

Thaicurry Surf'n'Turf mit scharf-süßer Kokossauce auf Spätzle



Curry mit Fleisch und Fisch

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 2 Seelachsfilets
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 2 orange Peperoni
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL rotes Thaicurry
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Meersalz

- Olivenöl
- 350 g Spätzle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Scharf und süß

Zubereitung:

Obst putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Steaks in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Fischfilets in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Steaks, Peperoni und Thaicurry-Paste darin anbraten. Obst dazugeben. Kokosrapseln dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Mit Meersalz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren. Sauce abschmecken.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Fischstückchen dazugeben und nur noch kurz einige Minuten mitgaren.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Spätzle nach Anleitung zubereiten.

Spätzle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Thaicurry mit Fleisch, Fisch, Obst und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Thaicurry mit scharf-süßer Kokossauce auf Basmatireis



Leckerer Thaicurry

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 2 orange Peperoni
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL rotes Thaicurry
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Meersalz
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Scharf und süß

Zubereitung:

Obst putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale

geben.

Steaks in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Steaks, Peperoni und Thaicurry-Paste darin anbraten. Obst dazugeben. Kokosrapseln dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Mit Meersalz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren. Sauce abschmecken.

Basmatireis in der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser in einem Topf zugedeckt bei geringer Temperatur 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Thaicurry mit Fleisch, Obst und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

„Meine besten Innereien-Rezepte“ erschienen



Mein neues Kochbuch „Meine besten Innereien-Rezepte“ ist soeben erschienen. Zunächst als eBook-PDF. In den kommenden Tagen folgt das eBook-ePub-Format. Und im Verlaufe der kommenden Wochen die gedruckte Version als Softcover.

Es ist mein bisher umfangreichstes Kochbuch, das ich veröffentliche. Es hat 252 Seiten, 18 Kapitel, 122 Rezepte und 160 Farbfotos. Das Kochbuch folgt ganz dem Motto, es ist unanständig, von einem Schlachttier nur das Muskelfleisch zu essen, sondern man solle von einem Schlachttier möglichst alles verwerten. Daher enthält es Rezepte vom vordersten Teil des Tieres, der Zunge, bis zum hintersten Teil des Tieres, dem Schwanz.

Ich hoffe, ich kann Sie mit meinen Rezepten für eine eventuell neue Erfahrung und somit eine neue Genusswelt in Ihrem kulinarischen Alltag begeistern.

Da das Kochbuch zum einen einen deutlich höheren Seitenumfang hat als zunächst kalkuliert und darüber hinaus auch sehr viele, teils seitenfüllende farbige Foodfotos enthält, ist leider für mich auch der Druckpreis eines einzelnen Exemplars deutlich gestiegen. Um überhaupt noch etwas am Verkauf des Buches zu verdienen – und nicht sogar noch ein Minus beim bisher kalkulierten Verkaufspreis zu machen –, musste ich leider den Verkaufspreis erhöhen.

Aber ich gehe davon aus, der Inhalt, die Rezepte und die Farbfotos sind Ihnen das wert, und ich hoffe auf ein umfangreiches Feedback von Ihnen zu diesem neuen Kochbuch. Es sind nicht viele Kochbücher auf dem Buchmarkt erhältlich, die eine solche Vielfalt von Schlachttierprodukten in entsprechenden Rezepten präsentiert.

eBook-PDF, ISBN 978-3-941695-59-7

252 Seiten, 18 Kapitel, 122 Rezepte, 160 Farbfotos

19,99 €

Zu beziehen in meinem [Online-Buchshop](#) oder entsprechend anderen Online-Buchshops.

Schweineleber mit roten Zwiebeln in dunkler Sauce auf Tagliatelle



Mit leckerer, kurz und rosé gebratener Schweineleber

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 große, rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Cognac
- 200 ml Fleischfond
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 350 g frische Tagliatelle
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Und frischer Tagliatelle

Zubereitung:

Schweineleber in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Gemüse in einer Portion Butter in einem Topf anbraten. Cognac und Fleischfond dazugeben. Flambieren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und frische Pasta darin wenige Minuten garen.

Schweineleber zum Gemüse geben und nur noch einige Minuten garen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Leber mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Schweinefleisch, Mangold und Spinat in einer schwarzen Knoblauch-Bohnen-Sauce



Schön knackiges Gemüse

Zutaten:

- zwei Schweine-Minutensteaks
- ein Stängel roter Mangold
- eine rote Peperoni
- 100 g Baby-Spinat (eine Packung)
- Fischsauce
- 3 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- zwei Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Mit leckerer Sauce

Zubereitung:

Steaks quer in schmale, lange Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mangoldstängel putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in schmaler Ringe schneiden. Zum Mangold geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold und Peperoni darin kurz pfannenrühren. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat hinzugeben. Mit etwas Fischsauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Chinanudeln in ein Sieb geben und somit das Kochwasser

abschütten. Chinanudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darübergerben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit Champignons in Toban-Chili-Sauce mit Langkornreis



Leckere Schweineleber

Ein Innereien-Rezept. Mit wenigen, guten Zutaten. Und dazu ist das Gericht sehr schnell zubereitet.

Zum einen mit Schweineleber. Zum anderen mit braunen

Champignons.

Die Sauce wird aus einer Toban-Chili-Sauce zubereitet. Das ist eine asiatische, scharfe Chili-Sauce. Aus der Provinz Sichuan, die für scharfe Speisen bekannt ist. Sie wird nur mit etwas Wasser verlängert.

Dazu gibt es als Beilage Langkornreis.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 6 große, braune Champignons
- 2 EL Sichuan Style Toban Chili Sauce
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Stiele der Champignons abschneiden und quer halbieren. Champignons halbieren, dann in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Schweineleber ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 19 Minuten garen.

Gegen Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Leber und Champignons darin kross anbraten. Toban-Chili-Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Leber mit Champignons und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit geschmorten Cherry-Tomaten in Vanille- Szechuanpfeffer-Sauce auf Langkornreis



Mit rosé gegarter Schweineleber

Eine schöne Kreation mit Schweineleber.

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit echtem Vanillezucker, Szechuanpfeffer, Limettensaft und -schalenabrieb und Balsamicoessig.

Man schmeckt den Vanillezucker gut heraus, er gibt der Sauce den gewissen Pfiff. Der Szechuanpfeffer, der ja eigentlich kein richtiger Pfeffer ist, verleiht der Sauce eine gewisse Fruchtigkeit. Säure kommt durch die Limette und den Balsamicoessig hinzu.

Die Cherrytomaten schmelzen in der Sauce leicht und binden diese dadurch ein wenig ab.

Die kleingeschnittene Leber zum Schluss nur kurz – also wenige Minuten – mitgaren, denn ansonsten wird sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis

dazu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Bio-Limette (Saft und Abrieb)
- 4 EL Vanillezucker
- 4 EL Balsamicoessig
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Sehr lecker und schlotzig

Zubereitung:

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. Lebern grob zerkleinern. Tomaten vierteln. Jeweils in in eine Schale geben.

Schale der Limette auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limette auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern.

Reis in einen Topf geben, die dreifache Menge Wasser dazugeben, leicht salzen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen. Zucker dazugeben. Mit dem Essig ablöschen. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten. Tomaten dazugeben und einige weitere Minuten garen. Mit Szechuanpfeffer und dem Saft und Abrieb der Limette würzen. Salzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Leber dazugeben und noch einige Minuten garen. Alles vermischen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit dem Gemüse und der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch Szechuan Style mit Gemüse und Nudeln

Bei diesem Rezept habe ich eine Überraschung für Sie. Ich kann Ihnen eine neue, mir bisher noch unbekanntes chinesisches Sauce präsentieren. Die wirklich exzellent schmeckt.



Schönes, asiatisches Gericht in einer Bowl
Hintergrund war, dass ich einen neuen Asien-Supermarkt in der Nähe meines Wohnorts entdeckt habe. Und ich vor einiger Zeit mit dem Fahrrad dorthin gefahren bin. Um mich genauer umzusehen, welche Produkte er anbietet. Er hat nicht nur eine große Tiefkühlabteilung für asiatische Produkte. Sondern auch eine große Frische-Abteilung mit Kühlregalen, aus denen man sehr viele frische, asiatische Gemüsesorten bekommt. Und er hat auch eine große Abteilung mit den unterschiedlichsten Saucen.

Ich habe mich dort umgeschaut und einmal nicht nur die mir schon bekannten Saucen, die bei mir zuhause ausgegangen waren, nachgekauft. Sondern auch einige Sauce gekauft, die ich noch nicht kannte und somit noch nie ausprobiert habe. Dazu zählt die in diesem Rezept verwendete: Szechuan Style Chili Toban Sauce. Sie ist vermutlich eine Abwandlung der mir bekannten Toban Djan Sauce, stammt aber aus der Region Szechuan. Und wie ich richtig kalkuliert hatte, da mir bekannt war, dass bei Produkten aus Szechuan immer sehr viel mit Gewürzen gearbeitet

wird, war diese Sauce nicht nur scharf, sondern auch sehr würzig.

Ich habe das erste Mal die Fischsauce bei einem asiatischen Gericht weggelassen, die normalerweise zum Salzen von Gerichten verwendet wird. Denn ich ging zutreffenderweise davon aus, dass die Sauce genügend, Schärfe, Würze und auch Salzigkeit mit sich bringt, so dass ich auf Fischsauce verzichten kann. Zusammen mit der Kokosmilch ergibt sich eine schöne, rote, wunderbar schmeckende, leicht scharfe Sauce.

Dazu gibt es Nudeln aus Vietnam, die ich auch in dem Asien-Supermarkt gekauft habe. Sie sind dicker als italienische Spaghetti. Aber schmaler als deutsche Bandnudeln. Sie können sie von der Breite her eher mit italienischen Fettuccine vergleichen. Allerdings sind sie schon in 2 Minuten gegart.

Als Hauptakteur kommt dann noch in Streifen geschnittener Schweinenacken hinzu. Dazu einige Gemüsesorten.



Leckere, würzige, leicht scharfe Sauce

Und angerichtet wird das Gericht in schönen, asiatischen Bowls.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 2 grüne Peperoni
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 6 TL Szechuan Style Chili Toban Sauce
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 6 Min.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Gemüse putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Steaks längs halbieren und quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin anbraten.

Parallel dazu Nudeln in kochendem Wasser zwei Minuten garen.

Kokosmilch zum Fleisch und Gemüse geben. Sauce dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Nudeln auf zwei Bowls verteilen. Fleisch und Gemüse mit der

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit Kartoffelstampf

Essen Sie gerne Innereien? Ich kann Sie nur ermutigen, dies einmal wieder zu tun. Und vorher bei einem Supermarkt Ihrer Wahl, der diverse Innereien im Sortiment hat, schön einkaufen und shoppen zu gehen.

Ich hatte frische Schweineleber gekauft. Rinderleber wäre mir lieber gewesen, schön kräftig und würzig. Aber eine schöne Schweineleber tut es auch. Und sie mundet auch wirklich vorzüglich.

Ich habe die Scheibe Schweineleber auf jeder Seite bei mehrmaligem Wenden insgesamt jeweils 4 Minuten gebraten. Die Bratdauer hängt natürlich von der Dicke der Scheibe ab. Eine dünne Scheibe Leber benötigt keine 2 Minuten auf jeder Seite.



Sehr leckere Schweineleber

Mir ist es aber auf diese Weise gelungen, die Schweineleber schön medium zu braten, sie ist innen noch schön rosé. Wäre sie rare gewesen, hätte es mich auch nicht gestört. Ich mache auch bei Innereien vor Rohem nicht Halt. Sie finden daher auch ein Rezept zu einer rohen Kalbsleber in meinem Foodblog, ein Gericht, das mir eine Foodblogger-Kollegin aus München wärmstens empfohlen hat.

Nun, zu dieser leckeren Schweineleber passen immer Kartoffeln. Als Salzkartoffeln gegart, als Bratkartoffeln gebraten oder als Kartoffelstamp oder -püree. Ich habe die drittgenannte Variante gewählt.

Der Stampf bekommt natürlich eine kräftige Würze mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker. Eine gute Portion Muskatnuss darf nicht fehlen. Und dann kommt eine wirklich große Portion Butter hinzu, die den Stampf geschmeidig und schmackhaft macht.

Ich kann Sie nur ermuntern, das Gericht zuzubereiten. Es war

wirklich sehr lecker!

Für 2 Personen:

- 600 g Schweineleber (2 Scheiben à 300 g)
- 12 mittelgroße Kartoffeln
- Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 23 Min.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine sehr große Portion Butter dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Muskatnuss würzen. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen, alles gut vermischen und abschmecken. Zur Seite stellen und warmhalten.

Schweineleberscheiben auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Scheiben darin unter mehrmaligem Wenden je nach Dicke der Scheiben insgesamt 4 Minuten pro Seite anbraten.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils eine Scheibe Schweineleber dazugeben. Jede Scheibe mit 2 Stücken Kräuterbutter garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte, marinierte Bauchscheiben vom Duroc- Schwein und Spargel mit Sauce Hollandaise

Dieses Rezept ist ein wenig exklusiv und luxuriös. Sie können es gerne an einem Sonn- oder Feiertag für die Familie zubereiten.



Exzellentes Gericht

Die Hauptzutat stellen die marinierten Bauchscheiben dar, die vom Duroc-Schwein stammen. Duroc-Schweine sind eine alte Schweinrasse, die sich meistens nur von Eicheln ernähren. Das Fleisch ist daher sehr schmackhaft und würzig. Ich würde nach dem Genießen der Bauchscheiben sogar soweit gehen, zu behaupten, dass man diese Ernährung aus dem Fleisch herausschmecken kann. Es ist exzellent und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es saisonales Gemüse und zwar die Königin unter den Gemüsen, deutschen, weißen Spargel.

Und da Hauptzutat und Beilage für dieses Gericht schon ausgefallen und exzellent sind, wird für den Spargel auch eine frische Sauce Hollandaise zubereitet. Verzichten Sie auf industrielle Fertigprodukte für die Sauce Hollandaise mit allen möglichen Zusatzstoffen in der Sauce. Bereiten Sie sie frisch zu. Sie ist in wenigen Minuten zubereitet und schmeckt einfach exzellent zum Spargel. Und man kann auch ein wenig davon mit den Bauchscheiben essen.



Mit frischer Sauce Hollandaise
Ein sehr leckeres Gericht!

Für 2 Personen:

- 4 Bauchscheiben vom Duroc-Schwein (600 g)
- Rapsöl

Für die Marinade:

- beliebige Kräuter (bevorzugt Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Als Beilage:

- 1 kg deutscher, weißer Spargel

Für die Sauce Hollandaise:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit den kleingeschnittenen Kräutern, den Gewürzen und ausreichend Olivenöl eine feine Marinade zubereiten und in eine Schüssel geben, Bauchscheiben hineingeben. Gut mit der Marinade vermischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden. Spargel schälen. Spargel in einem großen Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spargel viel Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Bauchscheiben darin auf jeder Seite 1–2 Minuten kross grillen.

Parallel dazu Sauce Hollandaise nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils zwei Bauchscheiben auf einen Teller geben. Die Hälfte der Spargel dazugeben. Ausreichend und großzügig Sauce Hollandaise auf die Spargel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ente mit verschiedenem Fleisch und Gemüse und Seetangsuppe



Leckere Ente

An Feiertagen gehen Sie sicherlich auch mal mit der Familie essen. Und sparen sich die zeitaufwändige Zubereitung eines leckeren Mahls zuhause.

Daher gab es am Vatertag ausnahmsweise einmal ein Gericht nicht aus der eigenen Küche, sondern ich habe mir ein Essen beim China-Imbiss geleistet. Geplant war, es an diesem schönen, sonnigen Tag beim Imbiss, der vor seinem Geschäft

auch einige Tische stehen hat, vor Ort zu essen. Aber ich war spät dran und in Eile, somit habe ich das Gericht dort gekauft und mit nach Hause genommen.



Kross und knusprig gebraten

Mein Fazit zum Essen? Nun, in der Suppe hätte ich mir mehr Seetang gewünscht und nicht so viel Gemüse. Und die Brühe war mit Sicherheit nicht selbst zubereitet. Ein deutscher Koch in einem Restaurant verwendet sehr viel Zeit dafür, um frische Gemüsebrühen und Bratenfonds aus frischen Zutaten wie Gemüse- und Fleischresten zuzubereiten. Aber diese Brühe schmeckte nicht frisch. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich der Inhaber und Koch des Imbisses einige Stunden an den Herd stellt, um frische Brühen zuzubereiten. Nein, das war definitiv eine Brühe aus einer Packung oder Dose, wie man sie ja auch in jedem Asien-Markt zu kaufen bekommt.

Und die Ente mit zusätzlichem Fleisch und Gemüse und Reis? Nun, die Ente war gut gegart, saftig, knusprig und schmackhaft. Nichts daran auszusetzen. Das weitere Fleisch und Gemüse war auch lecker. Und die Sauce hat der Koch wirklich

gut hinbekommen. Ich wundere mich immer, dass ich mit Sojasauce, Teriyakisauce, Hoisinsauce und Co. zuhause solche Saucen nie so passend und schmackhaft zubereiten kann, wie ich es in einem Imbis oder Restaurant bekomme. Aber ich kenne eben die richtige Rezeptur nicht und bin ja auch kein Chinese. Das Gericht war somit gut, aber eben auch geschmacklich nur Imbissqualität.



Mittelmäßig

Ich werde mich fragen müssen, ob ich nochmals bei diesem Imbiss ein Gericht bestelle und esse oder zum Essen mitnehme. Dazu gibt es in der näheren Umgebung einige gute chinesische Restaurants, in die ich gehen kann, und viel teurer als im Imbiss, in dem mich das Gericht mit Suppe auch immerhin 20 € gekostet hat, kann das auch nicht werden.

Fazit? Note 3, Daumen weder hoch noch runter, sondern in der Mitte.

Burger



Mein erster Burger ...

Mögen Sie Burger? Also Hamburger, Cheeseburger und so weiter? Von den Platzhirschen MacDonaldis oder Burger King? Oder auch selbst zubereitet?

Ich gestehe hier, dass dies der erste Burger ist, den ich in meinem Leben zubereitet habe und für den ich hiermit das Rezept veröffentliche.

Nun gut, es ist kein korrekter Burger, denn es fehlen die Burger Buns. Also die Burger Brötchen. So etwas habe ich generell nicht zuhause vorrätig, wozu auch, wenn ich nie Burger zubereite. Zumindest hatte ich aber Sandwichscheiben vorrätig, sogar aus Vollkornmehl hergestellt. Diese habe ich für Krossheit und Knusprigkeit natürlich getoastet.

Die BBQ-Sauce, die ich verwende, ist natürlich industriell hergestellt und somit gekauft, mein gleiches Argument, warum soll ich eine BBQ-Sauce umständlich und mühsam selbst zubereiten, wenn ich dafür doch meistens keine Verwendung habe? Da ich aber bei BBQ-Saucen überhaupt keine Ahnung habe, welche Produkte sich auf dem Markt befinden und wie diese geschmacklich gelagert sind, muss ich feststellen, dass diese BBQ-Sauce zu scharf, zu fruchtig und zu süß ist.

Als Topping kommen einige frische Blätter vom Romanasalat hinzu. Dann noch Zwiebelringe einer halben, weißen Zwiebel.

Eines ist mir jedoch wirklich sehr schmackhaft in eigener Zubereitung gelungen, und zwar das Patty. Ich hatte ja vor einiger Zeit einen ersten, kläglichen Versuch mit kleingehäckselten Bratwürsten für ein Patty unternommen, der natürlich scheiterte. Dieses Mal habe ich reines Schweinehackfleisch genommen, das einen hohen Fettanteil hat und somit zum einen eine gute Bindung hat und zum anderen sehr saftig bleibt. Dieses habe ich mit einer Fleischgewürzmischung kräftig gewürzt. Und dann auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5 Minuten in der Pfanne gebraten. Der Patty ist so lecker! Man erkennt das schon beim angerichteten Burger, dass ständig Fleischsaft vom Patty auf den Tellerboden tropft. Und vor allen Dingen sind die Patties tatsächlich medium gelungen.

Somit besteht der Burger bis auf die BBQ-Sauce aus frischen Produkten. Er schmeckt auch sehr gut. Leider gibt es eben beim Essen ein Schlachtfeld auf dem Teller, denn der Burger ist natürlich zu dick, um hineinzubeißen, und so muss man ihn mühsam mit Messer und Gabel zerteilen. Wenn ich dieses Schlachtfeld auf dem Teller betrachte, ist so ein Burger eigentlich nichts anderes als ein Gericht auf dem Teller, das aus einer Hackfleischfrikadelle besteht, dazu etwas frischer Salat, ein paar Zwiebelringe zur Garnitur und zum Würzen der Frikadelle obenauf etwas BBQ-Sauce. Und dazu reicht man getoastete Sandwichscheiben als Sättigungsmittel. Warum

richtet man solch ein Gericht eigentlich nicht gleich so an?



Saftiges und leckeres Patty

Sie lesen also, aus mir wird in meinem Alter kein Burger-Liebhaber mehr. Und ich denke auch nicht, dass noch weitere Burgerrezepte mit Variationen folgen werden.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- BBQ-Sauce
- 4 Blätter Romanasalat
- 1 kleine, weiße Zwiebel
- 4 Scheiben Weizenvollkornsandwich
- Rapsöl
- 2 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und die Ringe in eine Schale geben.

Vier schöne Blätter vom Romanasalat abzupfen und putzen.

Hackfleisch mit reichlich Gewürzmischung, etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Jeweils eine Hälfte in einen Eierring geben, verteilen und schön flach drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross braten.

Parallel dazu Sandwichscheiben im Toaster toasten.

Kur vor Ende der Garzeit alle Sandwichscheiben auf einer Seite mit jeweils einigen Teelöffeln der BBQ-Sauce bestreichen.

Zwei Sandwichscheiben mit der BBQ-Sauce nach oben auf zwei Teller geben. Jeweils ein Patty darauf platzieren. Jeweils zwei Romanasalatblätter darauf geben. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Mit einer Sandwichscheibe mit der BBQ-Sauce nach unten abschließen. Mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineniere mit Gemüse und Reisnudeln in schwarzer Bohnensauce



Mit diverser Gemüse

Können Sie sich auch für Innereien begeistern? Das ist gut, denn damit haben Sie noch eine größere Auswahl auf Ihrem monatlichen Speisezettel. Denn so können Sie auch sehr kostengünstig Herz, Leber, Niere, Pansen oder auch noch andere Innereien einkaufen.

Und wenn Sie sich auch noch für asiatisches Essen begeistern können, dann sollten Sie dieses Rezept einmal nachkochen. Die Hauptzutat ist Schweineleber. Dazu etwas Gemüse und als Sättigungsbeilage, sofern man das so nennen kann, asiatische Reisnudeln. Und dann kommt noch sehr viel frischer Koriander in das Gericht.

Die Sauce wird aus einer asiatischen Sauce aus dem Glas gebildet, und zwar mit schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr würzig und schmackhaft ist. Für das Salzen kommt noch etwas Fischsauce hinzu. Und dann wird diese Sauce einfach mit Wasser verlängert.



Mit leckerer Schweineniere
Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren
- einige Blätter Chinakohl
- ein Stück Salatgurke
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Fische
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 2 Portionen Reismudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Min

Nieren längs halbieren. Und dann nochmal längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Koriander kleinschneiden.

Reisnudeln 7 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen. Nieren darin einige Minuten unter Rühren kross und knusprig anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Bohnensauce dazugeben. Dann das Wasser dazugeben. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Koriander dazugeben. Reisnudeln ebenfalls dazugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bio-Schweinehalssteak mit Pommes frites



Sind Sie auch Fleischliebhaber? Und bereite sich gerne ab und zu ein leckeres Steak zu? Aber die Qualität der Steaks, abgepackt beim Discounter oder Supermarkt in der Kühltheke, lässt manchmal doch zu wünschen übrig.

Vielleicht greifen Sie einmal zu Bioware vom Schwein oder Rind. Ich habe hier ein wunderbar fettmarmoriertes Steak vom Bio-Schwein gekauft, vom Schweinehals. Es sieht schon in rohem Zustand herrlich zart und lecker aus.

Dieses Rezept ist somit mal wieder der monatliche Beitrag zum Thema Steak in meinem Foodblog. Einmal im Monat darf es solch ein einfaches Fleischrezept durchaus sein.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber Pommes frites als Tiefkühlware, in der Fritteuse frittiert.

Ich kann Ihnen nur empfehlen, einmal zu solcher Bioware eines Steaks zu greifen. Da das Steak leider nur sehr wenig wiegt, nur 200 g, bekommt es beim Braten in der Pfanne auf jeder Seite nur eine Minute Garzeit. Damit bleibt es innen saftig,

ist medium gebraten und somit noch etwas rosé.

Für 2 Personen:

- 2 Bio-Schweinehalssteaks (à 200 g)
- zwei Portionen Pommes frites (Tiefkühlware)
- Salz
- Pfeffer
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Min. | Garzeit 5 Min.



Steaks auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und Pommes frites darin 5 Minuten frittieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 1 Minuten braten.

Pommes frites auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und

salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Steak dazugeben.

Kräuterbutterscheiben auf den Steaks verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Flambierte Schweineniere in Rumsauce mit Basmatireis

Lieben Sie Innereien? Oder wagen sie sich zumindest ab und zu mal an die eine oder andere Innereie? Eine Scheibe Leber, ein Stück Herz oder sogar Pansen?



Mit viel Rumsauce

Dann sollten Sie dieses Rezept zur Schweineniere nicht verpassen. Das Besondere an dem Rezept ist das Flambieren der Nieren beim Anbraten in Butter mit 40%igem Rum, womit man eine Rumsauce bildet.

Diese wird auch benötigt, da es als Beilage leckeren Basmatireis gibt. Dieser braucht eben ein Sößchen.

Bei Nieren muss man darauf achten, dass man den Gargrad wirklich à point trifft. Sie soll schließlich innen nicht mehr blutig, also noch roh sein. Aber Nieren haben leider die Eigenart – sobald man sie im Gegensatz dazu ein klein wenig zu lange gart –, dass sie fest und hart werden und man kaut auf einer zähen Niere herum.

Also sollte man Nieren je nach Dicke auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ein gutes Zeichen ist, wenn nach dem zweiten Bratdurchgang auf der zweiten Seite der Nieren an der Oberseite roter Innereisensaft austritt. Dann kann man davon ausgehen, dass die Nieren innen noch medium und somit weich und zart sind.

Wie erwähnt, gibt es als Beilage dazu Basmatireis. Auf den man großzügig die Rumsauce verteilt. Guten Appetit.



Innen noch rosé und saftig

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren
- 40%iger Rum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Min. | Garzeit 11 Min.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Nieren auf jeweils beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.



Das Flambieren der Schweineniere

Nieren auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Nach dem ersten Wenden mit einem großen Schluck Rum ablöschen und Nieren flambieren. Achten Sie bitte auf eventuell hochsteigende Flammen und eventuelle Brandgefahr!

Rumsauce abschmecken.

Jeweils eine Niere auf einen Teller geben. Reis dazu verteilen. Reis großzügig mit der Sauce begießen.

Servieren. Guten Appetit!

Wurzeleintopf



Essen Sie in der kalten Jahreszeit, also im Herbst und Winter, auch gern einmal einen wärmenden Eintopf? Und greifen dabei gern auf saisonale Produkte zurück, die jetzt gerade verfügbar sind?

Dann wird Sie dieses Rezept sicherlich ansprechen. Es ist ein Rezept für einen Eintopf mit mehreren Wurzelsorten. Weiße Rübe – im biologischen Sinn eigentlich keine Wurzel, denn sie ist eine Rübe –, Pastinake und Wurzeln – der norddeutsche Begriff für Karotten oder Gelberrüben.

Für mehr Gehalt und Biss gebe ich zum Eintopf noch kleingeschnittenes, gemischtes Gulasch hinzu, das ich ganz zu Anfang mit Lauchzwiebel und Knoblauch kräftig anbrate, um schöne Röstaromen zu erhalten.

Für einen guten Geschmack der Gemüsebrühe, die beim langen Garen entsteht, kommen noch zahlreiche Lorbeerblätter in den

Eintopf.

Aber durch das lange Garen und die vielen pflanzlichen Zutaten entsteht eine hervorragende Gemüsebrühe, die man nur noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen muss. Kein Gemüsebrühpulver oder selbst zubereiteter (eingefrorener) Gemüsefond sind notwendig. Die Brühe schmeckt!

Für 2 Personen:

- 250 g gemischtes Gulasch
- 2 weiße Rüben
- 2 Pastinaken
- 2 Wurzeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 10 Lorbeerblätter
- 2 l Wasser
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 1/2 Stdn.



Gulasch zerkleinern und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in eine Schale geben, das restliche Gemüse in eine Schüssel.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Gulasch, Lauchzwiebel und Knoblauch mehrere Minuten kräftig anbraten, um viele Röststoffe auf dem Topfboden zu erhalten.

Restliches Gemüse dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Petersilie und Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 1/2 Stunden garen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!