

# Pelmeni mit Chimi-Churri-Grill-Sauce



Mit leckerem Dip

Ein Aufbruch in die russische Küche.

Teigtaschen nach russischer Art. Gefüllt mit gewürztem Schweinefleisch.

Zwar nicht frisch zubereitet. Sondern Tiefkühlware.

Aber so kann man die russische Küche einmal einfach und schnell ausprobieren.

Im Grunde ist dies nichts anderes als gefüllte Tortellini, wie man sie auf italienische Art zubereitet. Nur dieses Mal eben in einer russischen Variante.

Ich habe die Pelmeni wie auf der Verpackung beschrieben zuerst in kochendem Wasser gegart und dann in heißem Fett in der Pfanne gebraten.

Die auf der Packung angegebene traditionell russische Sauce „Adgika“, die man als Dip zu den Pelmeni reichen soll, hatte ich (natürlich) nicht vorrätig. Ich hätte auch nicht gewusst, wie ich sie zubereiten soll.

Also habe ich kurzerhand auf eine vorrätige, sehr leckere Grill-Sauce als Dip zurückgegriffen.

Die Pelmeni sind ein wenig fetter als man es von Tortellini kennt. Der Teig ist, wie vielleicht auch die ganze russische Küche, etwas schwerer.

Aber das Gericht ist schnell zubereitet, einfach und schmeckt.

Für 2 Personen

- 1 kg Pelmeni (2 Packungen à 500 g, Tiefkühlware)
- Chimi-Churri-Grill-Sauce
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.



Aus der russischen Küche

Pelmeni zuerst 7 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Pelmeni aus dem Kochwasser heben und nochmals 8 Minuten im heißen Fett braten.

Pelmeni auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit dem Grill-Sauce-Dip dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Würzfleisch



Tradition aus Ostdeutschland

Ein traditionelles Gericht aus Ostdeutschland, ein Klassiker.

Würzfleisch ist ein typisches Rezept aus der Zeit der DDR

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

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

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

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

Für 2 Personen

- 500 g Schweinefleisch (Gulasch oder Schnitzel)
- 1 l Gemüsefond
- 2 Zwiebeln
- 6 Lorbeerblätter
- 20 Pimentkörner
- Butter
- 8 EL Mehl
- 100 ml Riesling
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)

- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 200 g mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Lecker überbacken

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

Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden.

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

Brühe durch ein Küchensieb in die Mehlschwitze hineingeben, damit Zwiebeln, Piment und Lorbeerblätter heraussieben und die

Brühe dann gut verrühren.

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

Gouda auf einer Küchenreibe grob in eine Schale reiben.

Würzfleisch in zwei feuerfeste Schalen geben. Mit dem Käse bestreuen.

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

Mit jeweils zwei Toastbrot-Scheiben servieren.

Worcestershire-Sauce dazureichen, um eventuell nachzuwürzen.

---

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



Sehr leckere, cremige Suppe mit Einlage

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

Was benötigt man für eine Creme-Suppe?

Gemüsefond, Sahne und etwas Gemüse.

Dazu habe ich Chinakohl und Mini Pak Choi gewählt.

Zusammen mit etwas Knoblauch.

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

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

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

Für 2 Personen

- 2 Mini Pak Choi

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden.

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

Butter in einem Topf erhitzen.

Zuerst den Knoblauch kurz anbraten.

Dann das Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen.

Alles einige Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab einige Minuten wirklich sehr fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

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

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

Suppe in zwei tiefe Schalen geben.

Fleisch auf die beiden Schalen verteilen.

Butter des angebratenen Fleisch über die Suppe träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Auberginen mit Schweinefleisch und Basmatireis**

Ich habe bei diesem Rezept wieder einmal improvisiert. Und auch variiert.

Denn einige Zubereitungshinweise in diesem Rezept sind wirklich gut und ein gelungener Trick, den man auch z.B. für die Zubereitung von Auberginen in der Pfanne oder in der Auflaufform im Ofen gut anwenden kann.

So sollte man die Auberginen zwar längs halbieren, jedoch

nicht (!) den Strunk abschneiden, sondern diesen bei der weiteren Zubereitung beibehalten. Denn ansonsten hat man an einem Ende der Auberginen ein Loch, aus dem die Füllung eventuell herausfällt. Ich habe dies leider im Rezept zu spät gesehen und nicht befolgt.

Nach dem Halbieren der Auberginen das Fruchtfleisch sofort mit Zitronensaft einzureiben ist ein guter Trick, damit verhindert wird, dass das Fruchtfleisch oxidiert und sehr schnell braun wird.

Und auch das Einschneiden des Fruchtfleischs der halbierten Auberginen in einem rautenförmigen Muster, möglichst ohne dabei mit dem spitzen Messer die Außenhaut der Auberginenhälften zu verletzen, ist ein guter Trick. Das kann man auch beherzigen, wenn man Auberginen in der Pfanne oder im Backofen gart. Auf diese Weise lässt sich das Fruchtfleisch dann nach dem Vorgaren der Auberginenhälften mithilfe eines großen Esslöffels ganz leicht herauskratzen.

Andere Zubereitungshinweise habe ich nicht befolgt. So, dass das Hackfleisch zweimal vorgegart und dann nochmals mit Gemüse ebenfalls vorgegart wird, bevor die eigentliche Füllung mit den Auberginen nochmals lange in der Mikrowelle gegart wird. Denn schon nach dem ersten Vorgaren des Hackfleischs ist dieses fast vollständig gegart, würde man es noch zwei Male vorgaren, wäre es trocken gegart, furztrocken und nach dem eigentlichen Garen in der Füllung in den Auberginen nicht mehr genießbar.

Die gefüllten Auberginen schmecken sehr gut. Es sind die besten gefüllten Auberginen, die ich bisher zubereitet habe. Sie schmecken sogar besser als Auberginen, wie ich sie bisher in einer Auflaufform im Backofen gegart habe.

Als Beilage habe ich einfach eine Portion Vollkorn-Basmatireis, gemischt mit etwas Quinoa und Gemüse, zubereitet. Der Reis ist schon vorgedämpft. Ich hatte eine Packung mit 250

g Inhalt davon noch vorrätig. Und er lässt sich einfach in wenigen Minuten in der Mikrowelle gänzlich garen und somit zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:1155]

---

## **Bandnudeln in Gemüse-Sauce**

Ich bereite ein einfaches Pasta-Gericht zu.

Dazu reibe ich einfach Gemüse, das der Kühlschrank noch hergibt, in der Küchenmaschine fein.

Ich gebe noch ein klein wenig Schweinefleisch zum Gemüse dazu.

Das Ganze gare ich in selbst zubereitetem Gemüsefond.

Würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Bereite dazu Bandnudeln zu.

Gebe – natürlich – die Pasta zu der Sauce und vermische alles gut.

Gebe alles in zwei tiefe Pastateller.

Und würze zusätzlich mit frisch geriebenem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:245]

---

# Schweinefleisch mit Chinakohl



Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitesgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 140 g Schweinefleisch
- 2 Chinakohlblätter
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce

- 10 EL Wasser
- Öl
- 1 Tasse Parboiled-Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.