

Rinder-Nackensteak rare



Rare

Jetzt gab es endlich ein gutes, schweres, südamerikanisches Rinder-Nackensteak rare – 450 g reines Fleisch. Das Steak bekam diesmal exakt 90 Sekunden auf jeder Seite. Das reichte genau, um es schön angebraten, aber innen blutig und roh zu bekommen. Wie ich es gern mag. Das Rückensteak ist kein Entrecôte, aber dennoch saftig und sehr lecker. Und das Nackensteak wird ganz minimalistisch zubereitet. Nur mit einem Sößchen. Bestehend aus der Butter und dem Bratensatz, trockenem Weißwein, Gemüsefond, dem Aroma der mitgebratenen Chilischote und des Rosmarinzweiges und gewürzt mit etwas Salz. Nach dem Reduzieren bleiben nur ein paar Esslöffel schmackhafte Sauce übrig. Und das Nackensteak bekommt nach dem Braten nur etwas Steakpfeffer und Salz. Natürlich das ganze Gedöhns mit Vor-dem-Braten-Zimmertemperatur-annehen-lassen und Nach-dem-Braten–das-Fleisch-entspannen-lassen nicht vergessen. Aber das war endlich mal ein Essen, auf das ich lange gewartet habe. Fleisch pur. Lecker.

- 1 Rinder-Nackensteak, 450 g
 - 1 rote Chilischote
 - 1 Zweig frischer Rosmarin
 - trockener Weißwein
 - Gemüsefond
 - Salz
 - Steakpfeffer
 - Butter
-

Entrecôte mit Shiitake-Pilzen



Steak medium und Sauce

Und wieder habe ich es nicht geschafft, das Entecôte rare zuzubereiten. Es wurde doch medium. Bei einem Gewicht von 200 g waren für jede Seite 2 Minuten und später ein anschließendes kurzes Erwärmen in der heißen Sauce für rare doch zuviel. Anyway, das Steak war hervorragend und von einer exquisiten

Qualität.

Zubereitet habe ich es in Butter, denn ich wollte den Bratensatz ablöschen und daraus eine Sauce zubereiten. Mit Shiitakepilzen, Knoblauch, einer Lauchzwiebel, etwas gutem trockenen Weißwein zum Ablöschen und Gemüsefond ergibt es ein schmackhaftes Sößchen. Eine gute Erkenntnis war, für etwas Schärfe eine frische, rote Chilischote beim Braten des Steaks und dem Zubereiten der Sauce im Ganzen mitzuköcheln und vor dem Servieren wieder herauszunehmen. Die Sauce war angenehm scharf, hatte aber nicht die durchdringende Schärfe, wenn ich die Chilischote kleingeschnitten und mitgegart hätte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte, etwa 200 g
- 3 frische Shiitake-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Entrecôte rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Pilze längs in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf jeder Seite 2 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Dabei die Chilischote in der Butter mitbraten. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Entrecôte herausnehmen und auf einen Teller geben. Chilischote in der Pfanne lassen.

Pilze, Knoblauch und Lauchzwiebel in die Pfanne geben. Die

Pilze saugen die restliche Butter auf, also gibt man noch etwas Butter dazu. Nur einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Fond hinzugeben, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Sauce etwas köcheln lassen. Reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist, dann mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Entrecôte auf jeder Seite für 30 Sekunden zum Erhitzen in die Sauce legen, den ausgetretenen Fleischsaft auf dem Teller in die Sauce verrühren. Ich habe auf das Würzen des Steaks sogar verzichtet, da die Sauce genügend Würze mitbringt.

Das Steak auf einen Teller geben und großzügig von den Pilzen mit Sauce darüber geben.

Nackensteak vom uruguayischen Rind mit Pommes frites



Steak, Pommes, Fleischsaft

So muss ein Feiertag sein. So ein Feiertagsessen. Ein Gaumenschmaus für jeden Carnivoren. Ein Nackensteak, diesmal nicht wie gewohnt vom Schwein, für billige 3,50 € pro Kilo. Sondern vom Rind, und zwar einem uruguayischen Rind. Für immerhin 12 € pro Kilo. Womit es preislich fast an ein preiswertes Entrecôte heranreicht. Das Fleisch ist sehr schön marmoriert. Und hat im Gegensatz zum Nackensteak vom Schwein keinen Knochen. Das Gewicht betrug stolze 400 g. Und die Überraschung war, dass das in Folie eingeschweißte Nackensteak in seiner Verpackung noch zusammengefaltet war. Somit war es so groß, dass es fast nicht in meine schmiedeeiserne Pfanne mit 26 cm Bodendurchmesser passte. Dieser „Lappen“ passte auch nicht auf einen gewöhnlichen Teller. Es musste ein Pizzateller sein. Das Steak bekam in der heißen Pfanne im Öl auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten, was ein schön medium gegartes Fleisch bewirkte. Dann noch ein schmackhaftes Steakgewürz. Und während des Bratens des Steaks wurden die Pommes frites in der Friteuse frittiert. So muss Feiertag. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 Rindernackensteak, etwa 400 g
- 1 Portion Pommes frites
- Steakgewürz
- Salz
- Öl/Fett

Zubereitungszeit: Garzeit 4–5 Min.

Nackensteak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Fett in der Friteuse auf 175 Grad Celsius erhitzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pommes frites 4–5 Minuten im Fett frittieren. Währenddessen das Steak in der Pfanne auf jeder Seite 2–3 Minuten medium braten.

Steak aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und

das Fleisch entspannen lassen. Mit Steakgewürz und Salz würzen. Pommes frites daneben geben und auch salzen.

Mediterrane Fleischrolle in Speckscheiben auf Gnocchi



Fleischrollenscheibe mit Gnocchi und Pfifferlingsauce

Gelesen hatte ich ein Rezept mit einem gefüllten Straußenhals, bei dem die Abbildung der Füllung mit vielen Kräutern sehr gut aussah. Aber wo bekommt man einen Straußenhals her? Als sonstige Kandidaten zum Füllen mit einer Fleischmasse bleiben da nur Paprikas, Weißkohl- oder Wirsingblätter oder Fleischrouladen. Aber das sind die gängigen Zubereitungsarten, die mir nicht zusagten. Also wickelte ich die Fleischmasse einfach in Speckscheiben ein, bediente mich dabei der Hilfe von Alufolie und garte die Fleischrolle zugewickelt in leicht

köchelndem Wasser. Danach herausnehmen, auspacken, in Scheiben schneiden und servieren. Dazu einige frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi auftauen und erhitzen und ein leckeres, dunkles Pfifferlingsößchen zubereiten und beides dazugeben.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g Hähnchenleber
- 7 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- bei Bedarf: einige EL Paniermehl
- sehr viele frische Kräuter: Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Petersilie
- 2 TL Senf
- edelsüßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 1 EL Mehl
- 200 ml Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 20–30 Gnocchi

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.
15 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch

darin glasig dünsten. Mit der Butter in eine große Schüssel geben. Von den Kräutern die harten, holzigen Stängel entfernen und die Blättchen abzupfen. Kleinwiegen und in die Schüssel geben. Hähnchenmägen und Speck in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Hähnchenlebern in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und ebenfalls dazugeben. Hackfleisch, Ei und Senf auch hinzugeben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und etwas mit Muskat würzen. Alles gut verrühren und die rohe Masse abschmecken. Ist die Fleischmasse für eine feste Rolle noch zu flüssig, etwas Paniermehl zum Binden hinzugeben.

Auf einem Arbeitsbrett ein großes Stück Alufolie ausbreiten. Bauchspeckscheiben längs nebeneinander legen. Aus der Fleischmasse eine längliche, dicke Rolle formen und quer auf die Speckscheiben legen. Mit der Alufolie gut zusammenrollen und auch an den Enden festdrücken, so dass eine kompakte Rolle entsteht. Wasser in einem sehr großen Topf, der breit genug ist für die Fleischrolle, erhitzen und die Fleischrolle vorsichtig hineingeben. Das Wasser soll nur ganz wenig köcheln. 2 Stunden zugedeckt bei ganz geringer Temperatur garen lassen. Danach herausnehmen und in der Alufolie warmhalten.

Das Kochwasser hat einen kräftigen Fleischgeschmack von der Fleischrolle, man kann es 30–60 Minuten unzugedeckt einreduzieren, einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Zunächst kann man aber im köchelnden Kochwasser die aufgetauten oder auch frischen [Gnocchi](#) erhitzen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Pfifferlinge darin einige Minuten anbraten. Mehl hinzugeben, gut in der Butter anrösten, eine Mehlschwitze zubereiten und den Fond hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alufolie der Fleischrolle entfernen und Fleischrolle in dicke Scheiben schneiden. Einen Teil der Fleischrolle kann man auch

im Kühlschrank kalt stellen und ebenfalls in Scheiben geschnitten am darauffolgenden Tag kalt wie eine Pastete zu frischen Schrippen oder Baguettebrötchen servieren. Die heißen Fleischrollenscheiben auf zwei Tellern anrichten, Gnocchi dazugeben und großzügig die Pfifferlingsauce darüber verteilen.

Gefüllte Spitzpaprika



Spitzpaprika mit Füllung

Mediterrane Füllung mit Hackfleisch, Spinat und Feta, und vor allem frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Salbei.

Zutaten für 1 Person:

- 5 rote Spitzpaprika
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Feta

- 100 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 8–10 Zweige Thymian
- 6–8 Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Blattspinat grob kleinschneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Spinat und Feta in eine Schüssel geben. Frische Kräuter kleinwiegen und dazu geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Jeweils den oberen Teil der Spitzpaprika mit dem Strunk entfernen und dann die Kerne. Spitzpaprika mit einem kleinen Löffel mit der Füllmasse füllen. In eine Auflaufform geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen und die Spitzpaprika auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben. Dann herausnehmen und servieren.

Türk güveç – türkischer Eintopf



Schmeckt lecker und ist sättigend

Dies ist mein erster Beitrag zu Peters Blogevent von [Aus meinem Kochtopf](#). Geplant ist noch ein zweiter, vielleicht fällt mir ja sogar noch ein dritter ein. Will man hämisch sein, kann man sagen, „Einmal leben wie ein Hartz-IV-Empfänger“. Der Spruch hat leider nur in der allzu bekannten und von vielen gewünschten oder erträumten Variante mit einem „Millionär“ seine positive Konnotation. Bei Hartz-IV-Empfängern geht es jedoch um die nackte Existenz, wobei unser Staat zwar zum Glück eine Reißleine eingebaut hat, um den völligen Absturz in z.B. Obdachlosigkeit zu verhindern. Aber ich wünsche es niemandem, und ich selbst bin als Selbständiger einige Male wegen schlechter Auftragslage bisher auch nur leicht daran vorbeigeschrammt. Es ist beschwerlich genug, für den Bezug von Hartz IV vor dem Amt „völlig seine Hosen herunter zu lassen“ und alle Einnahmen und Zahlungsverpflichtungen offen zu legen. Und es ist keine leichte Arbeit, sich mit einigen hundert Euro im Monat zu ernähren, wenn es nicht jeden Tag das Spaghetti-Fertiggericht für 0,69 € vom ALDI sein soll. Ganz schwierig wird es dann, wenn noch Kinder zu verpflegen sind. Und Hartz-IV-Empfänger,

die aufgrund der Misere, in der sie stecken, vielleicht auch noch in eine Depression verfallen und keine Motivation haben, sich um einen Job zu bemühen, kann ich sehr gut verstehen. Man kann sich in einer solchen Situation nicht wohl fühlen.



Peter bietet nun mit seinem Blogevent für die teilnehmenden Foodblogger, schmackhafte, frisch zubereitete Gerichte unter der 5-Euro-Grenze zu kreieren und zu kochen. Und hier zu präsentieren. Man sollte Peters Event eigentlich auch wünschen, dass er auch von Hartz-IV-Empfängern gefunden und gelesen wird. Und vielleicht auch Kommentare von den Betroffenen zu den Rezepten kommen. Die Kosten für die eingekauften oder schon vorhandenen Zutaten zu meinem Gericht habe ich in der Zutatenauflistung aufgeführt. In Klammern steht jeweils der – eventuell hochgerechnete – Kilopreis. Die Fotos zeigen eine komplette Portion für eine Person.

Mein früherer türkischer Lebensmittelhändler hat mir das Rezept vor Jahren einmal mitgeteilt. Das Gericht ist zum einen sehr preiswert und zum anderen – wenn man ein wenig Zeit für die Vorbereitung investiert – einfach zuzubereiten. Denn es handelt sich um den kocht-sich-von-alleine türkischen Eintopf. □ Man schneidet das Gemüse in Scheiben, gibt Fleisch in einen Topf und schichtet dann Kartoffeln, Tomaten und Zwiebel darüber. Als Würze kommt etwas Tomatenmark und Baharat, Salz und Pfeffer darauf. Und ganz oben zum Schluss die Butter. Zugedeckt kommt es dann bei mittlerer Temperatur auf den Herd, wo sich Flüssigkeit von den Tomaten auf dem Topfboden sammelt und auch langsam die Butter schmilzt und nach unten tropft. Beides verhindert, dass das Fleisch anbrennt. Das Gargut schmurgelt dann 40 Minuten vor sich hin, es bildet sich – auch durch die Flüssigkeit der Tomaten – eine schöne Sauce und die Aromen verbinden sich wunderbar. Nach dem Garen kann man mit etwas Wasser ablöschen, damit die Sauce, die sich angesammelt hat, nicht durch das Tomatenmark zu dickflüssig ist. Und ein kräftiges Abschmecken mit Salz und ein wenig Pfeffer wird

notwendig sein. Wegen dieser leichten Zubereitung, die keine Beaufsichtigung benötigt, ist das Gericht auch für vielbeschäftigte Hausfrauen und -männer sehr gut geeignet. Vorbereiten, auf den Herd stellen, sich um die Kinder und andere Dinge kümmern, servieren und genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rindergulasch – **2,25 €** (8,99 €)
- 550 g festkochende Kartoffeln (6 große) – **0,55 €** (0,99 €)
- 400 g Strauchtomaten (4 Stück) – **1,- €** (2,49 €)
- 275 g Zwiebeln (4 große) – **0,14 €** (0,49 €)
- 30 g Tomatenmark – **0,07 €** (2,45 €)
- große Prise Baharat (*alternativ: Pul biber*) – **0,11 €** (54,14 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- 50 g Butter – **0,24 €** (4,76 €)
- 150 ml Wasser

- **Zusammen € 4,48**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel und auch die Butter in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dann in einem großen Topf schichten: Gulasch, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel, dann Tomatenmark – möglichst am Rand des Topfes, damit es die entstehende Sauce bindet – obenauf leicht verteilen, die Gewürze – wer eher etwas Schärfe mag, verwendet anstelle von Baharat Pul biber – darüber verstreuen und die Butterscheiben darauf verteilen. Zugedeckt auf dem Herd bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen. Bedenken, das Fleisch könne am Topfboden anbrennen, braucht man keine zu haben. Auch wenn das Gulasch vielleicht recht kräftig angebraten wird, brennt es aufgrund der sehr schnell sich bildenden Sauce nicht an. Dann noch 20 Minuten bei geringer Temperatur weitergaren.

Die Tomaten verkochen beim Garen fast vollständig und geben viel Flüssigkeit an die Sauce ab. Dann mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen und servieren. Da einige Cent noch übrig sind, sind auch noch zwei Petersilienblättchen zum Garnieren in der Zubereitung mit inbegriffen.



Entrecôtes, halbe Champignons und Kräuterbutter



Entrecôte mit Kräuterbutter, Champignons und einem Sößchen

Alle Jahre wieder ... das ist nicht zutreffend, es sollte heißen „Alle viertel Jahre wieder“. Dann gibt es Fleisch pur, und zwar Entrecôtes, bevorzugt medium oder sogar rare zubereitet. Diesmal sogar zwei kräftige Steaks mit jeweils 300 g. Ergänzt mit einigen in Butter gebratenen Champignonköpfen und einer Sauce aus Tomatenmark, Honig, Ketjap-Manis, Pul biber und Gemüsefond. Dazu noch einige Scheibchen Kräuterbutter. Und ein paar geröstete Sesamkörner oben drauf. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Das Gericht ist sehr variabel. Teilt man die Zutaten für zwei Personen, also jeweils ein Steak pro Person, ergibt es einen Abendsnack. Serviert man noch Pasta oder Reis dazu, was sich wegen der Sauce auch anbietet, hat man sogar zwei richtige Mahlzeiten. Und auch zwei Entrecôtes ohne zusätzliche Beilagen sind eine ganze Mahlzeit für eine Person.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes, à 300 g
- Öl

- 5 Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- $\frac{1}{4}$ TL Honig
- 1 TL [Ketjap-Manis](#)
- $\frac{1}{2}$ TL [Pul biber](#)
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- $\frac{1}{2}$ TL Sesamsaat

Zubereitungszeit: Garzeit 15–20 Min.

Champignons halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonhälften einige Minuten darin anbraten. Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas mitanbraten. Honig, Ketjap-Manis

und Pul biber hinzugeben und auch mitbraten. Mit dem Fond ablöschen. Auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Sesamsaat in in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entrecôtes muss man vermutlich nacheinander zubereiten, da eines davon die Pfanne schon allein ausfüllt. Ein Entrecôte auf beiden Seiten – je nach Stärke des Steaks – jeweils 1–1 ½ Minuten (rare) oder 2–3 Minuten (medium) braten. Herausnehmen und warmstellen. Das zweite Entrecôte in der gleichen Weise zubereiten. Steaks auf einen Teller geben, Champignons dazugeben, Kräuterbutter auf die Steaks geben und etwas von der Sauce dazu. Champignons mit ein wenig Sesam überstreuen.

Köttbullar



Köttbullar – paniert und unpaniert

Köttbullar – ein schwedischer Klassiker. Gebratene Hackfleischbällchen. Aber es scheint DAS Köttbullarrezept nicht zu geben, zu unterschiedlich sind die Zutaten, die beigegeben werden können, mit Paniermehl, mit Semmelbrösel oder mit gestampften Kartoffeln in der Hackfleischmasse, teils paniert, teils ohne Panade zubereitet. Im Backofen gebacken, in der Pfanne gebraten oder der Friteuse frittiert. Mit den unterschiedlichsten Saucen zubereitet – Rotwein-, Weißwein-, Jäger- oder Rahmsauce. Auch die Beilagen sind nicht fest definiert.

Die Parmesan-Mandel-Sesam-Panade hat mich sehr überzeugt, so dass ich sie nochmals bei der Hälfte der Köttbullar verwende. Und dann werden sie natürlich frittiert – denn die Friteusezeit geht auch hier wieder weiter. Köttbullar eignen sich sehr gut zum Einfrieren und späteren Weiterverwenden für andere Gerichte, deswegen kann man immer eine größere Menge zubereiten.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für Köttbullar (25 Stück):

- 500 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Paniermehl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zutaten für die Panade:

- etwas Parmesan
- 12 Mandeln
- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Paniermehl
- 1 Ei

Zutaten für die Sauce:

- 50 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Kartoffeln schälen und 20–30 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in einer kleinen Pfanne in Öl leicht anbraten. Die Kartoffeln in einer Rührschüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Hackfleisch, Paniermehl und Eier hinzugeben, dazu die Milch einrühren und alles gut vermengen. Kräftig mit Pfeffer und Salz und ein wenig Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Köttbullar-Masse eine Stunde im Kühlschrank ruhen und ein wenig quellen lassen.

Dann jeweils eine gehäufte esslöffelgroße Menge der Masse herausnehmen, kleine Bällchen formen und auf einem Teller beiseite stellen. Parmesan und Mandeln auf einer Küchenreibe

in eine kleine Schüssel feinreiben. Sesamsaat und Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Da die Bällchen sowieso sehr fragil sind, wird beim Panieren auf das Mehlieren verzichtet. Ein Ei auf einem Teller verquirlen, nacheinander die Hälfte der Bällchen einzeln durch das Ei ziehen und dann in der Panade rollen. Auf einem zweiten Teller beiseite stellen.

Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Kötbullar – vermutlich in 2–3 Portionen – für jeweils 5 Minuten frittieren. Erstaunlicherweise werden die Bällchen ohne Panade sehr viel brauner als die mit Panade, die nur ein schönes Hellbraun annehmen. Jeweils herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen bzw. putzen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin kräftig anbraten, bis alles Farbe angenommen hat. Alles mit dem Rotwein ablöschen und fast völlig reduzieren. Fond hinzugeben und bis zur Hälfte reduzieren. Crème fraîche hinzugeben, alles verrühren und aufkochen lassen. Eventuell mit Mehl abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Kötbullar auf zwei Tellern verteilen, den Reis daneben anrichten und von der Sauce darüber geben.

Variationen von Eтли Sarma

(türkische Weinblätter)

gefüllte



Etli Sarma mit Weißkohl (li.) und Wirsing (Mi. und r.)

Man könnte auch sagen, türkische Variationen von deutschen Kohlrouladen. Wobei die verwendet Füllung original türkisch ist, nur die Weinblätter werden gegen Kohl ausgetauscht. Auf alle Fälle kann man mit dem Rezept Reste verwerten, denn ich hatte noch jeweils einen halben Weißkohl und Wirsing, die ich verwendet habe. Vorgaren muss man die Kohlblätter nicht, denn die Etli Sarma köcheln bei geringer Temperatur in kochendem Wasser für etwa 30 Minuten. Da sind auch Weißkohl und Wirsing gar.

Zutaten für 3 Personen:

- 7 Weißkohlblätter
- 7 Wirsingblätter

Zutaten für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz

- 250 g Hackfleisch
- 200 g Rundkornreis
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Pflanzenöl
- 150 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Topf Petersilie
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL schwarzen Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Mit dem Salz gut vermischen, damit die Zwiebelstückchen weich werden. In eine Schüssel geben und etwas ziehen lassen. Petersilie kleinwiegen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Petersilie, Knoblauch und alle restlichen Zutaten in die Schüssel dazugeben und kräftig verrühren.

Nacheinander die Blätter füllen. Ein Blatt auf ein Schneidebrett legen. Den kräftigen Blattstiel zu etwa einem Drittel an der Stelle, wo das Blatt am Strunk festsaß, herausschneiden. Das Blatt drehen und an der gegenüberliegenden Seite am Blattrand quer zum Blattstiel etwas Füllung auftragen, so dass es eine etwa daumendicke und -lange Rolle ergibt. Das sind je nach Größe des Blatts etwa 1–1 $\frac{1}{2}$ EL Füllung. Wichtig ist es dann, die Seiten des Blatts über die Füllung schlagen, damit beim Garen möglichst wenig der Füllung herausfallen kann, und dann langsam das Blatt aufrollen. Durch das Einschlagen der Seiten des Blatts wird auch der obere Teil des Blatts ein wenig eingeschlagen. Das Blatt fest zusammenrollen. Nacheinander die gefüllten Kohlblätter in einem ausreichend großen Topf fest und kompakt nebeneinander platzieren und mehrere Lagen aufschichten. Das feste Nebeneinanderlegen im Topf soll auch dazu dienen, die gefüllten Kohlblätter beim Kochen zusammenzuhalten.

Die Blätter mit heißem Wasser übergießen, so dass sie gerade bedeckt sind. Sinnvoll ist auch, einen hitzebeständigen Teller oder etwas ähnliches oben auf die oberste Lage der Blätter zu legen. Dieser drückt sie unter das kochende Wasser und verhindert, dass sie zu weit oben aufschwimmen. Das Wasser mit den Blätter erhitzen und einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach herausheben und auf Tellern anrichten. Türkische Etli Sarma werden mit gesalzenem Joghurt serviert, man kann aber auch diverse Dips dazu reichen. Man sollte auf alle Fälle ein wenig der Brühe, die einen sehr kräftigen Geschmack hat, zu den Blättern geben.

T-Bone-Steak, mit etwas Gemüse



Steak medium, mit Gemüse

Man, is' dat 'n geiles Stück Fleisch! Der zweite Versuch mit einem T-Bone-Steak, diesmal nicht wissenschaftlich fundiert in vier Schritten mit Kerntemperaturmessung, sondern einfach mit Eisenpfanne, Fett und der Fingerdruckmethode. Und es funktioniert sogar besser und schneller. Als Beigabe gibt es ein bisschen Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, etwa 700 g
- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 Champignons
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Tomate halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln.

T-Bone-Steak salzen und ölen. Eine Pfanne sehr hoch erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten für rare und jeweils etwa 3 Minuten für medium anbraten. Mit der Fingerdruckmethode prüfen, wann das Steak den gewünschten Garzustand erreicht hat. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem Teller entspannen lassen. Dabei mit Aluminiumfolie abdecken und warmhalten.

Im Bratenfond die Kartoffelscheiben knusprig anbraten, dann Champignons und Tomate hinzugeben. Alles ein wenig anbraten. Salzen und pfeffern. Den Bratensaft des Steaks hinzugeben und verrühren. Das Gemüse mit der wenigen Sauce neben das T-Bone-Steak geben und alles servieren.

Entrecôtes mit Senfkruste und Pilzgemüse



Entrecôte mit Senfkruste

Mein erster Versuch mit einem Steak mit Senfkruste war nicht sehr erfolgreich. Dieses Rezept – bis auf das Gemüse – stammt von Kollege [Löffel](#), das einer Variation eines Steak Strindberg entspricht. Ich habe das Rezept natürlich wie gewohnt in mehreren Punkten abgeändert ... äääähhhh natürlich in allen Punkten detailgetreu nachgekocht. ☐

Zuerst bereitet man die Mischung für die Kruste zu, diese muss man kräftig verkneten. Sie kann dann ruhig noch etwas in der Schüssel ruhen, bis man das Pilzgemüse zubereitet hat. Und auch die Entrecôtes brauchen ja beim ersten Anbraten nicht sehr lange.

Zutaten für 1 Person:

2 Entrecôtes, etwa 450 g

Zutaten für die Kruste:

- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 3 EL Paniermehl
- 2 TL Dijonsenf
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 60 g Parmesan

Zutaten für das Pilzgemüse:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- einige Steinpilze
- einige Pfifferlinge
- einige Champignons
- 2 Stängel Petersilie
- 100 ml Schmand
- 50 ml Gemüsefond
- Butter

- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 25 Min.

Die weiche Butter in eine Schüssel geben. Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben und Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Parmesan, Zwiebel, Paniermehl und Senf in die Schüssel geben. Petersilie sehr fein hacken und dazugeben. Alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen und gut verkneten. In der Schüssel zusammendrücken und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden, Steinpilze und Pfifferlinge in grobe Stücke. Petersilie kleinwiegen. Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin leicht anbraten. Dann die Pilze dazugeben und alles bei

mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten anbraten. Dabei ab und zu kräftig umrühren. In der letzten Minute die Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand und Fond hinzugeben, die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Vom Herd nehmen und warmstellen.

In einer Pfanne Öl stark erhitzen. Die Entrecôtes auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofengrill auf 220 °C erhitzen. Die Mischung für die Kruste auf den Steaks verteilen und leicht festdrücken. Das Backblech auf der obersten Ebene in den Backofen schieben. Die Steaks 5–7 Minuten gratinieren. Dabei immer darauf achten, dass die Steaks nicht zu lange gegrillt werden und die Kruste nicht verbrennt.

Die Entrecôtes herausnehmen, auf einen großen Teller geben und das Pilzgemüse daneben anrichten.

T-Bone-Steak – ein fettes Stück Fleisch

Die Überschrift ist nur in unserer Jugendsprache zu verstehen, das T-Bone-Steak ist somit ein „starkes“ Stück Fleisch. Da wird einem sogar die Lebenshaltung und Kultur der Amerikaner klarer, bei denen alles immer größer, dicker und stärker ist. Vielleicht ist das T-Bone-Steak tatsächlich – wie es in den USA klassisch zubereitet wird – aufgrund seiner Größe prädestiniert für den offenen Grill.

Ich habe das erste T-Bone-Steak, das ich zubereite und

genieße, ganz standardmäßig auf Herd und im Backofen gegart. So ein Steak mit dem großen, t-förmigen Knochen und den zwei Fleischarten Roastbeef über und Filet unter dem Rippenstück hat schon gute 600–700 g. Rechnet man das Gewicht des Knochens – nach dem Essen allein abgewogen – von etwa 150 g davon ab, hat man tatsächlich ein dickes Pfund reines Fleisch. Es ist ein sehr edles Stück Fleisch, dem man eine besonders sorgfältige Zubereitung zukommen lassen soll. Und aufgepasst: Das Roastbeefstück braucht länger beim Braten als das Filetstück, somit wird letzteres beim einheitlichen Braten gern ein wenig trocken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, ca. 650 g
- Gewürzsalz
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Tage | Garzeit 15–30 Min.

Das T-Bone-Steak in einer großen Auflaufform mit aromatisiertem Olivenöl – Knoblauch, Kräuter, Chili – beträufeln und zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen und eine halbe Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 100 °C Unter- und Oberhitze erhitzen. Öl in einer schmiedeeisernen Pfanne auf dem Herd erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten.

Das Steak auf einem Backblech oder Rost auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 10–25 Minuten nachgaren. Zwischendurch mit einem Braten-Thermometer die Kerntemperatur des Steaks messen. Bei 52–55 °C Kerntemperatur ist das Steak rare, also noch etwas roh im Kern. Bei 55–65 °C Kerntemperatur ist das Steak medium, also innen rose. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, das Steak herausnehmen und auf einem Teller oder in einer Auflaufform mit Alufolie zugedeckt 3–4 Minuten entspannen lassen.

Dann mit dem Gewürzsalz oder alternativ mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Variationen einer Rinderroulade



Variante I (links) und Variante II (rechts) einer Roulade mit Süßkartoffelpüree und Pilzen

Wenn ich mich recht erinnere, ist dies das erste Mal, dass ich Rinderrouladen zubereite. Und auch das Süßkartoffelpüree ist eine neue Erfahrung für mich, aber es schmeckt wirklich gut und ist eine Bereicherung für den Speiseplan. Da ich bei den Rouladen einmal den sicheren Weg gehen wollte, wählte ich für eine Rinderroulade die klassische Variante. Für die andere wählte ich eine abgewandelte Variante, in der ich einige Zutaten ausprobierte.

Variante I, klassisch: Senf, Speck, Gurke, Zwiebel.

Variante II, abgeändert: Senf, Speck, Prinzessbohnen, Knoblauch, grüne Pfefferkörner, Kapern.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

- 2 große Scheiben Rindfleisch für Rouladen (aus der Oberschale), etwa 400 g

Für die Füllungen:

- 2 EL Senf
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Gewürzgurke
- 1 große Schalotte
- 15 Prinzessbohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 30 eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 10 eingelegte Kapern

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 65 g Austernpilze
- $\frac{1}{2}$ l Bratenfond
- 2 TL Mehl
- Öl

Für die Beilage:

- 1 große Süßkartoffel, etwa 400 g
- Muskat
- Butter

- Salz
- Pfeffer

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Für die Füllung die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Gewürzgurke längs in lange Stifte schneiden. Die Prinzessbohnen putzen. Die beiden Rinderfleischscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett oder eine andere, große Unterlage legen. Jeweils beide Seiten mäßig salzen und pfeffern. Dann jeweils 1 EL Senf auf einer Seite der beiden Rouladen verstreichen. Am unteren Ende der Rinderfleischscheiben – denn da beginnt man mit dem Einrollen – längs jeweils drei Scheiben Speck nebeneinander legen. Dann auf der einen Fleischscheibe in der Mitte des Specks quer Zwiebelstreifen und Gurkenstifte aufhäufen. Auf der anderen Fleischscheibe in der gleichen Weise erst die Hälfte der Bohnen geben, darauf die Knoblauchstifte, Pfefferkörner und Kapern und dann die zweite Hälfte der Bohnen darüber verteilen. Beide Rouladen nacheinander zusammenrollen. Beim Zusammenrollen soll man auch jeweils beide Enden der Rouladen links und rechts einklappen – das ist mir aber leider nicht gelungen. Dann jeweils zwei Stränge Küchengarn unter die Rouladen ziehen und die Rouladen damit zusammenschnüren.

Für die Sauce Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Austernpilze in grobe Stücke schneiden. Bei der Zubereitung von zwei Rouladen reicht ein großer Topf, bei einer größeren Anzahl nimmt man einen Bräter und kann die Rouladen auf dem Herd oder auch alternativ im Backofen zubereiten. In diesem Fall Öl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und Gemüse und Pilze hineingeben und anbraten. Mit dem Bratenfond ablöschen und mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Die beiden Rouladen in den Fond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Süßkartoffel schälen und

in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Süßkartoffelstücke 10 Minuten lang kochen. Dann in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, ein Stück Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen und mit dem Pürierstab fein mixen.

Nach dem Schmoren der Rouladen diese aus der Sauce herausnehmen und warmstellen. Die Sauce mit etwas Mehl eindicken. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vermutlich ist die Sauce aber durch die Gewürze der beiden Rouladen und den Bratenfond schon würzig genug. Das Küchengarn bei den Rouladen entfernen, die Rouladen jeweils in zwei Hälften schneiden und jeweils eine Hälfte der beiden Varianten zusammen auf einem Teller anrichten. Süßkartoffelpüree dazu geben. Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Pilze aus der Sauce heben und zu Rouladen und Püree geben. Dann von der Sauce über die Rouladen geben.

500 g geballte Ladung Fleisch – Entrecôtes mit Senfkruste



Entrecôtes mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (li.) und Knoblauch und grobem Senf (re.)

Dieses Rezept habe ich von Kollege Christian Oberried, der zum einen gern grillt und zum anderen gern mit Senf kocht bzw. brät oder grillt. Bei diesem Gericht bekommt das Entrecôte auf einer Seite eine Kruste aus Senf, Zwiebeln und Majoran (oder Oregano), die an- und mitgebraten wird. Natürlich habe ich auch dieses Rezept abgeändert und eine zweite Variante dazugenommen, nämlich mit grobkörnigem Senf und statt Zwiebeln jede Menge Knoblauch. Steaks mit einer solch dicken Kruste oder Panade sind sicherlich Geschmackssache und es kann auch sein, dass dem einen nur die Zwiebelpanade, dem anderen nur die Knoblauchpanade schmeckt. Das muss man ausprobieren. Sehr fotogen wurden die Entrecôtes leider nicht.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes à ca. 250 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 TL mittelscharfer, feiner Senf
- 6 Knoblauchzehen

- 3–4 TL grobkörniger Senf
- 15–20 Stängel frischer Majoran oder Oregano
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15–25 Min.

Von dem Kraut die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Jeweils eine Hälfte in zwei Schalen geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden und in eine der Schalen geben, die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse geben und in die andere Schale geben. In die Schale mit Zwiebeln den feinen Senf und in die Schale mit Knoblauch den grobkörnigen Senf hinzugeben. Mit einem kleinen Löffel beides gut verrühren und zu einer Paste zusammendrücken.



Entrecôtes, bestrichen mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (vo.) und Knoblauch und grobem Senf (hi.)

Die beiden Entrecôtes auf beiden Seiten salzen und auf jeweils

einer Seite mehlieren. Dann wenden und jeweils eine der Senfpasten auf der unmehlierten Seite dick auftragen und festdrücken. Dann diese Seite auch noch mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei geringer bis mittlerer Temperatur auf der Krustenseite anbraten, bis Flüssigkeit auf der oberen, unbestrichenen Seite durchkommt. Das kann je nach Dicke der Entrecôtes und bei geringer Temperatur schon 10–20 Minuten dauern. Dann ganz vorsichtig die beiden Entrecôtes drehen, damit die Panade nicht abfällt. Bei den ersten Versuchen wird beim Umdrehen sicherlich ein Teil der Panade am Rand der Steaks abfallen, aber die kann man dann notfalls auch wieder oben auf die Panade des Steak draufdrücken. Auf der unbestrichenen Seite dann nochmals einige Minuten garen. Beim ersten Braten mit solchen Senfkrusten muss man ausprobieren, mit welchen Garzeiten man ein Steak rare, medium oder well done bekommt. Bei meinem ersten Versuch schaffte ich es sogar, eines der Steaks leider well done zuzubereiten – was mir seit Urzeiten nicht mehr passiert ist.

Die Entrecôtes dann vorsichtig herausheben und auf einem Teller servieren.

Wirsingrouladen mit
Salzkartoffeln in
Pfeffersahne-Sauce



Gefüllte Wirsingroulade

Nachdem der Herbst die passende Jahreszeit für Kohlgerichte aller Art ist und diese auch überall gekocht werden, steuere ich mein Rezept hier auch einmal bei. Es ist mal wieder völlig improvisiert und ich verwende die Zutaten, die ich noch zuhause habe – nur den Wirsing und das Hackfleisch habe ich natürlich frisch eingekauft. Der Rest geschieht aus der Lameng. Zum Gericht hätten auch eingelegte Kapern gepasst, die waren aber nicht mehr vorhanden. Aber ein Schuss Weißwein und Weißweinessig für Säure kommt natürlich dazu. Und der frisch gemörserte schwarze Pfeffer gibt der Sauce noch den letzten Kick.

Zutaten für 2 Person:

Zutaten für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch
- 30–40 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Frühlingszwiebel

- 2 Eier
- 5–10 Stängel frische Petersilie
- 4–5 Stängel frischer Majoran
- 1 TL Senf
- Paprikapulver
- frisch gemahlene Muskatnuss

- 4 große Wirsingblätter
- Küchengarn

Zutaten für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 200–300 ml Gemüsefond
- 1–2 TL Weißweinessig
- 100 ml Sahne
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Butter

- Salz
- Pfeffer

- 6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Ruhezeit 30 Min.
| Garzeit 40 Min.

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser 5–10 Minuten vorgaren, sonst wird die Garzeit der Rouladen zu lang – oder die Wirsingblätter sind nach dem Garen noch zu fest. Dann jeweils ein kurzes Stück des harten Blattstiels, wo das Blatt am Strunk saß, herausschneiden. Die Blätter beiseite legen.

Die Füllung zubereiten: Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Speck in kleine Würfelchen schneiden. Kräuter kleinwiegen. Hackfleisch, Speck, das Gemüse und die Kräuter in eine große Schüssel geben. Die Eier darübergerben und alles mit Paprikapulver, Muskatnuss,

Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel oder der Hand kräftig vermengen. Zu einer kompakten Masse zusammendrücken und eine halbe Stunde in der Schüssel ruhen lassen, damit sich die Aromen besser entfalten und verbinden.



Füllung im Wirsingblatt

Zwei der Wirsingblätter mit der Mischung füllen, indem man auf jeweils einem Blatt die Hälfte der Mischung quer zum Blattstiel in eine dicke, längliche Form bringt und mit dem Wirsingblatt längs zum Blattstiel einwickelt. Dann jeweils ein weiteres Wirsingblätter – um 180° gedreht – darauf geben und ebenfalls längs einwickeln. Beide Rouladen jeweils mit Küchengarn zweimal quer und einmal längs binden.



Gefüllte und gebundene Wirsingrouladen

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerdrücken. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne (mit Deckel) in Butter anbraten, die zerdrückten Pfefferkörner hinzugeben und auch ein wenig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren. Gemüfefond, Weißweinessig und Sahne hinzugeben. Zusätzlich noch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles ein wenig köcheln lassen. Die Wirsingrouladen hinzugeben und bei zugedeckter Pfanne bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Salzkartoffeln zubereiten.

Die Pfeffersahne-Sauce abschmecken. Das Küchengarn bei den Rouladen entfernen und die Rouladen auf zwei großen Teller anrichten. Salzkartoffelstückchen daneben drapieren und großzügig Sauce darüber verteilen.

Gefüllte und überbackene Champignons



Die fertig zubereiteten Champignons

Die großen Champignons waren geradezu dafür gedacht, gefüllt zu werden. Ich habe eine Hackfleisch-Bulgur-Mischung bevorzugt, man kann die Füllung aber auch nur mit Bulgur und einigem zusätzlichem Gemüse vegetarisch zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 8 große, braune Champignons
- 2 EL Bulgur
- 100 g Rinderhackfleisch
- $\frac{1}{4}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie
- trockener Weißwein
- Gemüsefond

- scharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl
-
- 100 g geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 25 Min.

Zuerst etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur etwa 10–15 Minuten quellen und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und das Hackfleisch darin anbraten. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig anbraten. In einer Schüssel mit dem Bulgur und der Petersilie vermischen.



Champignons mit Füllung

Bei den Champignons jeweils den Stiel und die inneren Lamellen

entfernen und auch einen Teil des Champignons herauskratzen, damit man sie besser füllen kann. Alle acht Champignons in einer Auflaufform anrichten und mit der Hackfleisch-Bulgur-Mischung füllen. Anhaltswert für die Füllung: pro Champignon kann man zwei Teelöffel zum Füllen verwenden. Aber den Rest der Füllung kann man auch nebenbei noch lauwarm löffeln. Dann die gefüllten Champignons großzügig mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Etwas trockenen Weißwein und Gemüsefond in die Auflaufform geben, worin die Champignons garen sollen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Champignons etwa 20 Minuten backen. Dann den Grill anstellen, die Temperatur auf etwa 250° C erhöhen, die Auflaufform auf eine höhere Ebene schieben und die Champignons grillen, bis der Käse etwas gebräunt ist. In der Auflaufform oder auf einem kleinen Teller servieren.