

# Lachs-Sashimi



## Wildlachs

Ich hatte Lachs gekauft. Und zwar Wildlachsfilets, 4 Stück, mit zusammen 500 g.

Ich war jedoch erstaunt, dass er nicht die bisher gewohnte, rote Farbe hat, wie man es eben von Lachsfilets kennt. Denn die Filets waren leicht gräulich.

Ich vermutete fast, ich hätte falsch eingekauft und hätte entweder marinierten oder geräucherten Lachs gekauft.

Aber es stellte sich beim Probieren heraus, dass es tatsächlich frischer Lachs war. Also unbehandelt.

Somit kommt die gräuliche Farbe dann vermutlich daher, dass es sich um Wildlachs und keinen Zuchtlachs handelt.

Ich habe ihn einfach mit etwas heller Soja-Sauce und einer Schrippe als Snack abends vor dem Fernseher angerichtet und serviert.

Einfach, lecker und gesund. Und natürlich gut zu verdauen.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Wildlachs (2 Packungen à 250 g)
- helle Soja-Sauce
- 2 Schrippen

*Zubereitungszeit: 2 Min.*



Mit Dip und Schrippe

Lachs auf zwei große Teller verteilen.

Jeweils eine kleine Schale mit Soja-Sauce als Dip dazugeben.

Und jeweils eine Schrippe.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Pferde-Tatar



Mit 10 Beilagen zum Vermengen

Heute bleibt die Küche kalt, wir gehen ... zu den Pferden.

Heute, an Weihnachten, beginnt meine **Pferdefleisch-Woche**.

Eigentlich ist dies nicht ganz korrekt, denn ich bereite sowohl an Weihnachten und den Feiertagen als auch die ganze darauffolgende Woche bis 30. Dezember Pferdefleisch-Gerichte zu. Es werden dann somit insgesamt 10 Rezepte.

Heute gibt es – exklusiv zu Weihnachten – ein wirkliches Feiertags-Essen. Aber kalt. Der Herd oder Backofen muss also nicht in Gang gesetzt werden.

Es gibt ein Tatar aus Pferdefleisch, und zwar Pferdende, das wohl edelstes Stück Fleisch eines Pferdes.

Ganz genau weiß ich die traditionelle und originale Zubereitung eines Tatars nicht. Also nicht, welche Beilagen zum Tatar dazukommen.

Ich weiß nur, dass man Tatar am besten selbst mit der Hand

kleinschneidet und mit einem großen Messer dann nochmals zerkleinert. Und nicht im Fleischwolf somit maschinell wolft. Aber das tue auch auch bei dieser Zubereitung.

Und dann weiß ich auch, dass zu einem guten Tatar unbedingt ein Eigelb auf demselben gereicht wird.

Die weiteren Beilagen sind da eher untergeordneter Natur und dürften sicherlich von Region zu Region und Land zu Land variieren.

Aber ich muss gestehen, dieses Feiertags-Essen macht seinem Namen alle Ehre.

Es ist äußerst delikat und schmackhaft. Es hat mir sehr gemundet.

Auf dem Foto sehen Sie – von 12 Uhr oben beginnend im Uhrzeigersinn – 10 Beilagen: 1 gehackte, eingelegte Gurke, Senf, Salz, Pfeffer, rosenscharfes Paprika, gehackte Kapern, gehacktes Sardellenfilet, kleingewürfelte Zwiebel, kleingeschnittene Knoblauchzehe und dann auf dem Tatar das Eigelb.

Sie müssen bei dieser Art des Anrichtens übrigens die Beilagen natürlich nicht alle mit dem Tatar vermischen und daraus das fertig gewürzte Tatar zum Essen zubereiten. Sie nehmen jeweils nur die Menge an Beilagen, wie Sie wünschen.

Der eine mag es gerne mehr säuerlich und nimmt mehr Gurke und Kapern. Der andere mag es schärfer und nimmt viel Senf und Paprika. Und wieder andere mögen eben mehr Zwiebeln und Knoblauch.

Als weitere Beilage gibt es natürlich zu jedem Tatar zwei schöne, frische, große Schrippen, auf die man das fertig gewürzte Tatar aufträgt, verstreicht und die Schrippenhälften mit dem Tatar dann aus der Hand isst.

Dazu an Weihnachten eine kaltes, alkoholfreies Bier aus der

Flasche!

*Für 2 Personen*

- 500 g Pferdelende
- 2 kleine, eingelegte Gurken
- 2 TL scharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL Kapern
- 2 Sardellenfilets
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eigelbe
- 4 große Schrippen

*Zubereitungszeit: 20 Min.*



Mit der Hand gehackte Pferde-Lende

Lende in dünne Scheiben schneiden. Diese längs in feine Streifen schneiden. Diese wiederum quer in ganz kleine Würfel. Danach noch mehrmals mit einem großen Messer die Tatarmasse kräftig kleinschneiden.

Zwiebelhälfte und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Sardellenfilets und Kapern feinhacken.

Jeweils einen Eierring auf einen großen Teller stellen.

Die Tatar Masse auf die beiden Eieringe verteilen und festdrücken. Eierringe entfernen.

Eine kleine Mulde in das Tatar drücken. Jeweils ein Eigelb hineingeben.

Die restlichen 9 Beilagen kreisförmig um das Tatar voneinander gesondert auf die Teller geben.

Tatar jeweils mit zwei Schrippen servieren.

Guten Appetit und frohe Weihnachten!

---

**Linguine** **mit**  
**Hackfleischbällchen**



Sehr würziges und empfehlenswertes Pasta-Gericht

Ein Rezept für ein Gericht mit Pasta und Hackfleischbällchen. Das sehr lecker und ausgesprochen gut ist.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Dafür verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Für etwas Sauce für die Pasta brate ich kleingeschnittene Kirschtomaten in Olivenöl an. Gebe frische Basilikumblätter und Knoblauch hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer. Und verlängere die Sauce mit etwa 10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta. Dieses enthält ja Stärke der Pasta und Salz und bindet somit die Sauce gut ab.

In dieser Sauce erhitze ich die frittierten Hackfleischbällchen noch einige Minuten.

Für 2 Personen

*Für die Hackfleischbällchen:*

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zusätzlich:*

- 350 g Linguine
- 1/2 Topf Basilikum
- 20 Kirschtomaten
- 6 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.  
| Garzeit 20 Min.



*Für die Hackfleischbällchen:*

Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schrippenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schrippenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand sehr kleine Bällchen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen und auf ein Küchenpapier geben.

–

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Tomaten vierteln.

Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Blättchen des Basilikum abzupfen.

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten hineingeben und kräftig anbraten.

Knoblauch und Basilikum dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta hinzugeben. Alles gut vermischen.

Hackfleischbällchen einige Minuten in der Sauce erhitzen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Bällchen mit der Sauce darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hackfleischbällchen mit Kartoffelspalten mit Körriesaft



Der Teller ist voll ... juchuchuh!

Ein Rezept für ein Gericht, das ich komplett in der Fritteuse zubereite.

Ausgenommen natürlich den Körriesaft. Der ist industriell hergestellt und steht in einer Flasche zur Verfügung.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Nur bei den Kartoffelspalten greife ich auf Tiefkühlware zurück. Es sind Kartoffelspalten aus Bio-Kartoffeln, also noch mit Schale. Und leicht mit mediterranen Kräutern vorgewürzt.

Für die Hackfleischbällchen verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Der Körriesaft heißt hier in Hamburg tatsächlich so. Es ist die Variante, die es auf dem Kiez, also der Reeperbahn, an den Imbissständen oder -buden gibt. Es ist der verballhornte Begriff der klassischen Curry-Sauce, die für Currywurst mit Pommes frites verwendet wird. Der Name eben in Kiezmanier.

Für 2 Personen

Für die Hackfleischbällchen:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 2 Portionen Kartoffelspalten (Tiefkühlware)
- Körriesaft

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.  
| Frittierzeit 10 Min.



Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schrippenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schrippenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand kleine Bällchen daraus rollen und auf einen

Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und warmhalten.

Kartoffelspalten – eventuell auch in zwei Durchgängen – 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben, salzen und dann auf zwei Teller verteilen.

Hackfleischbällchen dazugeben.

Bällchen großzügig mit dem Körriesaft übergießen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pansen-Pfanne

Also auch hier zuerst: Das ursprüngliche Gericht ist mir nicht gelungen.

Ich hatte die Idee, aus Pansen Frikadellen zuzubereiten. Und zerhäckselte dazu Pansen in der Küchenmaschine, um eine Konsistenz wie Hackfleisch zu erhalten. Dann gab ich noch Tomate, Schrippe und Oliven dazu. Würzte mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und für mehr Bindung gab ich sogar noch Eier hinzu. Die Frikadellen gelangen nicht, die Masse bindet nicht. Obwohl ich die Frikadellen für mehr Festigkeit sogar in Eierringen gebraten habe.

Also werde ich auch den Versuch, Frikadellen mit Nieren oder

Herz fallen lassen.

Ich entschied mich daher einfach um, zerkleinerte die Frikadellenmasse in der Pfanne und habe sie dort einige Minuten kross angebraten.

Das Ergebnis war gut. Die Masse ähnelt von Konsistenz und Geschmack etwas einem Labskaus. Dieser wird ja mit zerkleinertem Corned Beef zubereitet. Der zerkleinerte Pansen schmeckt ähnlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1036]