

Frittierte, panierte Heringe mit Pastinake-Kürbis-Püree



Kross und knusprig frittiert

Das Osterfest ist an sich ein eher fleischloses Fest, was den kulinarischen Speisezettel anbelangt. Gerade am Karfreitag gibt es normalerweise kein Fleisch zu essen. Und auch an Ostern kann man durchaus einmal fleischlose Gerichte zubereiten. Und greift vielleicht zu Fisch und Meeresfrüchten.

Heute ist Ostersonntag. Und es gibt Fisch. Und zwar Heringe.

Diese sind in Hamburg und ganz Norddeutschland ein beliebtes Gericht, das man zur jeweiligen Saison sehr gerne zubereitet.

Heringe kauft man am besten schon küchenfertig vorbereitet, also ohne Kopf und Schwanz und ausgenommen. Der Hering hat ein so dünnes Gerüst aus Wirbelsäule und Gräten, dass man diese

mit zubereitet und einfach so mitessen kann.

Traditionell ist die Zubereitungsart von Heringen gern diese, sie einfach gewürzt in Fett in der Pfanne zu braten. Als Beilage gibt es frische Bratkartoffeln. Mit Speck und Zwiebeln, wie man sie in Norddeutschland gerne isst.

Dieses Gericht war mir aber etwas zu einfach, und außerdem gibt es meines Wissens dazu schon ein Rezept in meinem Foodblog.

Also habe ich mir kurzerhand etwas anders ausgedacht.

Ich bereite mit Kichererbsenmehl, Eiern, Milch und Salz, Pfeffer und Paprika einen leckeren Panierteig zu. Und paniere die Heringsfilets darin.

Dann werden sie in dieser Weise einfach knusprig in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert.

Und als Beilage gibt es feines Püree, dies in zweifachem Wortsinn, einmal fein, weil mit dem Pürrierstab fein püriert, und dann nochmal fein, weil einfach lecker und schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 10 ausgenommene Heringe (2 Packungen à 500 g oder frisch von der Fischtheke)

Für den Panierteig:

- 150–200 g Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Für das Püree:

- 10 Pastinaken

- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leckerem und würzigem Püree

Kichererbsen in der Getreidemühle fein mahlen.

Pastinaken putzen, schälen und grob zerkleinern.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen und den Kürbis grob zerkleinern.

Pastinaken und Kürbis in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Gemüse zurück in den Topf geben.

Eine gute Portion Butter dazugeben.

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

Mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Heringe auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Etwas Milch dazugeben, damit der Teig flüssiger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mit dem Schneebesen verquirlen. Abschmecken.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Heringe nacheinander einzeln durch den Panierteig ziehen und sofort in das siedende Fett in der Fritteuse geben.

Heringe vier Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils fünf Heringe auf einen großen Teller geben.

Püree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Den restlichen Panierteig kann man zum Panieren anderer Zutaten verwenden oder auch für Pfannkuchen.

Überbackene, Auberginen

panierte



Kross und knusprig

Auberginen sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken.

Sie haben allerdings den Nachteil, dass sie ein sehr feste, harte Schale haben. Deswegen schält man sie für manche Zubereitungen besser vorher.

Außerdem haben sie auch die Eigenart, dass sie sich beim Braten in Öl in der Pfanne sehr stark mit dem Fett vollsaugen.

Bei dieser Zubereitung ist dies auch gar nicht abzuwenden, denn die Auberginen werden in Scheiben geschnitten, paniert und dann in der Fritteuse frittiert. Dort können sie sich gerne mit dem siedenden Fett vollsaugen.

Diese Zubereitung eignet sich gut als Vorspeise für ein mehrgängiges Menü.

Für 2 Personen

- 2 Auberginen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- 10 EL Paniermehl
- 200 g junger Gouda

Zubereitungszeit. Vorbereitungszeit 10 Min. | Zubereitungszeit 13 Min.



Lecker überbacken

Auberginen putzen. Längs in dicke Scheiben schneiden.

Auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aufbauen. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit verquirlten Eiern, ein Teller mit Paniermehl.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Auberginenscheiben nacheinander auf jeder Seite durch Mehl, dann Ei, dann Paniermehl ziehen. Auf einen sehr großen Teller legen.

Auberginenscheiben in zwei Durchgängen in die Fritteuse geben und jeweils 3–4 Minuten kross frittieren.

Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Gouda in dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einen feuerfesten, großen Teller geben.

Mit den Goudascheiben belegen.

Unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle 10 Minuten überbacken.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und Rotkohl-Sprossen



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rotbarsch-Filet in Müsli-Panade mit Buschbohnen



Sehr lecker

Müsli isst man ja meistens zum Frühstück. Mit etwas Obst und Milch. Oder auch vegan mit Mandel- oder Hafermilch.

Man kann Müsli aber auch anders verwenden. Zu einer Panade für Fleisch oder Fisch.

Ich verwende ganz normales, handelsübliches Müsli. Und sortiere vorher vorsichtshalber die Rosinen heraus. Diese haften nicht am zu panierenden Produkt.

Außerdem mörsere ich das Müsli im Mörser etwas fein, damit es ebenfalls besser am zu panierenden Produkt haftet. Und beim Braten in der Pfanne nicht zu schnell abfällt.

Paniert habe ich Rotbarsch-Filets. Die ich vorher einfach nur mit Salz und Pfeffer würze.

Als Beilage gibt es Buschbohnen, in kochendem Wasser gegart und einfach nur gesalzen.

Der Fisch ist sehr saftig und lecker, und die Panade gelingt

so richtig kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 2 große Rotbarsch-Filets
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Müsli
- 300 g Buschbohnen
- Mörser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross und knusprig gebraten

Buschbohnen putzen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Filets salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße aufbauen. Also drei Teller mit jeweils Mehl, verquirlten Eiern und Müsli.

Beim Müsli vorher die Rosinen herauslesen und das Müsli im Mörser etwas feiner mörsern.

Filets nacheinander durch Mehl, Ei und Müsli ziehen.

Auf jeder Seite 2–3 Minuten kross braten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Bohnen auf die Teller verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Panierte Kürbisscheiben mit süß-saurem Dip



Kürbis kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn im Backofen backen, in der Pfanne braten, in der Fritteuse frittieren oder in einem Topf in kochendem Wasser garen.

Er lässt sich auch gut panieren und in der Pfanne braten. Dazu sollte man ihn aber vorher zuerst in kochendem Wasser vorgaren.

Außerdem eignet sich hierfür eigentlich nur ein länglicher Butternuss-Kürbis, den man, bis auf den Teil mit dem Kerngehäuse, in fingerdicke ganze Scheiben schneiden kann. Andere Kürbisse sind ja rund und man bekommt keine plane Scheiben daraus zugeschnitten.

Wenn ein Kürbis zu wenig Scheiben ohne Kerngehäuse liefert, verwendet man für die Zubereitung einfach noch einen zweiten Kürbis, um genügend davon vorrätig zu haben.

Außerdem kann man dieses Gericht auch durchaus vegan zubereiten, wenn man bei der Panade einen veganen Ersatz für die Hühnereier verwendet.

Als Dip serviere ich eine asiatische süß-saure Sauce. Man kann aber auch eine süße Chili-Sauce verwenden.

Für 2 Personen

- 1 großer Butternuss-Kürbis
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- süß-saure Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Eine Panierstraße aufbauen. Mit einem Teller mit Mehl, einem Teller mit verquirlten Eiern und einem Teller mit Paniermehl.

Aber zuerst schneidet man mehrere fingerdicke Scheiben, die möglichst kein Kerngehäuse enthalten, des Kürbis ab. Wenn man zu wenig Scheiben bekommt, benötigt man eben noch einen zweiten Kürbis.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, leicht salzen und Kürbisscheiben im Ganzen darin 10 Minuten garen.

Mit dem Schöpflöffel herausnehmen und erkalten lassen.

Dann auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Backofen auf 70 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen, zum Warmhalten der schon gebratenen Kürbisscheiben.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kürbisscheiben nacheinander durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen.

Kürbisscheiben nacheinander in den Pfannen auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sich dunkle Röststoffe gebildet haben.

Gebratenen fertige Kürbisscheiben auf einem Teller im Backofen warmhalten.

Kürbisscheiben auf diese Weise in mehreren Durchgängen panieren, braten und warmhalten.

Wenn alle Kürbisscheiben fertig zubereitet sind, diese auf zwei Teller verteilen.

Sauce auf zwei kleine Schalen verteilen und jeweils dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit grünem Spargel



Grüner Teller

Ich habe selten so leckere und saftige Schweineschnitzel gegessen.

Ich paniere die Schweineschnitzel und brate sie auf jeder Seite jeweils kurz einige Minuten.

Parallel dazu werden die geputzten Spargel einfach nur in kochendem Wasser gegart.

Die Panade bereite ich aus einem Topf Basilikum und Paniermehl zu. Das ergibt eine schöne, grüne Panade, die erwartungsgemäß schön krautig und nach Basilikum schmeckt. Und sehr knusprig ist.

Für 2 Personen

- 500 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 kg grüner Spargel (2 Bund à 500 g)
- Butter

Für die Panade:

- 1 Topf Basilikum
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 4 EL Mehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Spargel darin 10 Minuten garen.

Währenddessen Blätter des Basilikums abzupfen, in eine Küchenmaschine geben und zerhackeln. Paniermehl dazugeben und mit vermischen.

Eine Panierstraße aufbauen: Ein Teller mit dem Mehl, ein weiterer mit den verrührten Eiern und der dritte mit der Basilikum-Panade.

Schnitzel auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen zerlassen.

Schnitzel auf beiden Seiten nacheinander durch Mehl, Eier und Panade ziehen.

Schnitzel in den beiden Pfannen auf jeder Seite drei Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Spargel dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Cordon bleus mit Tomatensalat



Leckere Cordon bleus

Auch ein Rezept für ein einfaches, unkompliziertes Gericht.

Cordon bleus, also Schweineschnitzel, in die man jeweils eine Tasche schneidet und die Schnitzel dann mit Käse und gekochtem Schinken füllt.

Dann werden die Schnitzel noch paniert und goldgelb in Butter gebraten.

Dazu ein leckerer Salat mit Tomaten, für den ich noch etwas Knoblauch – neben dem Dressing – verwende.

Für 2 Personen:

- 6 dicke Schweineschnitzel
- 6 Scheiben Hartkäse
- 6 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 4 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 500 g Kirschtomaten (1 Packung)
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Koblauch ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing erstellen und über die Tomaten geben.

Alles gut vermischen und einige Zeit ziehen lassen.

In die Schnitzel längs eine tiefe Tasche schneiden.

Jeweils eine Scheibe Käse und Schinken hineingeben.

Eine Panierstraße mit drei Tellern mit Mehl, Eiern und Semmelbröseln aufbauen.

Schnitzel auf jeder Seite gut panieren.

Butter in zwei Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross anbraten, bis sie goldgelb gebraten sind.

Salat auf zwei Schüssel verteilen.

Jeweils drei Schnitzel auf einen Teller geben. Salat dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

Variation von Cordon Bleus mit Bratkartoffeln

Hier verwende ich normale Schweine-Koteletts und bereite ein Variation von Cordon Bleus zu.

Man sollte wirklich dicke, also einige Zentimeter starke Koteletts verwenden, damit man diese mit einem sehr scharfen Meser quer einschneiden und eine Tasche darin bilden kann.

Ich fülle die Koteletts mit einer Mischung aus geriebenem Gouda und Schinkenstreifen.

Paniert werden die Koteletts dann klassisch, zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich Semmelbrösel.

Dazu wähle ich als Beilage Bratkartoffeln. Diese bereite ich mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

[amd-zlrecipe-recipe:127]

Paniertes Seelachsfilet mit Bratkartoffeln



Fisch mit Kartoffeln

Ein einfaches Gericht. Eine erneute Variation von Fish'n'Chips.

Das Seelachsfilet ist schnell paniert.

Und Bratkartoffeln sind auch schnell zubereitet, diesmal aus rohen Kartoffeln.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, das macht die Panade authentischer und schmackhafter.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)

- 4–5 Kartoffeln
- 1/2 Zitrone
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 6–8 Minuten kross anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Filet mit etwas Zitronensaft säuern und salzen und pfeffern. Nacheinander auf beiden Seiten zweimal zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Nochmals Öl in die Pfanne geben, Filet hineingeben und auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben, eine Scheibe Zitrone dazugeben und servieren.

**Panierter
Lachsbraten**

Kasseler



Panierter Braten

Dies ist der zweite Teil des Kasseler Lachsbratens, diesmal paniert.

Diesmal ohne Spiegelei.

Aber dazu gibt es Schrippen.

Das Ganze schmeckt wie ein paniertes Schweineschnitzel.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Kasseler Lachsbraten (gegart, geräuchert)
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL Semmelbrösel
- 2 Schrippen
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Lachsbraten in Scheiben schneiden.

Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel

geben. Das Ei verquirlen.

Bratenscheiben auf jeweils beiden Seiten zuerst durch das Mehl, dann das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bratenscheiben auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Paniertes Pansen-Schnitzel mit Bratkartoffeln



Leckeres Schnitzel mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich aus Pansen ein Schnitzel zu, das ich paniere und in der Pfanne anbrate. Am besten eignen sich sehr große, wirklich flache Pansenstücke, aus denen man ein

Schnitzel zubereiten kann. Dieses Pansen-Schnitzel stiehlt jedem Wiener Schnitzel – auch gerade in der Größe – die Show.

Der Pansen wird natürlich zuvor drei Stunden in Gemüsefond gegart. Ich gare der Einfachheit halber in den letzten 15 Minuten die Kartoffeln im Fond mit, dann kann man sie als Bratkartoffeln einfacher zubereiten.

Ich paniere das Pansen-Schnitzel klassisch, erst mehlieren, dann durch Ei ziehen und dann durch Semmelbrösel.

Mein Rat: Aus getrockneten Schrippen selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authentischer.

Als Beilage gibt es einfach Bratkartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 350 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 4 Kartoffeln
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

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

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Währenddessen Kartoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln im Fond mitgaren.

Pansen und Kartoffeln herausnehmen, auf jeweils einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratkartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten einige Zeit kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Pansen auf beiden Seiten jeweils erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen, dann durch die Semmelbrösel.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen auf jeweils beiden Seiten kräftig anbraten.

Pansen-Schnitzel auf einen Teller geben, Bratkartoffeln dazugeben und alles servieren.

Panierte Rinderleber mit Rosenkohl-Speck-Gemüse



Sehr leckere Leber mit Gemüse

Ich habe Innereien eingekauft. Gleich eine größere Menge, etwa 3 kg. Da kann ich die kommende Zeit einige leckere Innereien-Gerichte zubereiten.

Wie immer war es preiswert. 3 kg Innereien kosteten etwa € 17,-, somit das Kilo etwa € 5,30. Da sollen sich Rumpsteak, Entrecôte und T-Bone-Steak eine Scheibe davon abschneiden.

Ich kaufe Innereien bei Rewe, der Supermarkt in meiner Nähe hat abgepackt in der Frischfleisch-Kühltruhe immer eine ganze Menge Innereien. Ich habe Pansen, Leber, Niere und Zunge gekauft. Ab und zu ist auch Flomen vorrätig.

Aus diesem Grund gibt es auch ein einfaches Innereien-Gericht. Ich paniere eine Scheibe Rinderleber und brate sie einfach kurz in der Pfanne an. Die Leber wird herrlich zart und schmeckt lecker.

Dazu gibt es eine ein wenig aufwändigere Beilage. Ich koche Rosenkohlröschen, brate Speck an und vermische beides. Dazu noch etwas gehackte Pinienkerne unterheben. Wer möchte, kann die Pinienkerne zu den Speckstreifen in die Pfanne geben und sie kurz anrösten.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel für die Panade verwenden, die Panade wird knuspriger als wenn man ein industriell produziertes Produkt verwendet.

Noch ein Rat: Wie immer die klassische Zubereitung einer Panade mit drei Zutaten. Erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 250 g Rosenkohl
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 10–15 g Pinienkerne

- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 2–3 EL Semmelbrösel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Rosenkohl putzen. Speck in kleine Streifen schneiden. Pinienkerne grob zerhacken.

Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin etwa 10 Minuten garen. Wasser abgießen und Röschen im Topf warmhalten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Rosenkohlröschen dazugeben. Ebenfalls Pinienkerne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

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

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Erst auf jeweils beiden Seiten durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Aus den Speckstreifen ausgetretenes Fett in der Pfanne erhitzen und Leber etwa 2–3 Minuten auf jeder Seite kross anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben 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.