

# Flammkuchen



Noch heiß direkt aus dem Backofen

Diesmal ein original Elsässer Flammkuchen. Der Teig muss natürlich sehr dünn sein, weshalb andere und weniger Zutaten verwendet werden als vor kurzem beim Zwiebelkuchen. Zwiebeln und Speck werden im Gegensatz zum Zwiebelkuchen nicht vorher in Öl angebraten, sondern kommen roh auf den Teigboden. Der Flammkuchen wird auch ohne Gewürze zubereitet, das Aroma des Specks reicht aus. Eigentlich gehört eine in Ringe geschnittene Gemüsezwiebel in den Belag, aber der Flammkuchen gelingt auch mit normalen Zwiebeln. Man wird es mir nachsehen.

Das Schöne an einem Flammkuchen ist, dass er sehr schnell zubereitet und gebacken ist. Und er benötigt wirklich nur sehr wenige Zutaten. Der Teig ist schnell geknetet, und während er ruht, schneidet man Speck und Zwiebeln. Teig in die Backform ausdrücken, Zutaten darauf geben und kurz in den Backofen. Fertig ist der Flammkuchen.

Die Teigmenge reicht nicht für ein ganzes Backblech, eventuell

für zwei Teigfladen, die man auf einem Backblech backen kann. Oder eben für einen runden Flammkuchen in einer Spring-Backform.

Der Flammkuchen hat auch nicht wie eine süße oder pikante Tarte eine Füllung oder eine Masse zum Überbacken mit Eiern und/oder Käse, die nach dem Backen gut abkühlen muss, damit sie fest und kompakt und nicht zu flüssig ist. Daher mein Rat: Flammkuchen unbedingt direkt nach dem Backen anschneiden, heiß servieren und direkt aus der Hand essen. Ein Genuss!

Aber es zeigt sich beim Backen auch die Beschränktheit eines normalen Küchenherdes mit Backofen. Hier wäre ein Pizzaofen für das Backen des Flammkuchens notwendig. Oder zumindest ein Pizzastein für den häuslichen Backofen, den man vor dem Backen kräftig erhitzt. Der Boden des Flammkuchens dürfte ruhig noch knuspriger ausfallen.

Und auch wenn ich mich in der Wortwahl wiederhole, das Schöne – oder Schlechte? – am Flammkuchen ist auch, dass er so gut schmeckt, dass er in Kürze verspeist ist. Bei mir hat dieser eine Flammkuchen nach diesem Rezept nicht sehr lange überlebt.

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

- 220 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- $\frac{1}{2}$  TL Salz

*Für den Belag:*

- 4 Zwiebeln
- 125 g durchwachsener Bacuspeck
- 100 g Crème fraîche

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Ruhezeit 30 Min.

| Backzeit 10 Min.

*Für den Teig:*

Mehl, 2 EL Öl, Eigelb, Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit der Hand verkneten. Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig mit der Hand durchkneten. Eine Teigkugel formen, mit 1 EL Öl mit dem Küchenpinsel bestreichen und in Alufolie wickeln. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

*Für den Belag:*

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck in schmale Streifen schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

1 EL Öl mit dem Küchenpinsel in einer Spring-Backform auf dem Boden und etwas am Rand verstreichen. Teig in die Backform geben, auf dem Boden flach ausdrücken und einen 1–2 cm hohen Rand hochziehen.

Crème fraîche mit einem Ess- oder Backlöffel auf dem Teigboden verstreichen. Speck und Zwiebelringe auf dem Teigboden verteilen.



Vor dem Backen

Backform auf mittlerer Ebene für 10 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Spring-Backform lösen. Flammkuchen heiß servieren.

---

## **Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis**



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch

manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)
  
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

---

# Pangasiusfilet mit Gemüse



Fisch, Gemüse und viel Sauce

Das Pangasiusfilet brate ich in Butter an. Das Sößchen bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond. Als Gemüse verwende ich Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons. Es empfiehlt sich eigentlich, frische Champignons zu verwenden. Ich hatte keine vorrätig, daher nahm ich solche aus der Dose.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 170 g Champignons (Dose)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- trockener Weißwein
- 2 EL [Fischfond](#)
- viel Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika, Zwiebel, Knoblauchzehen und Chili putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons darin bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten etwas anbraten. Salzen und Pfeffern. Petersilie kleinwiegen und unterheben. Herausnehmen und warmstellen.

Pangasiusfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und das Filet kurz auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf einen Teller geben. Fischfilet daneben geben und Sauce über beides verteilen.

---

## Hackfleisch-Pfanne





Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüfefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1–2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüfefond
- viel frische Petersilie
- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.

---

## Gerollte Schweinekoteletts mit Ofengemüse



Farbenfroh auf dem Teller angerichtet

Ich wollte zwei Schweinekoteletts zubereiten. Die übliche Methode ist ja, sie in Fett in der Pfanne auf beiden Seiten anzubraten. Aber das hatte ich schon vor einigen Tagen für ein Gericht gemacht. Also wollte ich sie anders zubereiten. Längs flach füllen geht nicht, dazu sind Koteletts zu flach. Also habe ich jeweils den Knochen entfernt, sie mit etwas Parmesan und Rosmarin gefüllt, zusammengerollt und im Backofen gegart. Dazu etwas Gemüse, das ich nur grob zerkleinere und mitgare. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote. Die Tomate gibt etwas Flüssigkeit für eine Sauce. Es bietet sich auch an, Kartoffeln mitzugaren, ich hatte keine mehr vorrätig. Nach 30 Minuten Garen im Backofen bei 180 °C sind die Koteletts gegart und das Gemüse noch schön knackig.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinekoteletts
- $\frac{1}{2}$  grüne Paprika
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- Parmesan
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Kräuter, Chili, Knoblauch)
  
- 4 Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und nur grob zerkleinern. In eine mittlere Auflaufform geben und salzen und pfeffern.

Knochen der Koteletts entfernen. Koteletts auf ein Arbeitsbrett legen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan dicht bestreuen. Jeweils einen

Rosmarinzweig quer an ein Ende der Koteletts legen. Koteletts zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern zusammenhalten. Etwas Platz in der Mitte der Auflaufform schaffen und die gerollten Koteletts mit der Naht nach unten hineingeben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.



Vor dem Garen

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Dann herausnehmen, gerollte Koteletts auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen und Rosmarinzweige herausziehen. Ofengemüse um die Koteletts herum anrichten. Die Sauce über Koteletts und Gemüse verteilen.

---

## Entrecôte mit frittierten

# Kartoffeln und Gemüse



Steak mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Ich hatte vor einigen Tagen frittierten Rosenkohl und frittierte Brechbohnen zubereitet. Da diese sehr schmackhaft waren, überlegte ich, noch andere Gemüsesorten zu frittieren. Frittierte, kleingeschnittene Kartoffeln sind ja nichts ungewöhnliches, so werden ja auch Pommes frites zubereitet. Ich wählte aber noch Kohlrabi, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und noch einige Brechbohnen, die ich jeweils nur grob zerkleinerte – der Knoblauch blieb im Ganzen – und frittierte. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas frischem, kleingeschnittenen Thymian vermischen. Zu frittierten Kartoffeln und Gemüse gibt es ein Entrecôte rare.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte
- 3 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  roter Paprika

- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und quer jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob zerkleinern, Knoblauch im Ganzen lassen. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen hineingeben und 3 Minuten frittieren. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel nach 1 Minute dazugeben und 2 Minuten mitfrittieren. Thymian kleinwiegen. Kartoffeln und Gemüse herausheben, auf einen Teller geben, mit dem Thymian mischen und salzen und pfeffern. Warmstellen.



Angerichtet

Öl in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Zu den frittierten Kartoffeln und dem Gemüse auf den Teller geben.

---

## **Rindersteaks mit Zwiebeln und Champignons**



Steaks mit Zwiebeln und Pilzen und viel Sauce

Ein kleiner Snack. Zwei dünne Rindersteaks – medium zubereitet – mit etwas Zwiebel und Champignons in einer dunklen Bratensauce. Dazu ein wenig Mozzarella und Kräuterbutter. Serviert mit einigen Schrippen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 dünne Rindersteak (jeweils etwa 100 g)
- 2 große, weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Bratenfond
- $\frac{3}{4}$  Mozzarella (90 g)
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
  
- 2 Schrippen

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Bratenfond hinzugeben und mit dem Kochlöffel Bratrückstände vom Pfannenboden lösen. Gemüse hinzugeben und wieder erhitzen. Eine Scheibe Mozzarella auf jedes Steak geben und verlaufen lassen. Steaks herausnehmen und auf einen Teller geben. Kräuterbutter auf die Steaks geben. Gemüse daneben legen und etwas Sauce darüber verteilen. Mit den Schrippen servieren.

---

## Gemüse-Risotto



Etwas Farbe durch rote Zwiebel, Wurzel und Gewürzmischung

Hier habe ich ein Risotto mit Gemüse zubereitet. Für etwas Farbe habe ich eine Wurzel und eine halbe rote Zwiebel verwendet. Die fruchtig-würzige Soul-Girl-Gewürzmischung gibt dem Risotto Geschmack, mit einer ganz leichten scharfen Note. Und das Gericht ist auch vegetarisch.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 große Fenchelschale
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 500–600 ml Gemüsefond
- 30–40 g Parmesan
- 2 TL Soul-Girl-Gewürzmischung  
(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- etwas Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Risotto im tiefen Teller, mit etwas Schnittlauch

Fenchelschale putzen. Fenchelgrün aufbewahren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Fenchel und Wurzel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelgrün kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Reis darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vollständig reduzieren. Nacheinander in 4–5 Portionen Fond hinzugeben und jeweils komplett reduzieren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen und gegart ist. Dabei immer gut mit dem Kochlöffel umrühren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fenchel- und Wurzelwürfel hinzugeben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Jeweils mitgaren. Zum Ende der Garzeit Gewürzmischung dazugeben und Fenchelgrün und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Kräftig mit Salz und ein wenig mit Pfeffer würzen und abschmecken.

In einem tiefen Teller servieren und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darüberstreuen.