten für das Würzfleisch.

Als einzige Abwandlung des Gerichts habe ich die breiige Sauce des Würzfleischs leider nicht sehr hell und golden zubereiten können. Das hängt zum einen damit zusammen, dass ich bei der Mehlschwitze das Mehl doch ein wenig lang habe anbraten und somit bräunen lassen. Und zum anderen, dass ich dunkles Dinkelmehl und kein helles Weizenmehl verwendet habe.

Als Nachteil empfinde ich, dass ich das Gericht aufgrund der breiigen Sauce doch ein wenig schwer verdauen konnte.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinefleisch (Gulasch oder Schnitzel)
- 1 l Gemüsefond
- 2 Zwiebeln
- 6 Lorbeerblätter
- 20 Pimentkörner
- Butter
- 8 EL Mehl
- 100 ml Riesling
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 200 g mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Lecker überbacken

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebeln halbiert (ungeputzt und mit Schale), Piment im Ganzen und Lorbeerblätter hineingeben. Fleisch darin einige Minuten durchgaren.

Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Butter in einem Topf erhitzen. Mehl hinzugeben und unter Rühren eine Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze sollte sehr dicklich und breiig sein.

Brühe durch ein Küchensieb in die Mehlschwitze hineingeben, damit Zwiebeln, Piment und Lorbeerblätter heraussieben und die Brühe dann gut verrühren.

Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft, Worcestershire-Sauce und Riesling hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Gouda auf einer Küchenreibe grob in eine Schale reiben.

Würzfleisch in zwei feuerfeste Schalen geben. Mit dem Käse

bestreuen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und etwas gebräunt ist.

Mit jeweils zwei Toastbrot-Scheiben servieren.

Worcestershire-Sauce dazureichen, um eventuell nachzuwürzen.

Champignons - Cremesuppe



Champignons verwendet man ja meistens, um sie mit diversem Fleisch, so zum Beispiel Gulasch oder Geschnetzeltem, in einer Sauce zuzubereiten.

Eine andere Möglichkeit ist jedoch, mit den Champignons als

Hauptzutat eine leckere Creme-Suppe zuzubereiten.

Selbst wenn man weiße Champignons verwendet, werden diese doch beim Anbraten in Butter dunkelbraun und man erhält somit keine weiße Suppe, sondern eine dunkelbraune oder gar gräuliche.

Aber keine Bange, schmackhaft ist sie dennoch.

Für die Flüssigkeit der Suppe sorgen natürlich Sahne und dann Gemüsefond.

Als kleine weitere Zutaten dienen Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Nach dem Garen wird natürlich alles einige Minuten mit dem Pürierstab feinst püriert, damit man auch wirklich eine schöne Creme-Suppe erhält.

Petersilie wird zum Garnieren verwendet und rundet die Suppe einfach ab.

Für 2 Personen

- 1 kg weiße Champignons (2 Packungen à 500 g)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Champignons kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Eine Portion Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilze darin einige Minuten unter Rühren anbraten.

Mit dem Fond und der Sahne ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles einige Minuten mit dem Pürrierstab feinst pürieren.

Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schaumige Creme-Suppe mit Chinakohl, Mini Pak Choi und Schweinefleischstreifen



Sehr leckere, cremige Suppe mit Einlage

Da ist mir doch wirklich eine sehr gute, schaumige und cremige Suppe gelungen.

Was benötigt man für eine Creme-Suppe?

Gemüsefond, Sahne und etwas Gemüse.

Dazu habe ich Chinakohl und Mini Pak Choi gewählt.

Zusammen mit etwas Knoblauch.

Als Einlage gibt es Schweinefleischstreifen, die ich einige Minuten in Butter kross anbrate. Und dann vor dem Servieren in die Suppe gebe.

Unbedingt auch die würzige Butter vom Fleisch zusätzlich auf die Suppe obenauf träufeln. Das gibt noch zusätzlich Geschmack.

Daher aber die Creme-Suppe vorher nicht zu sehr würzen.

Für 2 Personen

- 2 Mini Pak Choi
- einige große Blätter Chinakohl
- 4 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 g Schweinefleisch (Geschnetzeltes oder Schnitzelfleisch)
- Gewürzsalz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Chinakohl und Mini Pak Choi putzen und quer in dünne Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen.

Zuerst den Knoblauch kurz anbraten.

Dann das Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen.

Alles einige Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab einige Minuten wirklich sehr fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Parallel dazu Fleisch in kurze, sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzsalz würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin 3 Minuten unter Rühren kross anbraten.

Suppe in zwei tiefe Schalen geben.

Fleisch auf die beiden Schalen verteilen.

Butter des angebratenen Fleisch über die Suppe träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Hummer-Sauce und Kräutersaitlingen und

Knoblauch



Sehr leckere Sauce

Ich hatte eine Dose Hummerbutter gekauft. Von der Firma Langbein Feinkostfabrik, die in Mecklenburg-Vorpommern ansässig ist.

Die Firma ist mir durchaus bekannt und bei Artikeln zu Fisch und Meeresfrüchten durchaus renommiert.

Die Hummerbutter besteht zum größten Teil aus Butterreinfett. Dann Auszüge aus Krustentieren. Und für die Farbe zusätzlich noch Paprikaextrakt. Somit zumindest keine künstlichen Farb-, Konservierungs- oder Verdickungsstoffe.

Mit der Hummerbutter kann man schöne Hummersuppen mit Einlagen wie Hummer, Krebstieren oder Krabben zubereiten.

Oder auch schöne Saucen für Fisch, Hummer und Meeresfrüchte. Oder auch für Pasta.

Bei diesem Rezept habe ich eine Hummersauce aus einer Mehlschwitze zubereitet.

Diese habe ich mit Whiskey und Sahne verfeinert.

Zusätzlich habe ich kleingeschnittene Kräutersaitlinge und Knoblauch in die Sauce gegeben.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 2 gehäufte EL Hummerbutter
- 2 EL Mehl
- 3 Kräutersaitlinge
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- 2EL Whiskey
- 2EL Sahne
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 9 Min.



Kräutersaitlinge quer in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Hummerbutter in einem Topf erhitzen.

Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.

Mehl dazugeben und anschwitzen.

Mit dem Fond ablöschen.

Salzen und pfeffern.

Mit Wiskey und Sahne verfeinern.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Pasta in die Sauce geben.

Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!