

Puten-Ragout

Hier einmal eine Besonderheit. Ein Ragout ohne Beilage.

Ich hatte ursprünglich geplant, Reis oder Pasta als Beilage für das Ragout zuzubereiten.

Dann ergaben sich aber solch eine Menge an Zutaten für das Ragout, so dass es doch etwas umfangreich war und ich dachte mir, na, das kann man auch alleine essen.

Ich würze das Ragout mit Kreuzkümmel und edelsüßem Paprikapulver, was einen sehr schönen Geschmack ergibt.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und einem Schuss Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:705]

Champignons und Bratkartoffeln

Eigentlich sagt man bei Bratkartoffeln wie auch Anderem, das man in Fett anbrät und das Röststoffe enthält, dass man eigentlich nichts dazu zubereiten soll, das eine Sauce enthält. Denn die Sauce macht das Angebratene weich und man hat keine knusprigen und krossen Röststoffe mehr.

Aber davon bin ich bei diesem Gericht einfach einmal abgewichen und habe Champignons mit viel Schmand und einem Schuss Weißwein zubereitet, damit ich damit eine schlotzige Sauce erhalte.

Und das Ganze passt auch zu den krossen und knusprigen Bratkartoffeln, denn diese gebe ich als Beilage dazu und gebe die Sauce der Champignons auch nicht über die Bratkartoffeln.

Quot erat demonstrandum.

[amd-zlrecipe-recipe:691]

Kasseler und Wurzel-Stampf mit Kümmelsenf-Jus

Hier habe ich Kasseler in Scheiben geschnitten gekauft.

Ich brate die Scheiben in Öl an und erstelle dann mit etwas Kümmel, Senf und Weißwein eine leichte Jus.

Als Beilage wähle ich einen Wurzel-Stampf, da ich auch eine Menge an frischen Wurzeln gekauft habe.

Das Gericht schmeckt sehr gut, die Jus ist sehr aromatisch und der Stampf ausgesprochen frisch und lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:635]

Überbackene Chicorée und Jasmin-Reis

Jetzt habe ich in den letzten Tagen überbackenen Romana-Salat zubereitet, und wider Erwarten war das Gericht doch sehr

schmackhaft, auch wenn es vegetarisch und somit ohne Fleisch war. Aber der zum Überbacken verwendete Gouda war doch sehr würzig.

Aus diesem Grund habe dieses Gericht sozusagen nochmals nachgekocht, aber mit einem anderen Salat, und zwar Chicorée.

Sonst habe ich an dem Rezept nicht viel verändert.

[amd-zlrecipe-recipe:605]

Überbackene Romana-Salate und Jasmin-Reis

Dunkle Wolken ziehen an meinem Foodblog-Horizont auf. Vier vegetarische Rezepte werden in den kommenden Tagen veröffentlicht. Also vier Tage kein Fleisch. Aber ich habe mir diese Rezepte ausgedacht, also bereite ich die Gerichte auch zu und veröffentliche die jeweiligen Rezepte mit Foodfotos.

Den Anfang mache ich mit überbackenem Romana-Salat.

Dazu halbiere ich einfach Romana-Salat längs, brate die Hälften in Butter an und überbacke sie jeweils mit einer Scheibe Gouda.

Als Beilage wähle ich Jasmin-Reis, für den ich mit den Romana-Salaten beim Überbacken ein kleines Weißwein-Sößchen zubereite.

Fertig ist das vegetarische Rezept.

Aber eben ohne Fleisch. ☐

Erstaunlicherweise stört dies aber bei diesem Gericht nicht

unbedingt, denn der Gouda gibt doch ein sehr würziges und herzhaftes Aroma an die Romana-Salate und die Sauce ab.

Und der Jasmin-Reis hat natürlich den Vorteil, dass er auch ohne oder mit nur wenig Sauce auskommt, denn er bringt selbst einen ausreichenden Geschmack mit.

[amd-zlrecipe-recipe:604]

Entenschenkel und Spargel mit Weißwein-Sauce

Es ist Spargelzeit! Der erste Spargel wird zubereitet. Hurra!

Allerdings fiel mir im Nachhinein ein, dass ich beim Spargel, den ich gekauft habe, gar nicht geschaut habe, aus welchem Herkunftsland er kommt. Es könnte also, das es ja erst Anfang März ist, durchaus sein, dass ich hier z.B. spanischen Spargel gekauft habe und die Saison in Deutschland eventuell erst beginnt. So genau habe ich mich da nicht informiert.

Aber egal. Spargel, die Königin des Gemüses.

Einfach geschält, die Spargelschalen separat für eine Spargelcreme-Suppe verwenden, den Spargel in Salzwasser kochen und leicht salzen.

Normalerweise gibt man ja auf den gekochten, leicht gesalzenen Spargel entweder Butterflocken oder eine frische, selbst zubereitete Sauce Hollandaise. Nun, in diesem Fall habe ich Entenschenkel scharf angebraten und in Weißwein gegart. Daher gebe ich die würzige und aromatische Weißwein-Sauce, die sich bildet, einfach über die Spargel. Lecker!

Ich würze die Entenschenkel nur mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Und brate die Schenkel kross auf jeweils beiden Seiten an und gare sie dann 15 Minuten in der zugedeckten Pfanne. Diese Zeit ist genau ausreichend für die Entenschenkel, die dadurch zwar durchgegart, aber saftig und innen noch leicht rosé sind.

Und unbedingt daran denken, die Sauce nicht zusätzlich würzen. Sie löst beim Garen die Röststoffe der angebratenen Entenschenkel vom Boden der Pfanne und ist dadurch schon ausreichend gewürzt und sehr schmackhaft und aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:600]

Tagliatelle mit Gemüse-Tomaten-Pesto

Da ist mir doch tatsächlich ein selbst kreierte, sehr schmackhaftes Pasta-Gericht gelungen.

Schnell zubereitet. Sehr lecker und aromatisch.

Bella Italia. Was will man mehr.

Stellt man sich in Gedanken vor, auch noch Hackfleisch mit im Pesto zu haben, dann hätte man fast eine leckere Pasta Asciutta.

[amd-zlrecipe-recipe:590]

Beinscheibe und Tagliatelle mit Gemüse-Tomaten-Sauce

Beinscheiben. Angebraten und geschmort. Diesmal allerdings nicht als Osso bucco zubereitet, wie ich es schon einige Male getan habe.

Nein, einfach etwas Gemüse kleinschneiden, mit Tomatenmark die Grundlage für eine Sauce bilden, mit viel Soave ablöschen und die Beinscheiben darin schmoren.

Die Beinscheiben gelingen sehr lecker. Sie sind allerdings nicht optimal gegart, also man kann leider nicht das Fleisch nur mit der Gabel vom Knochen lösen. Man sollte daher die Beinscheiben eher 2 oder sogar 3 Stunden schmoren. Eventuell auch im Bräter im Backofen, dann auf alle Fälle mit mehr Flüssigkeit.

Die Beinscheiben erhalten als Beilage einfach Tagliatelle. Endlich wieder einmal ein Gericht mit leckerer Pasta.

Mein Rat: Aber daran denken, unbedingt das Markt der Markknochen mit essen. Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:589]

Hähnchenbrust und Süßkartoffel-Pastinaken-

Stampf mit Weißwein-Sauce

Hier habe ich einmal Hähnchenbrustfilets anders als gewohnt zubereitet und sie einfach in kleine Würfel geschnitten.

Ich brate sie mit Schalotten und Knoblauchzehen, die ich kleingeschnitten und in Butter glasig gedünstet habe, kurz an und würze mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und lösche mit Soave ab, um eine leckere Weißwein-Sauce zu erhalten.

Man kann mit Süßkartoffeln und Pastinaken einen schönen Stampf zubereiten. Man schält sie einfach, schneidet sie klein, gart sie 10 Minuten in kochendem Wasser, schüttet dann das Kochwasser ab und stampft sie mit dem Stampfer klein.

Natürlich gibt man für mehr Geschmack noch etwas Butter dazu und würzt ein wenig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich würze die Hähnchenbrustfilets mit dem Kreuzkümmel kräftig. Den Stampf dagegen nur sehr wenig. So dass sich beides ein wenig ausgleicht und man ein leckeres Gericht hat.

Man drapiert den Stampf einfach kreisförmig auf zwei Tellern. Und gibt die Hähnchenbrustfilets mit der Weißwein-Sauce einfach in die Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:582]

Schweine-Rückensteak,

Chicorée, Chinakohl und Schinken

Ich habe ein wenig kreierte. Und mit Chicorée und Chinakohl, von denen ich jeweils noch etwas übrig hatte, eine kleine, sehr schmackhafte Beilage zubereitet.

Dafür verwende ich noch gekochten Schinken. Und bereite mit diesen Zutaten kleine Chicorée- bzw. Chinakohl-Schinken-Stapel zu, die ich mit jeweils einem Zahnstocher zusammenhefte und in Soave gare.

Das ergibt eine sehr schmackhafte Beilage zu den Rückensteaks, die ich, da sie ja mariniert sind, einfach nur kurz in Olivenöl anbrate.

Und der Soave, mit dem ich die Blattsalat-Schinken-Stapel ablösche, bildet sogar noch ein kleines, würziges Sößchen, das ich vor dem Servieren über die Stapel gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:564]

Welsfilet, Riesengarnelen, Gemüse und Langkorn-Reis

Hier habe ich einmal ein Fisch-Ragout mit Reis kreierte.

Für den Fisch bzw. die Meeresfrüchte verwende ich Welsfilets und Riesengarnelen.

Als Gemüsesorten verwende ich Fenchel und Chicorée, beides weißes Gemüse, das also sehr gut zu Fisch und Meeresfrüchten

passt.

Und als Beilage den vor einigen Tagen schon einmal zubereiteten, knusprigen und nussigen Langkorn-Reis mit Wild-Reis.

Als Gewürze verwende ich passend zum Fenchel auch Fenchelsamen, die ich im Mörser fein mörserere. Und weiße Pfefferkörner, ebenfalls passend zu diesem weißen Gericht, die ich ebenfalls im Mörser fein mörserere. Und etwas Curry.

Ich brate die Gewürze in der heißen Butter an, um so die meisten Geschmacksstoffe aus den Gewürzen herauszukitzeln.

Die Sauce bilde ich mit etwas Chardonnay.

Abgeschmeckt wird mit Salz und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:553]

Gebratene Regenbogen-Forelle und Langkornreis

Na, da war bei mir doch tatsächlich ein Fisch-Tag angesagt.

Zum einen gab es als Abend-Snack vor dem Fernseher zuerst eingelegte Matjesfilets, dann geräucherte Forellenfilets und schließlich noch geräucherte Makrelenfilets. Zwar vom Discounter, aber mit zwei Schrippen zusammen einfach lecker.

Ja, und als Hauptgericht gibt es gebratene Regenbogen-Forellen.

Bei Fisch finden ja die drei „S“ Anwendung – Säubern, Salzen und Säuern. Letzteres kann ich nicht direkt mit Zitrone

machen, wie man es gewöhnlich tut, denn ich habe keine mehr vorrätig. Aber ich säuere die Forellen sozusagen indirekt, da ich sie in Chardonnay gare, der ja auch beträchtliche Säure hat.

Ich würze die Forellen innen und außen nur mit Salz und Pfeffer. Als Würze und Füllung verwende ich sehr viel frische Rosmarin-Zweige und kleingeschnittenen Knoblauch, womit ich die Forellen auch einige Stunden amrineire

Die Zweige entferne ich nach dem Garen, der Knoblauch bleibt in der Bauchhöhle und kann dann mitgegessen werden.

Die gegarten Forellen haben tatsächlich einen schönen, leichten Duft nach Kräuter, in diesem Fall Rosmarin. Und duften natürlich auch herrlich nach Knoblauch.

Und als Kenner wissen Sie ja, dass die Bäckchen des Fisches das delikateste sind.

Ich habe Fisch auf diese Weise vor sehr langer Zeit schon einmal zubereitet und diese Zubereitung damals auch gelernt. Ich war vor etwa 30 Jahren einen Monat bei einer französischen Familie im Elsaß, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau und Großmutter schickte mich einmal in der Woche auf den dortigen Markt, um Forellen und frische Kräuter zu kaufen.

Zuhause bereitete ich dann aus Butter, frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Petersilie und Knoblauch eine Persilade zu, also eine Art Kräuter-Knoblauch-Butter, mit der der Bauchraum der Forellen ausgefüllt und mit der sie dann in der Pfanne gegart wurden. Sehr lecker.

Als Beilage verwende ich Langkornreis, der mit Wildreis gemischt ist. Wenn ich mich recht erinnere, ist es das erste Mal, dass ich Wildreis esse. Er hat zusammen mit dem Langkornreis eine längere Garzeit als üblicher Parboiled-Reis oder gar Basmati-Reis. Aber er schmeckt sehr knusprig und nussig und ist als Beilage für die schönen Forellen wirklich

sehr gut geeignet.

Wie schon erwähnt, gare ich die Forellen in Chardonnay, mit dem ich ein leckeres Weißwein-Sößchen zubereite und dann über den Reis verteile.

[amd-zlrecipe-recipe:551][amd-zlrecipe-recipe:551]

Putenrollbraten, Rosenkohl und Salzkartoffeln

Ein Putenrollbraten. Mariniert in einer Paprika-Marinade.

Ich gare ihn in einer Riesling-Sauce und bereite somit für das Fleisch und die Beilagen ein leckeres Weißwein-Sößchen zu.

Als Beilagen wähle ich zum einen etwas Rosenkohl. Und zum anderen einfache Salzkartoffeln.

Der Einfachheit halber gare ich die Beilagen sogar im gleichen Salzwasser, sie haben in etwa die gleiche Garungszeit. Die Salzkartoffeln schneide ich dann danach zum Servieren etwas klein.

Ich gare den Putenrollbraten 45 Minuten im Riesling, so gart er durch, wie es sich für Geflügel gehört, ist aber dennoch sehr saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:533]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Jetzt kann ich hier passend zu meinen vor kurzem erschienenen eBook-Ausgaben meines Koch- und Back-Backbuchs „Es ist angerichtet!“ ein Rezept aus demselbigen veröffentlichen, da ich Chicorée heute gerade in ähnlicher Weise zubereitet habe. Ich poste hier einfach die Beschreibung des Rezepts, wie ich es im Kochbuch aufgenommen habe. Und alternativ dazu die Zubereitung, wie ich es heute abgeändert zubereitet habe. Letztere Zubereitung entspricht dann auch eher den beiden Foodfotos, die ich mit diesem Rezept veröffentliche.

Dieses Chicorée-Gericht ist ein leichtes, schnell zubereitetes, aber auch herzhaftes Gericht, das sich gerade für den Verzehr im Sommer eignet, da es bis auf den Schinkenspeck, der verwendet wird, eigentlich ein rein vegetarisches Rezept ist.

Ich selbst hatte vor ca. 25 Jahren die Gelegenheit, die Erfahrung zu machen, wie Chicorée angebaut wird. Ich habe damals meinen Zivildienst in einer anthroposophischen Psychiatrie-Klinik im Breisgau geleistet und dort in dem angegliederten Gartenbereich gearbeitet. Der Gartenbereich ist bei den Anthroposophen in dieser Klinik nicht nur zur Anzucht und Ernte von Gemüse, Kräutern und auch Blumen gedacht, sondern er ist gleichzeitig auch Therapiebereich. Ich hatte also sowohl mit der normalen Gartenarbeit zu tun als auch mit der fallweisen Betreuung von Patienten.

Der Chicorée wurde auf folgende Weise angebaut: Stellen Sie sich ein Gewächshaus mit einer Länge von ca. 15 Metern und einer Breite von ca. 5 Metern vor. In diesem Gewächshaus wurde das Beet in einer Tiefe von ca. 30–40 cm ausgehoben und die ausgegrabene Erde in einem Hügel links der Mulde aufgeschüttet. Nun wurde von einer Firma, die die Wurzeln für den Chicorée heranzieht, eine große Anzahl von Chicorée-Wurzeln geliefert. Diese Wurzeln sind etwas 20–30 cm lang. Diese Wurzeln wurden in einem Abstand von ca. 10–20 cm in der ausgehobenen Mulde eingegraben, indem sie einfach in die Mulde eingesetzt und diese mit der gelagerten Erde wieder bedeckt wurde. Wichtig dabei ist allerdings, dass dieses Chicorée-Beet in der gleichen Höhe, wie es tief ist, mit Erde aufgefüllt wird und sozusagen um ca. 20–30 cm erhöht ist.

Sie wissen ja, Chicorée ist ein weitestgehend weißes Gemüse, bis auf die leichte Gelbfärbung der oberen Blattspitzen, die sich aber zum Teil erst nachträglich einstellt. Es ist ebenso wie beim Spargel – der „Königin“ des Gemüses – so, dass er auch unter der Erde heranwächst und somit weitestgehend weiß bleibt. Sobald sich nach einigen Wochen in dem aufgeschütteten Hügel leichte Risse in der Erde zeigen, ist natürlich klar, der Chicorée ist reif, um geerntet zu werden. Dazu wird nach und nach der Erdhügel abgetragen und der Chicorée mit der zugehörigen Wurzel ausgegraben. Der Chicorée wird einfach von der Wurzel abgebrochen und die Wurzel wird für das kommende Jahr für die Aufzucht und Ernte gelagert, meistens in einem kühlen, dunklen Keller. Der Chicorée sollte am besten, wie in dem Fall der Klinik, gleich in die Küche zur Zubereitung gelangen oder eben sofort auf dem Markt zum Verkauf angeboten werden.

Zutaten:

- 4 Stauden Chicorée
- 4 EL Tomatenketchup oder 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- 4 EL Obstessig

- 2 TL grüne Pfefferkörner
- 2 EL geriebener Meerrettich oder 3 EL Meerrettich aus dem Glas
- 2 Msp. Oregano
- 2 Msp. Basilikum Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Scheiben Schinkenspeck

Für die Sauce:

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Weißwein
- 300 g Crème fraîche
- 1 Prise Speisewürze
- 2 EL Estragon
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: 30 Min.

Halbieren Sie den Chicorée und schneiden Sie den meistens sehr harten und bitteren Strunk heraus. Blanchieren Sie die Chicorée-Hälften kurz in kochendem Wasser. Dann rühren Sie in einer kleinen Schüssel das Tomatenketchup mit dem Honig, dem Essig und den anderen Gewürzen an. Bestreichen Sie die Speckstreifen mit der Marinade und legen Sie jeweils eine Chicorée-Hälfte darauf, die Sie nun mit dem Speck umwickeln. Stecken Sie den Speckstreifen mit einem Zahnstocher fest. Bestreichen Sie die Chicorée-Hälften mit der restlichen Marinade. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Hacken Sie für die Sauce die Zwiebeln fein und dünsten Sie sie in einer Kasserolle mit der Butter an. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Schließlich die Crème fraîche und die Speisewürze einrühren und kurz einkochen lassen. Geben Sie die Sauce zusammen mit dem Chicorée in eine große feuerfeste Form, bestreuen Sie den Chicorée mit Käse und überbacken Sie alles ca. 15 Min. im Ofen.

Dazu eignen sich am besten einfach einige Scheiben Baguette.

Oder Sie richten den Chicorée zusammen mit Reis an, auf den Sie die restliche Sauce aus der Auflaufform geben.

Zu dem Gericht empfehle ich Ihnen einen kräftigen, französischen Chardonnay, am besten aus dem Burgund, der genügend Säure und auch Eigengeschmack hat, damit er vor der doch kräftigen Marinade, Sauce und auch dem herzhaften Schinkenspeck bestehen kann.

Hier nun das Rezept meines heute zubereiteten Chicorée, wie ich ihn in den beiden Foodfotos zeige.

[amd-zlrecipe-recipe:510]

Schweine-Koteletts mit Zucchini-Rahm-Gemüse

Hier bereite ich einfache Schweine-Koteletts zu. Der Einfachheit halber entbeine ich die Koteletts vor dem Braten, so kann man sie besser essen.

Für das Gemüse verwende ich Zucchini, mit Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Die sehr schmackhafte Sauce bereite ich aus Crème fraîche und Riesling zu. Und würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:459]

Krusten-Schweinebraten in Weißwein-Sauce mit Penne Rigate

Ganz ein Rezept nach dem Motto meines Foodblogs. Fleisch, Nudeln und Sauce.

Beim Krusten-schweinebraten habe ich mir nicht so viel Mühe gemacht. Ich habe die Fettkruste zwar rautenförmig eingeschnitten, aber nicht gesondert besonders zubereitet.

Ich habe den Braten einfach nur auf allen Seiten kräftig mit scharfem Senf eingestrichen. Und dann habe ich ihn mit viel Kräutern der Provence bestreut.

Den Braten habe ich schließlich in einen Bräter gegeben und einen sehr großen Schuss Rießling hinzugegeben. Den Braten habe ich dann bei 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze 60 Minuten im Backofen gegart.

Kurz vor Ende der Garzeit habe ich noch Pasta zubereitet.

Dann den Braten tranchiert und ihn mit der Pasta und viel Sauce auf zwei Tellern angerichtet und serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:396]