

# Gefüllter Schinken-Braten mit Champignon-Tomaten-Gemüse



Fein gefüllter und geschmorter Braten

Dies ist meine erste Zubereitung eines gefüllten Bratens.

Ich bin kein ausgebildeter Koch. Ich kenne leider nicht die professionelle Art, wie man einen Braten etwas aushöhlt, um ihn zu füllen.

Ich habe daher ein spitzes, dünnes, sehr scharfes Entbein-Messer genommen und in den Braten längs hineingestochen. Dann habe ich diesen Einstich durch Wenden und Drehen des Messers etwas vergrößert.

Bei der Füllung habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe fertig hergestellte Bratwürste beim Discounter gekauft und das Wurstbrät von zwei Bratwürsten, das ja schon gewürzt ist, für

die Füllung verwendet.

Beim Füllen bin ich professionell vorgegangen. Ich habe die Haut der Bratwürste entfernt und das Brät in einen Spritzbeutel ohne Tülle gegeben. Mit diesem Brät habe ich die Höhlung im Braten gefüllt.

Und zum besseren Verteilen und Stopfen des Bräts habe ich dieses zum Schluss noch kräftig mit dem Zeigefinger in die Höhlung hineingestopft.

Als Beilage bereite ich eine einfaches, schmackhaftes Gemüse aus Champignons und Tomaten zu. Verfeinert mit Lauchzwiebel, Knoblauch und frischer Petersilie.

---

## **Frischer Salat mit Feta**



Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

---



# Ochsenziemer-Ragout mit Tortiglioni



Würziges Ragout mit Innereie mit ungewohnter Konsistenz

Mein erstes Gericht mit Ochsenziemer, also dem Penis eines Ochsen, ging schief. Das war aber auch nicht verwunderlich. Dies ist mir schon des öfteren passiert, wenn ich eine Innerei das erste Mal zubereitet habe und essen wollte.

Ochsenzimer ist nichts zum Kurzbraten. Das habe ich feststellen müssen, als ich den ersten Ochsenziemer in der Grillpfanne gegrillt habe und ihn dann im Backofen noch nachgaren ließ. Er war hart und zäh und nicht essbar.

Ich teilte dies meinem Online-Schlachter mit, der dies auch bestätigte, indem er mir einen Link für einen Penis-Eintopf



schickte. Somit also ein Rezept für langes Garen und Schmoren. Das Rezept war auf Englisch und beschrieb die Zubereitung eines traditionell jüdischen Eintopfs, das ich so auch nicht kannte oder davon wusste. Ich habe aber dieses Rezept nicht nachgekocht. Sondern einfach ein eigenes Rezept kreiert. Mit Ochsenzimer. Und den mir bekannten Zutaten für ein gutes Ragout.

Der Penis eines Ochsen scheint anders aufgebaut zu sein als der menschliche Penis. Letzterer ist ein Schwellkörper, in den bei einer Erektion Blut aus dem Körper fließt und somit der Penis sich vergrößert und versteift. Der Ochsenzimer hat einen bestimmten Bestandteil, der an Knorpel erinnert. Es ist aber kein fester, harter Knorpel, den man nicht kauen kann. Sondern ist eher eine feste Kollagenmasse. Diese wird beim Schmoren weich und man kann sie kauen. Das scheint auch kein Wunder zu sein, denn der Ochsenzimer ist immerhin etwa einen halben Meter lang. Und irgendwie muss es ein Stier ja zustande bringen, dass sein Schniedel fest und hart wird und er somit eine Kuh besamen kann.



### Beim Anbraten

Ich bereite dieses Ragout mit mir bekannten Zutaten zu. Und lasse den Ochsenziemer, den ich vor dem Schmoren quer in grobe Stücke schneide, im Ragout drei Stunden schmoren. Innereien sind ja immer eine Geschmacks- und auch Einstellungssache. Viele Menschen, vielleicht besonders Frauen, würden dieses Gericht vielleicht nicht essen. Wenn man sich bewusst macht, dass man einen Penis isst. Und der Ochsenziemer schmeckt nicht wie ein Ragout aus Muskelfleisch wie Gulasch oder Geschnetzeltes. Wie schon erwähnt, scheint er leicht feste Kollagenfasern zu beinhalten. Man kann diese zwar kauen. Aber das Ragout hat so seinen eigene Konsistenz und auch Geschmack. Aber es ist eine interessante Variante einer Innereie. Die durchaus schmackhaft ist, wenn man sie nur selten zubereitet. Kalbsbries, Kalbshirn oder auch Pansen schmeckt ja auch sehr eigen und hat jeweils eine eigene Konsistenz und Geschmack.

Und außerdem liegt dieses Gericht ganz im Sinne dessen, dass

man nachhaltig zubereitet und isst. Und eben nicht nur die Edelstücke wie Filet oder Rumpsteak zubereitet und isst. Sondern eben auch einmal die weniger geschätzten Teile eines Tieres, die in diesem Fall zu den Innereien und hier den Genitalien gehören.

---

## Bunter Salat



Bunter Salat

Ein frischer, bunter Salat.

Kann man immer essen.

Gesund, leicht verdaulich, schmackhaft.



Einfach die Zutaten kleinschneiden.

Ein leckeres Dressing mit Salatkräutern zubereiten.

Anmachen, etwas durchziehen lassen und servieren.

---

## Grandi Girasoli mit leichtem Tomatensugo



Würziges Sugo mit viel Petersilie

Hier habe ich bei meinem Discounter einmal in eine Pasta der Extraklasse investiert und etwas mehr Geld ausgegeben als normalerweise.

Aber die frische, gefüllte Pasta ist auch wirklich exzellent.  
Dazu ein leckeres Tomatensugo. Das ich mit Petersilie, Käse  
und Weißwein verfeinere.

---

## Hähnchenbrustfilets auf Gemüse und Reismischung



Sehr würzig und lecker

Gewürzte, in der Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

Dazu ein leichtes Gemüse aus verschiedenen Zutaten.



Als Beilage vorgedämpfter Gemüse-Reis aus der Packung, den ich nur noch in der Mikrowelle fertig gare.

---

## **Puten-Geschnetzeltes mit Gemüse auf Körner-Mischung**



Würzig und lecker

Ein Rezept für Geschnetzeltes aus Putenfleisch.

Als Beigabe zum Geschnetzelten verschiedenes Gemüse.

Verfeinert mit viel kleingeschnittenem, frischem Basilikum.



Als Beilage wähle ich zwei Packungen vorgedämpften Reis mit Gemüse, der in der Mikrowelle in drei Minuten gegart ist.

Garniert mit geriebenem Cheddar als Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1235]

---

# Gratinierter Zucchini mit Sardellen

Heute hatte ich tatsächlich keinen Plan, was ich zubereiten und kochen will.

Ich schaute dann aber doch in eines meiner neuen Kochbücher und fand dieses sehr ansprechende Rezept, das ich dann auch zubereitet habe.

Ich mache es einfach wie die US Marines, ich habe keinen Plan und improvisiere eben. Wenn ich einmal so genau nachdenke, improvisiere ich bei meinen Rezepten eigentlich immer.

Aus diesem Grund ändere ich eben auch das Rezept aus dem Kochbuch. □

Beim Würzen der Zucchinischeiben übrigens behutsam vorgehen, denn die Sardellenfilets in der Tomatenmasse sind ja schon stark gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:1153]

---

# Welsfilet mit Basilikumpesto und Basmatireis

Dies ist das zweite Rezept für die Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das gestern zubereitete Gericht, die Terrine, schmeckte zwar gut und war sehr schnell zubereitet, aber sie hatte mich nicht so besonders überzeugt.

Aber dieses Gericht hier hat wirklich sehr gut geschmeckt. Einfach hervorragend.

Das Rezept aus einem meiner Kochbücher enthielt zwar Heilbutt-Filets. Aber diese hatte ich nicht vorrätig. Also habe ich Welsfilets verwendet.

Außerdem war das im Kochbuch aufgeführte Rezept mit einem industriell gefertigten Basilikumpesto. Das mache ich natürlich nicht. Ich bereite das Pesto frisch aus Basilikum und weiteren Zutaten zu.

Außerdem gibt es bei mir auch eine Beilage – anders als im Rezept im Kochbuch. Und zwar Basmatireis. Hierbei verwende ich passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle Portionspackungen von vorgegartem Basmatireis. Dies sind dünne Tüten mit 250 g vorgegartem Basmatireis, die jeweils genau für eine Person passen, nur zwei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzt werden müssen und dann verspeist werden können. Sehr empfehlenswert!

[amd-zlrecipe-recipe:1141]

---

# Rinderleber auf mediterranem Gemüsebett

Ein Rezept für eine leckere, gebratene Rinderleber.

Ich brate die mehlierte, gewürzte Rinderleber auf jeder Seite nur zwei Minuten in viel Butter kross an.

Und sie gelingt einfach hervorragend, ist zwar durchgegart, aber noch leicht rosé.

Als Beilage gibt es ein mediterranes Gemüsebett aus verschiedenem Gemüse, das ich auch in Butter anbraten, leicht würzen und unter die Leber als Bett geben.

[amd-zlrecipe-recipe:1121]

---

# Sommersalat

Ein frischer Sommersalat.

Mit Gemüse, das im Sommer Saison hat und das man gerade vorrätig hat.

Angemacht mit einem guten Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.



[amd-zlrecipe-recipe:1114]

---

## **Puten-Gemüse-Reis-Pfanne**

Einfaches Rezept. Schnell zubereitet.

Einfach kleingeschnittenes Putenfleisch, Gemüse und gegarten Reis in einer Pfanne anbraten.

Mit Sahne ablöschen. Und etwas Weißwein zum Verlängern der Sauce hinzugeben.

Gewürzt mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1106]

---

## **Penne Rigate mit mediterraner Gemüse-Sauce**

Ein einfaches Rezept. Mit Penne Rigate.

Mit mediterraner Gemüse-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:1098]

---

# Gegrillter Stierhoden mit frischem Salat

Mein letztes Innereien-Rezept im Rahmen meiner Woche der Innereien.

Erneut ein Stierhoden-Rezept, ich hatte ja in meiner Ankündigung schon erwähnt, dass es zwei Stierhoden-Rezepte geben wird.

Ich habe es mir einfach gemacht.

Ich schneide die Stierhoden nur längs in dicke Scheiben und grille diese.

Dazu ein frischer Salat aus Gurke, Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die gegrillten Stierhoden haben einen ganz eigenen Geschmack.

Sie müssen dies einmal selbst probieren.

Und jetzt genug der Innereien. Die kommende Zeit gibt es erst einmal einige Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:1073]

---

# Mediterraner Puten-Gemüse-Teller

Ich habe hier einfach ein wenig experimentiert, weil ich eine mediterrane Gewürzmischung zur Verfügung habe, die ich einmal ausprobieren wollte.

Die Gewürzmischung ist vegan, gluten- und lactosefrei.

Für das Fleisch nehme ich kleine Putensteaks, die ich grob zerkleinere.

Für das Gemüse verwende ich Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Gewürzmischung schmeckt recht gut, man bekommt ein schönes mediterranes Gericht, das leicht nach Tomate, Oregano und Basilikum schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1075]

---

## Kalbs-Hirn-Salat

Heute gibt es im Rahmen meiner Woche der Innereien ein leckeres Rezept für Kalbs-Hirn für Sie.

Zu feinem Kalbs-Hirn passt eigentlich als Salat besser ein sehr feinblättriger Salat.

Mein Discounter hatte jedoch zu dem Zeitpunkt, als ich einkaufen ging, keinen solchen vorrätig.



Also kaufte ich Tomaten, Salatgurke und Feta.

Erstaunlicherweise überdeckt der Feta beim zubereiteten Salat den Geschmack des Kalbs-Hirns nicht.

Ich gebe noch kleingeschnittene Lauchzwiebeln und Knoblauch in den Salat.

Das Dressing bereite ich aus Limettensaft, Weißwein-Essig und einem guten Olivenöl zu. Dazu Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Das Kalbs-Hirn schmeckt exzellent. Allerdings schmecken mir Stierhoden oder Kalbs-Bries doch besser.

Ich gare das Kalbs-Hirn vor dem Zubereiten des Salats in leicht köchelndem Gemüfefond und lasse es dann im Kühlschrank erkalten. Es bekommt durch den Gemüfefond auch etwas Geschmack.

Kalbs-Hirn bietet sich aufgrund seiner feinen Struktur eigentlich am besten für eine schöne Gemüsesuppe oder auch zusammen mit Röhrei an. Einen Plan für Kalbs-Hirn in einem Ragout mit weiteren Zutaten habe ich aufgrund der feinen Struktur des Kalbs-Hirns fallen gelassen, es würde beim Anbraten in der Pfanne sehr schnell beim Umrühren zerfallen.

[amd-zlrecipe-recipe:1067]