

# „Was koche ich heute?“

## Rezepte mit Fleisch oder Fisch aus der Kochecke

### Nudel- und Reisgerichte:

Ravioli ...  
... und passende Lachssauce  
Suppli alla romana

### Suppen und Eintöpfe:

Klare Suppe mit Einlage(n)  
Canederli in brodo  
Tomaten-Bohnensuppe  
Winterliche Gemüsesuppe  
Lenticchie con Salsiccie – Linsen mit scharfen Würstchen  
Labkaus  
Grünkohl

### Hauptgerichte:

Saltimbocca alla romana  
Fleischspiesse mit Salbei  
Bistecchine alla napoletana  
Kalbfleisch mit Oliven  
Schweinemedallions mit Rahm-Pfeffer-Sauce  
Gebackenes Kamel (mit Füllung)  
Tandoori-Huhn  
Coniglio in umido - geschmortes Kaninchen  
Lammragout  
Farsumagru (mit Weihnachtsgeschichte!)  
Bollito Misto con Salsa verde  
Burmesisches Schweinefleisch  
Huhn in Mandelsauce - Indisch

### Aus dem Ofen:

Pute mit Mozzarella und Tomaten überbacken  
Chicoree mit Kochschinken, mit Appenzeller gratiniert  
Lasagne  
Lachs mit Whisky  
Huehnerschenkel mit Knoblauch  
Zwiebelkuchen  
Pandorato  
Pellkartoffeln mit Hering  
Curry-Pute  
Zanderfilet mit Knoblauch-Sahne

## **Ravioli con ricotta e spinaci**

### *Nudeltaschen mit Ricotta-Spinat-Füllung*

Nudelteig selber zu machen ist schon ein wenig aufwendig – ich selbst scheue die Mühe, den Teig mit einem Nudelholz dünn auszurollen. Eine Nudelmaschine erleichtert die Arbeit ungemein.

#### **Zutaten:** (für 6 Personen)

500 g Mehl  
4 Eier  
1 Prise Salz  
etwas Wasser  
ein Teigrädchen oder ein Sherryglas

#### **Füllung:**

800 g Spinat (tiefgefroren oder frisch)  
300 g Ricotta (ersatzweise Quark)  
2 Eier  
geriebener Parmesan (ca. 6 EL)  
Muskatnuß

#### **Sauce:** (kann z.B. auch durch eine Lachssauce ersetzt werden)

ca. 50 g Butter  
1-2 EL Mehl  
2 EL Ricotta  
Salbeiblätter und Rosmarin (beides frisch)

#### **Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunden

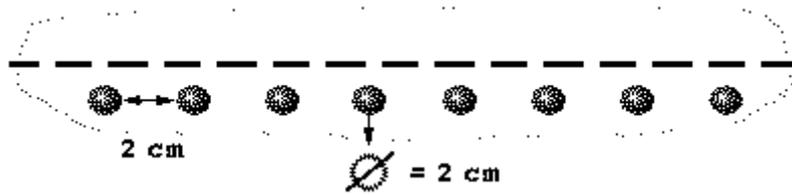
1. Aus dem Mehl, 4 Eiern, 1 Prise Salz und etwas Wasser stelle man einen Nudelteig her. Die Wassermenge muß man nach Augenmaß bestimmen, der Teig soll fest, aber geschmeidig werden. Ich gieße das Wasser aus einem Glas immer schluckweise an den Teig, der allerdings nicht kleben sollte!

Damit die Klebstoffe im Mehl aktiv werden, muß der Teig nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche gründlich durchgeknetet werden, bis er sich schön geschmeidig anfühlt. Gegebenenfalls Mehl oder Wasser – je nach Konsistenz – zugeben.

2. Für die Füllung muß ggf. der Spinat zuvor kurz blanchiert werden, Tiefkühlspinat muß auftauen. Ist dies geschehen, gebe man ihn zusammen mit 300 g Ricotta oder Quark in eine Schüssel. Diese Masse reichere man mit 2 Eiern, 6 EL geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuß an. Die fertige Füllung stelle man beiseite.
3. Nun beginnt der Kampf mit dem Teig: die geschmeidige(!) Nudelrohmasse gebe man nun der Nudelmaschine zu essen. Der Teig wird dazu in mundgerechte, längliche Häppchen zerteilt. Man kämpfe sich dabei nach und nach von Stufe 1 bis etwa Stufe 5 vor.

Die fertige Nudelplatte wird dann flach auf der bemehlten Arbeitsfläche ausgebreitet.

4. Nun setze man in etwa 2 cm Abstand kleine Kügelchen aus Füllung in einer Reihe auf den Teig:



Die unbesetzte Längsseite der Teigplatte wird dann umgeklappt. Vorsichtig aber energisch wird nun der Teig um die Kügelchen herum angedrückt. Anschließend werden die einzelnen Ravioli entweder mit einem umgestülpten Sherryglas ausgestanzt oder mit einem Teigrädchen ausgerollert.

5. In ausreichend viel sprudelnd kochendem Salzwasser werden die Ravioli dann gekocht. Während das Wasser erhitzt wird, kann die **klassische Sauce** wie folgt hergestellt werden:

In eine große feuerfeste Schale gebe man die Butter, den Ricotta und das Mehl zusammen mit den Salbeiblättern und dem Rosmarin. Die Schale wird dann auf den Nudeltopf gestellt – sie sollte also entsprechend groß sein! – und die Zutaten sanft im Wasserdampf erhitzt, währenddessen rührt man sie ab und zu um. Sollte die Sauce durch den Quark/Ricotta zu fest werden, gibt man etwas Nudelwasser dazu.

6. Die Ravioli werden abgeschüttet, sobald sie gar sind. Das dauert je nach Dicke des Teiges etwa 4 Minuten (evtl. probieren!). Anschließend gebe man sie in die Sauce, vermenge alles miteinander und serviere sie unverzüglich. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

## **Lachssauce**

*Salsa di Salmone*

Diese Sauce peppt auch Ravioli aus der Tüte auf!

**Zutaten:** (für 4 Personen)

3 reife Tomaten (z.B. Strauchtomaten)  
150 g Lachs (Räucherlachs), dünn geschnitten  
100 – 150 ml Sahne  
1 Schuß Whisky  
1 Prise rosenscharfer Paprika, Salz

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Man setze einen Topf mit Wasser auf, bringe das Wasser zum kochen und tauche die Tomaten kurzzeitig in das kochende Wasser, damit sie sich leichter häuten lassen.  
Dann ziehe man ihnen die Schale vom Leibe.
2. Die gehäuteten Tomaten zerschneide man und gebe sie in eine Pfanne. Bei milder Hitze werden die Tomaten nun „geschmolzen“ – das Wasser verdampft und in der Pfanne bildet sich eine Creme. Ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt!
3. In der Zwischenzeit kann man schon den Lachs in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.
4. Die Tomatencreme wird nun mit etwas Salz und einer Prise rosenscharfem Paprika gewürzt, dann gebe man 100 – 150 g Sahne dazu, so daß eine schöne lachsrote Farbe entsteht.
5. Sobald die Nudeln (Tagliatelle, Ravioli, Tortellini) gar sind, wärme man die Tomatencreme gegebenenfalls auf und rühre den Lachs erst kurz vor dem Servieren unter.

## Suppli alla romana

### *Gefüllte Reiskroketten*

Wer kein Freund vom Frittieren ist: ich koche es fast immer in einer „fettfreien“ Variante ... (siehe unten)

**Zutaten (Risotto):** (für 4 – 6 Personen als Vorspeise oder für 2 – 3 Personen als Hauptgericht)

1/4 l Gemüsebrühe  
200 g Tomatenfruchtfleisch aus der Dose  
1 1/2 EL Butter  
200 g Risotto-Reis (Sorte: Avorio oder Vialone)  
2 Eier  
50 g frisch geriebener Parmesan

### **Füllung:**

10 g getrocknete Pilze (z.B. Steinpilze)  
1 Zwiebel  
100 g Hackfleisch (nach Gusto und Risikobereitschaft: vom Lamm, Schwein oder Rind)  
50 g roher Schinken  
1 EL Tomatenmark (also eine kleine Dose!)  
Salz, Pfeffer  
100 g Mozzarella (ein Klötzchen ...)  
ausreichend Öl oder Frittierfett

**Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunden

Werden die Reiskroketten als Hauptgericht gedacht, sollte man dazu noch einen knackigen gemischten Salat vorbereiten.

1. Die Trockenpilze – ich bevorzuge Steinpilze, schleck! – in einem Wasserglas mit etwa 1/8 l Wasser einweichen.
2. In einem Topf die Gemüsebrühe mit dem Tomatenfleisch und 1 1/2 Eßlöffel Butter aufkochen. Den Reis einstreuen und bei milder Hitze ausquellen lassen. Dabei oft umrühren, damit er nicht ansetzt.  
  
In eine Schüssel geben, nach und nach mit den 2 Eiern und 50 g geriebenem Parmesan vermischen und abkühlen lassen.
3. Die Zwiebel und den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1/2 Eßlöffel (kurz: ein Schnitz) Butter zerlassen und die Zwiebel, den Schinken sowie das Hackfleisch darin anbraten.

Während es in der Pfanne fein vor sich hinbrutzelt, nehme man die Pilze aus dem Badewasser, drücke sie gut aus und zerschnipsele sie. Sodann braten die Pilzschnipsel eine Runde mit.

Das Pilz-Badewasser wird nun benutzt, um das Tomatenmark glatt zu rühren. Diese Sauce wird dann ebenfalls in die Pfanne gegeben und bei milder Hitze eingeköchelt.

4. Der Mozzarella wird in winzigste Würfel geschnitten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Jetzt kommt der fettige Teil: das Zubereiten der *Reiskroketten*. Mit einem Löffel steche man etwa eigroße Portionen von der Reismischung ab und auf der (frischgewaschenen) Hand flachdrücken. 1 Teelöffel Füllung und ein paar Mozzarellawürfel in die Mitte geben und den Reis darumherum zu einer kugelähnlichen Form manschen (glibsch-glibsch).

Diesen Vorgang wiederholen, bis keine Reismischung mehr da ist!

6. In einem Topf oder einer Friteuse reichlich Öl oder Frittierfett erhitzen, die Reiskugeln portionsweise hineingeben und goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

Dazu kann man die eventuell übriggebliebene Füllung servieren oder auch eine würzige Tomatensauce.

Wenn man das Frittieren vermeiden will, muß man das obige Rezept nur wenig abwandeln:

Der Reis wird nicht mit Eiern angereichert, sondern als simples Risotto serviert, die Füllung, unter die der Mozzarella gemischt wird, mutiert zu einer Sauce, die auf das Risotto gegeben wird. Nun ist noch etwas geriebener Parmesan übrig – den streut man drüber. Die **Zubereitungszeit** verringert sich dadurch auf etwa 45 Minuten.

## Klare Suppe mit Einlage(n)

*Anzahl und Art der Einlagen ist variabel*

Aufwendig, aber einem Vergleich hält keine „5-Minuten-Terrine“ stand. Mit den vorgeschlagenen Einlagen ist sie durchaus eine Hauptspeise. Wem dies als Vorsuppe zu kräftig ist, kann ganz nach Gusto die eine oder andere Einlage weglassen.

**Zutaten:** (für 4 Personen als Hauptspeise oder Vorsuppe fuer 8 Personen)

500 g Suppenfleisch (vom Rind, mit Knochen, firmiert als „Querrippeöder „Hochrippe“)  
1 kleine Stange Lauch  
1 Schnitz Sellerie  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
1 1/2 l Wasser  
1/2 TL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Suppeneinlage(n):

3 Eier für Eierstich  
1 kleiner Schuß Milch  
Muskat  
Pfeffer, Salz  
1 hoher, schlanker Topf  
1 feines Haarsieb  
1 frische Bratwurst für Miniklopse  
etwas Mehl  
Fett zum Anbraten  
2 Scheiben Toast- oder Weißbrot für Croutons  
Butter zum Anbraten  
50 g Suppennudeln (Buchstabennudeln, Eiergrauen oder Sternchennudeln)

**Zubereitungszeit:** 2 1/2 Stunden

1. Das Fleisch abspülen und in den Topf geben. Die Möhren, den Lauch und den Sellerie putzen und in schmale Streifen schneiden. Das Gemüse in den Topf schichten. Die Zwiebel ganz hineingeben.

Den Topf auf eine Herdplatte setzen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Den sich bildenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen, dann den Topf zum Kochen bringen. Damit es eine kräftige Brühe ergibt, den Topf mindestens 1 1/2, besser 2 Stunden auf dem Herd lassen. Je länger die Brühe zieht, desto kräftiger wird sie!

Die Brühe kann man gut schon am Abend vorbereiten und die Einlagen erst am nächsten Tag hineingeben.

### 2. Der nächste Tag:

Nach und nach müssen nun die Einlagen zubereitet werden.

Die Zwiebel nehme man nun aus dem Topf heraus, sie hat ihre Schuldigkeit getan und kann nun gehen. Man fische das Stück **Suppenfleisch** aus dem Topf und Puhle das Fleisch ab. (Wer

keine Fleischstücke in der Suppe mag, kann sie beiseitestellen und zum Beispiel Sauerfleisch daraus zaubern.)

3. Den **Eierstich** bereite ich mittlerweile nach dem Tip von Schwiegermama zu. Ich verrühre die Eier mit etwas Milch, Muskat, Pfeffer und Salz. In einem hohen, schlanken Topf erhizte ich 1 l Wasser.

Sobald es sprudelnd kocht, gieße ich die Eiermasse hinein und rühre gut um. Nach kurzer Zeit schwimmen feste Stücke im Topf herum. Ich lasse den Topf etwa 4 Minuten auf der Platte, rühre dabei stetig um. Dann gieße ich den gesamten Inhalt hurtig in das Haarsieb, das ich über der Spüle installiert habe.

Der gut abgetropfte Eierstich ist jetzt schnittfest – also flugs in kleine Würfel geschnitten und bereitgestellt.

4. Für die **kleinen Bratklopse** nehme ich eine frische Bratwurst. Ich drücke aus dem Wurstschlauch kleine, bereits fix und fertig gewürzte Klopse heraus, die ich in den Handflächen kugelig rolle und in etwas Mehl wende. Dann brate ich sie scharf in einer Pfanne an, bis sie rundum kräftig gebräunt sind.
5. Die **Croutons** haben einen edleren Namen als ihre Herkunft erwarten läßt: es sind 2 simple Toast- oder Weißbrotscheiben, die in kleine Würfel geschnitten werden und in einer Pfanne in etwas Butter angebraten werden.
6. Die Suppe wird vor dem Servieren erhitzt. Wer mag, gibt das abgepuhlte Suppenfleisch hinein. Die Suppennudeln in die kochende Brühe hineingeben und etwa 15 Minuten lang garkochen. Gegen Ende der Garzeit den Eierstich und die Bratklopse dazugeben und mitwärmen.

Die Croutons in einem kleinen Schälchen dazu reichen.

Suppe muß heiß serviert werden, sonst schmeckt die beste Kraftbrühe nicht.

## Canèderli in brodo

### *Speckknödelsuppe (Südtirol)*

Weißbrot vom Vortag ist ja meist nicht so lecker. Insbesondere, wenn es dann noch einen Tag länger liegen bleibt. Wegwerfen finde ich doof, daher habe ich ein paar Rezepte, die das dröge Zeug in etwas Köstliches verwandeln. Eins davon sind die Canèderli.

#### **Zutaten:**

100 g Schinkenspeck (es geht auch magerer Schinken, falls man keinen Speck mag)  
50 g Salami in Scheiben  
1 Bundd glatte Petersilie (bekommt man beim Türken)  
250 g Weißbrot oder Brötchen vom Vortag  
3 Eier 1/4 l Milch  
1 1/2 l kräftige Fleischbrühe (Gemüsebrühwürfel gehen auch)  
1 Zwiebel  
6 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle (ich könnte hier Werbung für Mühlen mit Peugeot-Mahlwerk machen ... die halten nämlich am längsten)  
Muskatnuß (mit dazugehöriger Reibe)

#### **Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunden

1. Eine große Schüssel holen und schon mal bereitstellen. Das Weißbrot muß nun in Würfel geschnipselt werden. Die Würfel dann in die Schale geben.

Die 3 Eier werden dann mit dem 1/4 l Milch in einer anderen Schale verquirlt und die Mischung über das Brot gegossen. Damit das eventuell schon harte Brot trotzdem schön mapfig wird, zieht das ganze jetzt 20 Minuten durch. Damit es nicht langweilig wird, rühre man ab und zu in der Schüssel rum.

2. Jetzt werden so nach und nach die weiteren Zutaten kurz und klein gemacht:

Der Schinken(speck) und die Zwiebel sollen als nächstes ebenfalls kleine Würfelform annehmen. Die Petersilie wird brutal gehackt („Warte, warte nur ein Weilchen ...“).

In einer kleinen Pfanne wird der Schinken(speck) nun ausgelassen (ich weiß nicht, weshalb er so fueröhlich wird, aber „manche mögens heiß,“ ;-). Die Zwiebel und die Hälfte der Petersilie braten kurz mit.

3. Auch die Salami unterzieht sich einer Formveränderung – wieder sind Würfel gewünscht. Herzchen wären auch zu zeitaufwendig. Sie gibt sich sodann mit der restlichen Petersilie unter die Speckmischung.

Diese Mischung wiederum wird zur Brotmapfe geschubst. Dazu kommen die 6 EL Mehl, dann wird mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gewürzt.

4. Nun zur Brühe, damit der Name des Grichtes („in brodo“) auch zutrifft:  
1 1/2 l Brühe in einem ausreichend großen Topf aufkochen. Die Brühe ist entweder vom [Bollito Misto](#) übrig oder ich nehme Gemüsebrühwürfel. Meist bin ich zu faul, extra eine Fleischbrühe zu kochen ...

Mit feuchten Händen (nicht vor Aufregung, sondern weil sie unterm Wasserhahn gespielt haben) schöne Knödel formen. Die baden dann in der Brühe, bis sie gar sind. Die Knödel sagen Bescheid, wann's ihnen reicht, indem sie oben schwimmen.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und über die fertige Suppe streuen.

Die Klößchen quellen noch auf, meiner Erfahrung nach werden sie ziemlich groß und machen durchaus satt!

## Tomaten-Bohnensuppe

*nachgekocht aus dem „Latino“ in Berlin*

Ein Gericht, das zwar leicht und schnell zu kochen ist, dennoch muß man sich schon morgens dafür entscheiden, da die Bohnen eingeweicht werden müssen.

**Stichworte:** billig und relativ unaufwendig, auch für Kochanfänger.

### Zutaten:

250 g weiße Bohnen  
frisches Wasser zum Einweichen  
1 Prise Salz  
6 ganze Körner schwarzer Pfeffer  
2-3 Knoblauchzehen (ganz nach Geschmack)  
wenig Öl zum anbraten  
100 g durchwachsener Schinken oder geräucherter Bauchspeck  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 große Dose Tomaten  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweiglein frischen Rosmarin (ha, das ist wieder a-schwierig zu besorgen!)

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten (plus 1 Nacht/Tag Einweichzeit)

1. Die Bohnen in viel Wasser in einem mittelgroßen Topf einweichen und zugedeckt stehen lassen, über Nacht oder Tag.
2. Nach der Nacht oder dem Tag das Einweichwasser abgießen, weil sich darin kleine, fiese Verdauungshemmer gelöst haben. Die Bohnen mit frischem Wasser bedecken und auf dem Herd zum Kochen bringen. Salz dazutun und weichkochen, das dauert so etwa 30 – 45 Minuten, manchmal auch etwas länger – da hilft nur probieren oder ein ge(tr)übter Blick. Wenn die Bohnen gar sind, abschütten (wegen der Verdauungshemmer ...) und erst mal unbeachtet stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit greife man zu einem scharfen Messer und schneide den Schinken in feine Würfel. Die Pfefferkörner zermatschen, am einfachsten in einem Mörser, geht aber auch mit einem breiten Messerrücken auf stabiler Unterlage. Den Knoblauch pellen und zerhacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen, den Schinken reinschubsen und „auslassen“, d.h. bei stetigem Rühren warten, bis er glasige Augen hat. Mittlerweile schon mal die Dose Tomaten öffnen und beiseite stellen. Knoblauch zu dem Speck geben und leicht andünsten. Den zerbröselten Pfeffer und die Lorbeerblätter zum Speck geben, kurz mitbraten und dann mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.

4. Jetzt fehlt nur noch das Zweiglein Rosmarin und die Bohnen: also nix wie hinein damit und je nach Geschmack noch etwa ein Viertelstündchen sachte köcheln lassen – fertig!

### Kein Rosmarin auf dem Balkon oder im Garten?

Das soll dem Testen dieses Gerichtes keinen Abbruch tun: wer Lust hat, weite Einkaufswege in Kauf zu nehmen, mag gern bei mir im Büro in der Hamburger Straße vorbeikommen, dort können sich Interessierte frischen Rosmarin abholen – solange der Busch noch ein Zweiglein besitzt!

## Winterliche Gemüsesuppe

*Schichtsuppe mit wenig Fleisch, für viele Personen geeignet*

Ich koche dieses Gericht am liebsten für eine große Gruppe, da dann nicht das Problem besteht, den restlichen 1/2 Kohlkopf, die 1/2 Fenchelknolle usw. zu verarbeiten. Die Krux ist dafür bei vielen Mitessern, daß man eine kleine Ewigkeit mit dem Gemüseputzen beschäftigt ist. Natürlich kann man die Zutaten entsprechend verringern und eine kleinere Menge zubereiten.

Wer vor den blähenden Eigenschaften der beteiligten Gemüse zurückschrckt, sei beruhigt: ich blanchiere alle Gemüse, so daß die „Blähstoffe“ zu einem guten Teil aus dem Gemüse gezogen werden, bevor es letztlich in den Topf kommt.

**Apropos Topf:** bei der 16-Personen-Variante empfiehlt es sich, einen 10- oder 11-Liter-Topf zu benutzen.

**Zutaten:** (für 14 – 16 Personen)

6 Stangen Bleichsellerie (= 1 kleiner Sellerie)  
1 Knolle Fenchel  
600 g Möhren (1 Bund)  
2 Stangen Porree  
1 kleiner Kopf Weißkohl  
(falls vorhanden ist ein Metaldurchschlag praktisch, den man beim Blanchieren ins kochende Wasser hängen kann)  
200 g durchwachsener Speck  
4 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 l Gemüse- oder Fleischbrühe  
100 g geriebener Parmesan

**Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunden, wenn man alleine schneidet (plus 45 Minuten Garzeit)

1. Ich empfehle unbedingt, ein großes, scharfes Kochmesser Ihres Vertrauens zu verwenden – als ich dieses Gericht einmal bei Freunden zubereitet habe, litt ich doch arg unter einem hinterhältig stumpfen Messer, dem sich der Kohlkopf vehement widersetzte. Und das zum Teil mit Erfolg! Seitdem gehe ich immer mit meinem Messer zum Fremdkochen.

Wohlauf denn, zum lustigen Gemüseputzen! Die Messer gewetzt, das Brett bereit, 4 große Schalen harren der geschnippelten Gemüseberge (Bocuse wäre begeistert!). Wer kann, rekrutiere eine oder mehrere Küchenhilfe/n.

Der **Sellerie** wird in die Stangen zerlegt, gewaschen, trockengetupft und in schmale Scheiben geschnitten, diese dann in einer Schale geparkt. Die **Fenchelknolle** wird halbiert, gewaschen, die äußeren Schalen saubergeschnitten und ebenfalls in kleine Stücke geschnitten. Die leisten nun dem Sellerie Gesellschaft.

2. Der **Porree** wird von den äußeren Blättern befreit und anders als seine Vorgänger zuerst in feine Ringe geschnitten und anschließend gründlich gewaschen, damit auch alle kleinen Sand- und Erdkrümel verschwinden. Die Lauchringe begeben sich dann in Wartestellung in eine zweite Schale.

3. Mit einem Sparschäler putze man die **Möhren** und schneide sie in schmale Scheiben oder kleine Würfel. Sie parken sodann in Schale Nr. 3.
4. Den **Kohlkopf** halbiere man, lege jede Hälfte auf die Schnittfläche und schneide ihn nochmals in der Mitte durch. Dann kann man die handlicheren Viertel entweder mit dem Kochmesser in feine Streifen schneiden (etwas für Duldsame!) oder hobeln (etwas für Wagemutige). Der zerkleinerte Kohl wartet in der vierten Schale. Eigentlich wäre jetzt eine gute Gelegenheit für einen Kohl-Witz, aber das lasse ich mal ...
5. Nun geht es ans **Blanchieren der Gemüse**. Man stelle einen mittelgroßen Topf mit gut 3 Litern Wasser auf den Herd und bringe es mit etwas Salz zum Kochen. Da die einzelnen Gemüsesorten getrennt blanchiert werden, ist es praktisch, das Gemüse in einem Metalleinschlag ins kochende Wasser zu hängen – so muß man nicht jedesmal mit einer Schaumkelle kompliziert im Topf herumfischen oder gar das Wasser weggießen.

Nacheinander gibt (mit oder ohne Einschlag) den Inhalt der 4 Schalen jeweils für knapp 5 Minuten ins kochende Wasser. Danach nehme man das Gemüse aus dem Wasser und stelle es wieder in die Schale beiseite.

6. Zu guter Letzt zerkleinere man den **Speck** in feine Würfel und brate ihn in dem 10-Liter-Topf mit 2 EL Öl kross an. Dann nehme man ihn aus dem Topf und stelle ihn auf einem Teller bereit.
7. Der 10-Liter-Topf wird nun dreimal Schicht für Schicht mit den Gemüsen gefüllt: 1/3 Kohl, 1/3 Sellerie und Fenchel, 1/3 Lauch, 1/3 Möhren. Den Abschluß bildet für jede Schicht etwas Speck, etwas Olivenöl, ein wenig Salz und kräftig Pfeffer.

Diesen Gemüseberg begieße man mit **4 l Gemüsebrühe**. Ich verwende dazu Würfel, die ich im Reformhaus bekomme, weil mir bei denen der Geschmack am besten gefällt. Wer sich die Mühe machen will, kann natürlich auch eine [Fleischbrühe](grundrezepte/fleischbruehe.html) selber kochen.

Das Ganze gart man 45 Minuten lang und schmecke es vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Dazu reiche man ganz nach Wunsch etwas geriebenen Parmesan.

Man kann dieses Gericht gut einige Stunden vor dem Servieren vorbereiten, wenn man den Kochvorgang erst mit einigen Stunden Verzögerung in Gang setzt: Die Suppe wird erst 1 Stunde vor dem Essen auf den Herd gesetzt und zu Ende gekocht, so daß man keine aufgewärmte Suppe auftischt.

## **Lenticchie con salsiccie**

### *Linseneintopf mit scharfen Würstchen*

Für diesen Eintopf verwende ich gern umbrische Linsen, die etwas kleiner und von grünlicher Farbe sind. Sie bleiben beim Kochen fest, so daß der Eintopf nicht breiig wird, wie es mit handelsüblichen Linsen passieren kann. Auch die Würstchen besorge ich im italienischen Feinkostladen, sie sind klein (nur etwa 8 cm lang), dafür sehr würzig

Das soll aber nicht abschrecken: wer diese außergewöhnlichen Zutaten nicht besorgen kann, findet in den „normalen“ Linsen und Krakauern adäquaten Ersatz.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

2 Stangen Staudensellerie  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
200 g Linsen, wenn möglich aus Umbrien  
1 Lorbeerblatt  
einige Salbeiblätter  
1/2 TL Cayennepfeffer  
einen Topf und 1/2 l Wasser  
1 kleine Dose geschälte Tomaten (420 g Tomaten)  
4 EL Olivenöl  
4 Salsiccie (ersatzweise 2 Krakauer)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### **Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

1. Zunächst sind die Gemüse vorzubereiten: eine Selleriestangen waschen und putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Möhren die gleiche Behandlung angedeihen lassen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. 3 Zehen Knoblauch von der Schale befreien und sehr fein schneiden.

Nun wasche man die Linsen und lasse sie abtropfen.

2. Die so vorbereiteten Zutaten gebe man zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Salbeiblättern und dem Cayennepfeffer in einen Topf geben und mit 1/2 l Wasser begießen. Auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze eine dreiviertel Stunde köcheln lassen.

3. Die zweite Stange Sellerie ebenfalls fein würfeln und die restliche Knoblauchzehe schälen und feinwiegen. Die Dose Tomaten öffnen, die Flüssigkeit abgießen. Die Salsiccie in schmale Scheiben schneiden.

In einer nicht zu kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Sobald es heiß ist, die Wurstscheiben darin anbraten. Die Selleriewürfel und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten in die Pfanne geben und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen.

4. Wenn die Linsen gar sind (also nach ca. 45 Minuten) gebe man die Linsen mit etwas Kochflüssigkeit in die Pfanne und lasse das ganze noch etwa 10 Minuten weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

## Labkaus

*Kost von der Küste!*

Norddeutsches Gericht mit nachhaltig beeindruckender Optik!

**Zutaten:** (für 4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln (nach Auge und Hunger skalierbar)
- 1 Kartoffelstampfer, wahlweise auch eine leere, gesäuberte (Bier-)Flasche
- 1 Dose Corned Beef oder Rindfleisch aus EG-Beständen (traut Euch!)
- 1 Zwiebel
- etwas Öl zum Anbraten
- 1 Glas Gewürzgurken
- 1 kleines Glas Rote Beete
- 4 – 8 Rollmöpse, meist im Glas erhältlich
- 4 Eier
- Öl zum Anbraten der Spiegeleier

**Zubereitungszeit:** 30 – 40 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen und in einen Topf mit einer Pfütze Wasser werfen. Die fertig geschälten Kartoffeln waschen und knapp mit Salzwasser bedeckt in dem Topf garkochen (wenn das Wasser kocht noch etwa 20 Minuten).
2. Während sich die Kartoffeln quälen, schnitze man aus 3 – 4 Gurken und allen Rote-Beete-Scheiben kleine Schmetterlinge. (Naja, Würfel tun's auch, aber das schreibe ich in jedem Rezept ...)

Ein Teil der Rote-Beete-Schnitze – ganz nach Geschmack und Wagemut - lasse man zurück, da dies später in den Labskaus-Topf gegeben wird. Die übrigen Rote-Beete-Schnitze stelle man in einem Servierschälchen beiseite.

Man öffne die Fleischdose und zerschneide das Fleisch grob. Das geht oft einfach in der Dose. Jetzt noch die Zwiebel in Würfel schneiden.

3. Die Kartoffeln sind gar, wenn das Einstechen mit einem Messer keine Reaktion mehr hervorruft. Die gegarten Kartoffeln werden dann abgeschüttet und der letzte Widerstand mit dem Kartoffelstampfer gebrochen: es sollte eine heiße, dampfende Matsche im Topf liegen.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, dann das Fleisch mitanbraten. Nun die Gurken- und Rote-Beete-Schnitze zufügen und sanft erwärmen.

Den Inhalt der Pfanne gebe man nun zu den Kartoffeln und vermische alles gut miteinander, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Optik ist beeindruckend. Manche nennen dies Gericht auch ketzerisch „Schifferkotze“.

5. Nun sind noch Spiegeleier ganz nach Gusto zuzubereiten (beidseitig gebraten, Eigelb noch weich, glasiert, ...).

Nun dekoriere man 4 Teller wie folgt: an den Rand lege man einen Rollmops, eine Gewürzgurke und ein Löffelchen Rote-Beete-Schnitze. In die Tellermitte kommt ein „Schlag“, also eine Kelle, Labskaus aus dem Topf. Das ganze wird von einem Spiegelei gekrönt.

Guten Appetit!

## Grünkohl mit Pinkel

*Norddeutsche Spezialität*

Da es im Moment ja noch knackig kalt ist, dauert die Grünkohlzeit weiter an.  
Zur Einstimmung erst mal ein Gedicht. :-)

### Gröönkohl

*Vun Heinz Richard Meier*

Warrt dat koolt an Nees un Ohren,  
hett dat eerst mal richtig froren,  
denn is dat wedder mal sowiet,  
denn kummt de schöne  
Gröönkohltiet.

Laat uns sitten, dal mal huken,  
'n lütten Sluck köönt  
wi ok bruken.

Gröönkohl op'n Disch,  
mien leve Herr,  
wat vun en Glück op düsse Eer.  
Un so laat uns nu man snacken  
vun'n Gröönkohl  
un Swienebacken.

Ja, de Swiensbacken höört darbi,  
goot anrökert. Versteihst du mi?  
Bi't Woort „Gröönkohl“  
kaam ik in't Swögen,  
dar deit sik mien Maag al rögen.

Gröönkohl mit Wust,  
dörwussen Speck!  
Hm, nu ik mi den Bart  
al leck.

För den Gröönkohl,  
schallst du weten,  
laat ik stahn dat dürste Eten.  
Un so en Slicker-, Slackerkraam  
is nix för'n Keerl,  
man blots för Dam'n.

Licht kriggst du mi nich  
to'n Strieden.

Stöörst d' mi to  
Gröönkohlmahltieden,  
denn warr ik grantig, asig un dull.  
Gröönkohl in'n Gaarn,  
dat is doch wat.

Blots maakt in'n Gaarn  
he mi nich satt.

Gröönkohl op'n Disch  
bringt mi eerst Freid.  
Gröönkohl, wat vun en  
Herrlichkeit!

**Zutaten (für vier Personen):**

1000 g Grünkohl  
1/2 l Brühe  
750 g Bauchspeck oder angeräucherte Schweinebacke  
50 g Schweineschmalz  
200 g Zwiebeln  
4 Pinkel oder Kochwürste  
4 Scheiben Kassler  
2 El Haferflocken oder Gerstengrütze  
1 kg Kartoffeln  
1 El brauner Zucker oder Sirup

**Zubereitung:**

1. 25 g Fett im Topf zergehen lassen. Gewürfelte Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten.
2. Aufgetauten Grünkohl, Schweinebacke oder Bauchspeck und Brühe hineingeben. 1 1/4 Stunden kochen.
3. 1/4 Stunde bevor der Kohl gar ist die Grütze oder die Haferflocken einstreuen.  
Dann die Wurst und die Kasslerscheiben darauflegen.
4. Kartoffeln mit Schale kochen und dann abpellen.  
In einer Pfanne das restliche Schmalz zerlassen, Zucker oder Sirup dazugeben und die Kartoffeln darin goldbraun rösten.

## **Saltimbocca alla romana**

*dünne Kalbfleischschnitzel mit Parmaschinken und Salbei*

Saltimbocca heißt soviel wie „Spring in den Mund!“. Und in der Tat sind die kleinen, dünn geschnittenen Kalbfleischscheiben so lecker, daß man gern einen Happen nimmt.

Beim Einkauf muß fast jeder anständige deutsche Schlachter erst davon überzeugt werden, das Kalbfleisch so dünn zu schneiden – er hat Angst, daß man das gute Fleisch verderben wird. Nur herzhaftes Beteuerungen, man habe das Gericht schon gemacht und sie müßten wirklich gaaaaanz dünn sein, helfen.

Frischen Salbei bekommt man als Bund auf dem Wochenmarkt, in vielen Supermärkten im Topf oder auch aus dem eigenen Garten. Salbei ist winterhart und gedeiht auch in deutschem Klima zu prächtigen Büschen. Salbei ist ungemein praktisch: aus Salbeiblättern kann man auch Tee bereiten, der gegurgelt gegen Halsschmerzen und getrunken gegen Verdauungsbeschwerden hilft.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

- 8 kleine, ca 1/2 cm dünne Kalbfleischscheiben
- 4 Scheiben roher, hauchdünn geschnittener Schinken (z. B. Parmaschinken)
- 8 frische Salbeiblätter
- 8 Zahnstocher
- 2 EL Öl zum Braten
- 1/8 l trockener Weißwein (z. B. ein Trebbiano d'Abbruzzo)
- 1 Schnitz Butter (ca. 1 cm breit)
- wenig Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Minuten (plus )

1. Die Kalbsschnitzel leicht mit der flachen Seite eines Fleischklopfers flachklopfen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Schinken und ein Salbeiblatt legen und beides mit einem Zahnstocher auf dem Fleisch befestigen.

Im Ofen oder andernorts wärme man eine Platte und die Teller vor.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Wenn das Fett heiß ist, die Schnitzel mit der Zahnstocherseite nach oben in die Pfanne legen. Wenn man die andere Seite zuerst brät, biegen sich die Fleischränder fies nach oben.

Die Hitze auf 2/3 der Höchsttemperatur regeln und das Fleisch von jeder Seite 2 Minuten braten (nach der Uhr!). Die Schnitzelchen anschließend leicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann nehme man die kleinen Spring-in-den-Munds aus der Pfanne, bette sie auf die vorgewärmte Platte und decke sie gut ab, damit sie warm bleiben.

3. Jetzt kommt nämlich das Saucen-Finish. An den Start geht 1/8 l Weißwein, der den Bratensatz in der Pfanne ablöschen soll, dicht gefolgt vom Schnitz Butter: er hopst in die Pfanne und wird dort kräftig in die Sauce eingerührt. Abschmecken: Salz, Pfeffer? Lieber nicht zuviel ... und hineeeiin in die Pfanne mit den warmgestellten Schnitzelchen, auf daß es ihnen wieder kuschlig warm wird. Kurzgebratenes will heiß genossen werden.

Die Schnitzelchen auf die vorgewärmten Teller verteilen und mit der Sauce beträufelt servieren.

Als Beilage passen gut frittierte Rosmarin-Salbei-Kartoffeln und gedünsteter Broccoli mit gerösteten Mandelblättchen.

## Gemischte Fleischspiesse mit Salbei

*Kurzgebraten oder gegrillt, gelingt leicht*

Zu den Spiessen paßt hervorragend kräftiges Weißbrot und ein Rucolasalat mit einer Marinade aus Zitronensaft und Olivenöl.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

200 g Rindersteak  
200 g Schweineschnitzel (etwa 2 kleine Schweineschnitzel)  
200 g Putenfleisch (etwa 2 kleine Putenschnitzel)  
100 – 150 g Hühnerleber  
100 – 150 g durchwachsener Schinkenspeck  
1 gr. Bund Salbei (aus dem Garten kann er auch im Winter frisch gepflückt werden)  
12 Schaschlikspiesse aus Holz  
etwas neutrales Öl (6 EL)  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Die Fleischstücke in mundgerechte Streifen schneiden (etwa 1 cm dick, 4 cm lang) und auf Tellern oder Brettchen bereitstellen . Den Schinkenspeck ebenso zurechtschneiden. Die Salbeiblätter abzupfen, waschen, trockentupfen und bereitstellen.
2. Nun auf jeden Spieß abwechselnd 1 Stück Schwein, Schinkenspeck, Rindfleisch, Pute und Leber aufspießen, zwischendurch nach jedem zweiten oder dritten Stück Fleisch 1 Blatt Salbei auffädeln.

Den fertigen Spieß auf einen Teller beiseitestellen. Dieser Arbeitsgang dauert am längsten bei diesem Gericht.

3. Die fertigen Spiesse mit etwas Öl einpinseln, nach Geschmack salzen und pfeffern.

In einer großen Pfanne 4 EL Öl stark erhitzen und die Spiesse darin von allen Seiten etwa 5 Minuten lang durchbraten und sofort sehr heiß servieren.

Wer gern Sauce ißt, kann den Bratenfond mit etwas Wasser ablöschen und mit einem Schnitz Butter binden.

## **Bistecchine alla napoletana**

*Geschmorte Rinderfilets auf Schinken-Pilz-Bett*

Macht sich fast von selbst und gelingt auch Leuten, die ungeübt in der Fleischzubereitung sind.

### **Zutaten:**

- 8 dünne Scheiben Rinderfilet (ca. 80 g pro Stück)
- 1 1/2 Zitronen (etwa 4 – 5 EL Saft)
- 100 g magerer, roher Schinken
- 300 g frische Champignons
- 1 Bund glatte Petersilie (bei jedem türkischen Lebensmittelladen erhältlich)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Dazu schmeckt Weißbrot oder Reis.

**Zubereitungszeit:** 20 – 30 Minuten (allerdings ist die Überredungszeit des Schlachters nicht mit eingerechnet!)

1. Das Hauptproblem ist der Kauf der Filetscheiben. Deutschen Schlachtern blutet das Herz, wenn sie das Filet dünn schneiden sollen. Über 2 cm dick dürfen die Scheiben nicht sein, wenn man das Fleisch nicht blutig mag (ich mag zum Beispiel nicht blutig). Deutsche Schlachter schneiden die Dinger 5 cm dick. Normalerweise guckt ein deutscher Schlachter echt fies, weil er meint, man würde das Fleisch verhunzen, weil's zu dünn zum Braten ist. Daher als Argumentationshilfe darauf hinweisen, daß man es schmort und daß es sich um ein erprobtes Gericht handelt. Das hilft! Die 80-Gramm-Angabe ist auch gut zum „Programmieren“ des Schlachters.
2. Die glücklich erstandenen Filetscheiben auf beiden Seiten locker salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und mit einem Teller zugedeckt in der Ecke stehen lassen.
3. Den Schinken und die Champignons in feine kleine Stücke zerlegen. Die glatte Petersilie zerhacken.  
  
In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Schinken einrühren. Ich mag ihn gerne ziemlich kross. Dann die Pilze dazugeben kurz anbraten und sanft weiterbraten.  
  
Die Petersilie dazugeben, salzen und pfeffern und mit Zitronensaft würzen.
4. Wenn die Pilze dehydriert sind, die Mischung in eine feuerfeste Form umfüllen und die marinierten Steakscheiben darüberlegen.
5. Alles in den hoffentlich vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten schmoren. Nach 10 Minuten das Fleisch wenden. Macht aber nix, wenn man das vergißt. Jedenfalls nicht, wenn sie dünn sind.
6. Am besten direkt aus der feuerfesten Form verspeisen. Nach Geschmack noch mal pfeffern und salzen und frische Petersilie drüberstreuen, wenn man daran gedacht hat, welche zurückzuhalten. Wäre nur für die Optik.

## Kalbfleisch mit Oliven

### *Schmorgericht*

BSE olè – wer sich an Kalbfleisch wagt, kann hier ein sehr leckeres Essen kennenlernen. Als Beilagen passen gut Reis und grüne Bohnen. Die angegebene Zubereitungszeit bezieht sich nur auf das Fleischgericht, die Zeit zum Vorbereiten von Beilagen habe ich nicht berücksichtigt.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

600 g Kalbfleisch (aus der Lende)  
4 EL Olivenöl  
30 g Butter (Schnittbreite bei einem 250 g Stück etwa fingerdick)  
6 Salbeiblätter  
1 Lorbeerblatt  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
100 ml Weißwein  
100 g kleine grüne Oliven (möglichst entsteint)

### **Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

1. Das Kalbfleisch in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne die 4 EL Öl mit 30 g Butter sanft erhitzen, dann die Kräuter hinzugeben und sanft dünsten.
2. Dann die Hitze erhöhen. Sobald das Fett heiß ist, die Fleischwürfel portionsweise hinzugeben und kurz, aber heftig rundum anbraten. Es ist wichtig, nicht alles Fleisch auf einmal in die Pfanne zu geben, weil es sonst zu lange dauert, bis alles rundum angebräunt ist – das Fleisch wird dann zäh! Also: erst 2 Handvoll Fleisch anbraten, auf einem Teller beiseite stellen und die nächste Portion braten.  
  
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 100 ml Weißwein ablöschen.
3. 10 Minuten schmoren lassen, dann die Oliven hinzugeben, damit sie sich erwärmen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch Zufall habe ich einmal mit Mandeln gefüllte Oliven verwendet, das war eine zwar ursprünglich nicht geplante, aber durchaus gelungene Abwandlung.

## Schweinemedallions mit Rahm-Pfeffer-Sauce

*und Calvados-Aroma*

Die Medaillons sind schnell zubereitet, worin aber schon ein Problem liegt: das zeitgleiche, punktgenaue Zubereiten der geplanten Beilagen erfordert etwas mehr Planung als bei „praktischeren“ Schmorgerichten.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

3 Stränge Schweinefilet (etwa 600 g)  
1 Fleischklopfer  
pro Pfanne 2 – 3 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
2 stabile, schwere Pfannen (am besten Edelstahl oder Gußeisen)  
1 Schnitz Butter (ca. 1/2 cm breit)  
frisch gemahlener Pfeffer

### **für die Sauce (pro Pfanne!):**

1/2 Gläschen eingelegten grünen Pfeffer  
1 Glas Calvados (2 cl)  
1/2 Becher Schlagsahne

### **Zubereitungszeit:** Minuten (plus )

1. Die Schweinefilets peinlich genau von kleinen Sehnenresten oder Fett säubern. Jeden Strang in etwa 2 – 3 cm dicke Scheiben schneiden und zart mit dem Fleischklopfer etwas „breitschlagen“ – aber nicht zu heftig!

Eine Servieplatte im Ofen oder auf einer schwach beheizten Herdplatte vorwärmen.

Beide Pfannen auf die Herdplatte stellen und 2 – 3 EL Öl hineingießen, erhitzen. Das Fleisch erst hineingeben, wenn das Öl richtig heiß ist. Das kann man testen, indem man entweder ein Holzstäbchen hineinhält – drumherum müssen dann kleine Blasen aufsteigen. Ich selbst schnipse immer einen Tropfen Wasser ins Fett - wenn es zischt und brutzelt, ist es heiß genug.

2. Die Filets von der einen Seite genau 1 Minute braten. Dann wenden und auch die andere Seite genau 1 Minute lang braten. Fleisch, das zu lange brät, wird zäh.

Den Herd auf mittlere Hitze herunterregeln und die Filets wenden. Von jeder Seite nochmal jeweils 1 Minuten braten.

Anschließend in jede Pfanne einen Schnitz Butter geben und die Hitze nochmals verringern. Die Medaillons mit der geschmolzenen Butter begießen. Wiederum 1 Minute von jeder Seite garen.

3. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und dann aus der Pfanne nehmen. Auf der vorgewärmten Platte beiseitestellen.

Nun 1 Gläschen eingelegten grünen Pfeffer abtropfen lassen und auf beide Pfannen verteilen. In jede Pfanne ein Schnapsglas Calvados geben, 1 Becher Sahne auf die Pfannen verteilen. Die Herdplatten wieder auf mittlere Hitze stellen und die Sauce gut umrühren. Dann die Medaillons zurück in die Pfanne legen und nochmals kurz anwärmen.

Am besten direkt heiß aus der Pfanne servieren.

## **Gebackenes Kamel (mit Füllung)**

*Für die etwas größere Feier mit ca. 400 Personen.*

Das Besorgen der Zutaten kann unter Umständen Probleme bereiten (Artenschutzverordnung der Herkunftsländer beachten!). Für die Zubereitung ist ein eigenes Grundstück erforderlich.

Dieses Rezept verdanke ich meinem Freund Locke, der es seinerzeit aus Afrika importierte. So sagte er mir zumindest, der Schlingel: nachzulesen ist dies nette Rezept in dem Roman "Water Music/Wassermusik" von T.C. Boyle, Übersetzung: Werner Richter.

### **Zutaten:**

jede Menge Feuerholz  
200 Regenpfeifer-Eier  
20 Karpfen (Zweipfünder)  
500 Datteln  
4 Trappen (gerupft und gereinigt)  
2 Schafe  
1 großes Kamel  
ausreichend Doum-Palmenblätter zum Umwickeln des Kamels

**Zubereitungszeit:** dauert etwas länger

#### *1. Vorbereitung*

Man grabe ein Feuerloch, das geeignet ist, ein gefülltes Kamel aufzunehmen. Das Flammenmeer auf eine ca. 1 m tiefe Lage glühender Kohlen hinunterbrennen lassen.

2. 200 Regenpfeifer-Eier separat hartkochen.

3. Die geschuppten Karpfen sodann mit den geschälten Eiern und den 500 Datteln füllen.

4. Die fein gewürzten, gerupften und gereinigten 4 Trappen mit den gefüllten Karpfen füllen.

5. Die beiden Schafe mit den gefüllten Trappen füllen.

6. Sodann das große Kamel mit den gefüllten Schafen füllen. Das Kamel kurz ansengen, dann mit Doum-Palmenblättern umwickeln und in der Glut vergraben. Zwei Tage lang backen.

7. Als Beilage Reis servieren.

## Tandoori-Huhn

### *Tandoori Murg*

Dieses Gericht gelingt leicht, da die Hühner Teile über Nacht mariniert werden und anschließend im Ofen schmoren – in der Zeit können streßfrei die Beilagen zubereitet werden. Wichtig ist nur, daß man alle Gewürze vorrätig hat!

#### **Zutaten:** (für 4 Personen)

1 kg frische Hähnchenteile, ich bevorzuge Hühnerbrustfilet und Schenkel  
10 Eßlöffel Obstessig  
Salz  
12 Stück frischer Ingwer (4 cm)  
3 Knoblauchzehen  
500 g Naturjoghurt  
1/2 Teelöffel Chilipulver  
2 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Korianderpulver  
1/2 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1/2 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)  
1 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuß  
Alufolie zum Auslegen des Backbleches

#### **Basmatireis:**

250 g Basmatireis  
1/2 l Wasser  
1 Prise Salz

#### **Zubereitungszeit:** 1 Stunde (plus 6 – 24 Stunden Marinieren)

1. Die Hähnchenteile besorge ich gern frisch entweder vom Wochenmarkt oder vom Hähnchenonkel im City-Point (schleichende Werbung ist langweilig ;-). Da alle Teile sowieso vor dem Marinieren von der Haut befreit werden, nehme ich gern Brustfilet. Dieses Häuten geht mir unter die Haut!

Grundsätzlich bin ich wegen der Salmonellengefahr sehr pingelig bei der Verarbeitung von Geflügel: ich fasse auf keinen Fall Salatzutaten an und auch Dinge, die noch erhitzt werden, fasse ich nur mit prima frisch geschrubbten Fingern an.

Das tote Tier in Teilen dusche ich gründlich ab und tupfe es mit Küchenpapier trocken und ziehe gegebenenfalls die Haut ab.

2. Die Brustteile zerteile ich in 2 – 4 Stücke. Jedes Fleischstück schneide ich dann 3- bis 4-mal etwa 1/2 cm tief ein, damit die Marinade gut einziehen kann. Die Hähnchenteile dann auf eine große, tiefe Platte oder in eine flache Auflaufform legen, nachdem man sie gründlich mit den 10 Eßlöffel Obstessig eingerieben hat. Mit etwas Salz bestreuen.
3. Nun geht es an die Zubereitung der Marinade: man benötigt dazu eine mittelgroße Schale. Dort hinein gebe ich die 500 g Joghurt und alle Gewürze – Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kurkuma und Muskat.

Das Stück Ingwer schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Die 3 Zehen Knoblauch pellen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Alles gut verrühren.

4. Die Hähnchenteile werden nun gut mit der Marinade bestrichen und auf die Platte bzw. in die flache Form gelegt. Die Teile sollen entweder 6 Stunden bei Zimmertemperatur oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen.

5. Als letzter Schritt muß der Backofen auf 180 C vorgeheizt werden. Das Backblech mit Alufolie auslegen und die Hähnchenteile darauflegen.

1/2 l Reiswasser mit etwas Salz aufsetzen. Sobald es kocht, den Reis hineingeben und bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen.

Die Hähnchenteile im Backofen knapp 40 Minuten garen. Zwischendurch eventuell ab und zu mit Marinade bestreichen.

Als weitere Beilage bietet die indische Küche Salate mit viel Joghurt und Kräuter-Joghurtsaucen, die man gut mit dem Huhn kombinieren kann.

## Coniglio in umido

### *Geschmortes Kaninchen in Tomate*

Kaninchen haben in Deutschland einen unangebracht schlechten Ruf als „Dach-Hasen“. Offenbar wurde in der Kriegs- und Nachkriegszeit manch Katze an Kaninchens Stelle in den Topf gepackt.

In Italien ist Kaninchen häufig auf der Speisekarte anzutreffen und ohne weiteres in Schlachtereien zu bekommen. In Braunschweig muß man schon ein bißchen suchen, bis man Kaninchen bekommt. Auf dem Wochenmarkt findet man aber Stände, die dieses Haustier tot und zum Verzehr anbieten.

Die vorgeschlagene Zubereitungsart ist nur eine unter vielen, es gibt Varianten mit Oliven, ohne Gemüse nur in Weißwein (in diesem Fall am liebsten Vernaccia) oder mit Trockenobst, ganz nach den regionalen Vorlieben.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

1 totes Kaninchen, wenn möglich schon zerlegt, sonst braucht man noch ...  
... evtl. 1 Hackebeilchen (eine Geflügelschere ist unzureichend!)  
1 Bratentopf oder 1 große Pfanne mit Deckel  
ca. 8 EL Öl zum Anbraten  
1 Zwiebel  
1 Stück Sellerie  
2 Möhren  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl zum Anbraten  
0,2 l Rotwein, z.B. ein Chianti  
1 Dose Tomaten (groß, ca. 850 ml)  
1 große Dose Tomatenmark (ca. 2 EL)  
1 Zweiglein frischer Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
einige Salbeiblätter  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### **Zubereitungszeit:** 45 Minuten (plus 30 – 60 Minuten Garzeit)

1. Das Kaninchen in mundgerechte, nicht zu große Teile zerlegen. In einer hohen Pfanne mit Deckel oder einem breiten, niedrigen Topf 4 EL Öl erhitzen.  
Wenn das Fett richtig heiß ist, so daß es sich wellt oder an einem hineinghaltenen Holstiel Blasen aufsteigen, den Boden mit einigen Kaninchenteilen bedecken und die Teile von allen Seiten kräftig goldbraun anbraten. Dabei jede Seite einige Minuten anbraten bis keine blassen Stellen mehr zu sehen sind.  
Bei einem Kaninchen benötige ich zumeist 2 – 3 Durchgänge beim Anbraten. Ist die erste Lage schön angeknuspert, nehme ich die Teile aus der Pfanne und stelle sie auf einer Platte bereit. Ich gebe bei jedem neuen Durchgang noch etwas Öl in die Pfanne, etwa 2 EL.  
**Tip:** beim Anbraten lege ich auf die nichtgenutzten Herdbereiche alte Zeitungsseiten, um das spritzende Fett damit aufzufangen. Das Säubern nach dem Kochen ist dann etwas einfacher. Im Grunde bin ich nämlich schrecklich faul!
2. Während die Kaninchenteile brutzeln, bleibt Zeit, das Gemüse zu putzen. Die Zwiebel, der Schnitz Sellerie und die Möhren müssen geschält und dann in Würfel geschnitten werden. Die beiden Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.

Wenn die letzte Portion Kaninchenteile fertig angebraten ist, diese auf die Platte stellen und das Fleisch kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Die Herdplatte regle ich auf mittlere Hitze herunter und gebe das kleingeschnittene Gemüse zum Andünsten in die Pfanne.

3. Sobald das Gemüse weich ist, gebe ich den Knoblauch dazu und lege die Kaninchenteile wieder dazu – der Topf oder die Pfanne muß groß genug sein, damit alles hineinpaßt.

Dann mit 0,2 l Rotwein angießen, Lorbeerblatt, Rosmarin und Salbei dazugeben und mit der Dosen Tomaten und Tomatenmark ergänzen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze sanft eine 3/4 Stunde schmoren lassen.

Als Beilage eignet sich kräftiges, frisches Weißbrot mit herzhafter Kruste, begleitet von einem knackfrischen Salat.

### **Wer ist Cornelia?**

Bei uns in der Familie heißt dieses Gericht „Cornelia“. Wie kam es zu dem Namen? Es handelt sich nicht, wie man vermuten könnte, um unser Hauskaninchen namens Cornelia, nein, es geht hier um ein linguistisches Mißverständnis, oft auch als Hörproblem bezeichnet.

Das Mißverständnis entstand – wie könnte es bei mir anders sein? – in der Toskana. Schließlich Ich bin von diesem weitverbreiteten Virus befallen, der mich Jahr für Jahr Richtung Italien treibt, dummerweise tritt er bei mir in verschärfter Form auf: ich missioniere auch noch! In der Hinsicht bin ich also so ziemlich das Letzte. Vor allem das Stichwort „Lucca“ läßt mich auf unbestimmte Zeit ein Loblied anstimmen. Einfach entsetzlich.

Vor zwei Jahren aber schlug meine Sternstunde: ich konnte meine ganze Familie und Schwiegerfamilie dazu bewegen, gemeinsam mit mir in die Toskana zu reisen! Sieben Leute unterwegs, Gruppenreisen leicht gemacht, ab ins Ferienhaus. Die stehen da ja haufenweise angenehm fürs Auge in der Gegend rum. Ein Ferienhaus legt ja auch nahe, das sich dort eine Küche befindet. Mama und Schwiegermama wollten keinesfalls kochen, sie hatten ja Urlaub. Dieser Entschluß fand allgemeine Zustimmung, wohingegen meine Äßerung, landesübliche Gerichte selbst nachzukochen, bei Papa auf größtes Unverständnis traf. „Da fahrt ihr in Urlaub und stellt Euch dann stundenlang in die Küche!?,“ Was soll ich sagen? Das Leuchten in unseren Augen muß ihm wohl entgangen sein.

In den Luccheser Restaurants esse ich gern geschmortes Kaninchen, das dort noch oft in verschiedenen Variationen auf der Speisekarte anzutreffen ist. Abends, durch diverse Kochbücher stöbernd, die ich vorsorglich kiloweise ins Resisegepäck geschmuggelt hatte, suchte ich nach Rezepten fuer geschmortes Kaninchen. Fündig geworden, schlug ich vor: „Was haltet ihr von Coniglio in umido?“, (sprich: Konniljoh). Schwiegermama bekam grosse Augen und fragte: „Cornelia? Wer oder was ist denn das?“ Tja, fortan hatte das Kaninchen einen Namen ... ein freundlicher Schlachter in Viareggio überließ uns gegen ein paar Lire-Scheine eineinhalb wunderbare Kaninchen.

Gegenüber dem Lorbeer war das Kaninchen unheimlich einfach zu besorgen. Lorbeer war so richtig schwierig. Meine Mutter, die außer deutsch nur etwas norwegisch spricht, nahm die Heldinntat auf sich, in dem kleinen Dorfladen die restlichen Zutaten einzukaufen. Ich hatte eine Einkaufsliste mit allen Vokabeln gespickt, darunter auch das Wort Lorbeer (ital.: alloro). Gab's aber nicht. Nur verständnislose Blicke. Bis dann eine Dorfbewohnerin aufmerkte, meine Mutter am Ärmel vor die Tür zog, auf die Hecke zeigte, ein paar Blätter abzupfte und ihr in die Hand drückte. Aha. Der Groschen schwebte herab: hier kaufte man keinen trockenen Lorbeer, sondern pflückte ihn frisch. Mmmh, soso. Jeder folgende Besuch im Dorfladen war nun sehr kommunikativ, speziell mit den Familienangehörigen, die kein Wort italienisch sprachen.

## Spezzatino d'agnello

### Lammragout

Dieses Gericht lebt vom Lammfleisch, daher sollte man es vermeiden, die Lämmer aus Neuseeland zu kaufen, die überall tiefgekühlt feilgeboten werden – dann vielleicht doch lieber eine Tiefkühlpizza! Lämmer wachsen auch etwas lokaler. Prima Lamm-Verkaufsstellen sind z. B. türkische Lebensmittelläden.

### Zutaten: (für 4 Personen)

600 g Lammfleisch (Schulter oder Keule, Gewicht ohne Knochen!)  
50 g durchwachsener Speck  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
5 EL Öl  
1 EL Mehl  
1/8 l Gemüsebrühe  
1/8 l Rotwein  
1 große Dose Tomatenmark  
1 Prise Zimt  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 1/2 Stunden Garzeit

1. Das Lammfleisch von etwaigen Knochen befreien und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden.  
  
Den Speck – man kaufe ihn schön durchwachsen! – in feine Würfel schneiden. Auch die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
2. In einem ausreichend großen Topf das Öl erhitzen und zunächst den Speck auslassen. Dann die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.
3. Wenn die Zwiebeln leicht bräunlich werden, gebe man eine Portion Lammfleisch-Würfel hinzu und brate sie rundum kräftig an bis sie wirklich anbräunen. Das Wasser, das aus dem Fleisch austritt, sollte ganz verdampfen!  
  
Die fertig angebrutzelten Terteile salzen und pfeffern. Dann müssen sie mit den Zwiebeln zwischengelagert werden, am besten in einer Schüssel.  
  
Weiter geht's: die nächsten Lämmlein stürzen ins Verderben ... durch das portionsweise Anbraten wird das Fleisch schön braun und nicht eine zähe, matschige Pampe. Eventuell noch etwas Öl zugeben.
4. Wenn das gesamte Lammfleisch angebraten ist, führe man eine Wiedervereinigung durch: das zwischengelagerte Lammfleisch aus der Schale legt sich zurück in den Topf. Dann stäube man einen Eßlöffel Mehl daüber und brate dies unter Rühren noch mal an, bis es etwas Farbe angenommen hat.  
  
Mit 1/8 Liter Fleischbrühe ablöschen und zugedeckt 1/2 Stunde sanft schmoren.  
  
Jetzt ist eine gute Zeit, die Beilagen vorzubereiten – z. B. grüne Bohnen (tiefgekühlt oder Konserve) und Salzkartoffeln.

5. Nachdem das Fleisch 30 Minuten gegart ist, gieße man den Rotwein dazu und würze mit gemahlenem Zimt. Anders als bei „Zimt und Zucker“, ist Zimt eigentlich scharf und wird beispielsweise in der afrikanischen Küche zum Schärfer verwendet.

Das Tomatenmark tut noch ein übriges für die Farbe und das Aroma: rein damit!

6. Insgesamt sollte das Gericht gut 1 Stunde garen, es darf ruhig etwas länger sein und ist daher ein hervorragendes Gericht für Gäste, die sich sowieso immer verspäten!

Wenn die Sauce nicht stark genug eingeköchelt ist, nehme man einige Minuten den Deckel vom Topf, damit die Sauce schön sämig wird. Eventuell vor dem Servieren noch mal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## **Farsumagru**

### *Die unglaubliche Riesenroulade aus Sizilien*

Schon der Name ist schwer auszusprechen, aber die abenteuerlustige Köchin soll sich ruhig der Herausforderung stellen und in einer traditionellen deutschen Schlachtereier das benötigte Fleisch besorgen ...

Unser Schlachter ist ja mit der Zeit so einiges gewöhnt und fragt auch nur noch schüchtern nach, ob wir sicher sind, daß wir das Fleisch wirklich „so“ haben wollen. Na klar, in Deutschland wird das Fleisch anders zerteilt als in Italien, so daß es nicht verwundert, wenn der Schlachter zunächst irritiert zuckt. Wenn es darum geht, die Rinderfilets statt 4 cm nur 2 cm dick zu schneiden, flammt schon manchmal eine kurze Diskussion auf, ob es in der Pfanne nicht trocken wird („Nein, wir möchten es *schmoren*“ – „*Schmoren???*“ – „Ja, genau, es wird vorher in Zitrone mariniert ... “ *es folgt das ganze Rezept*).

Letztes Jahr zu Heiligabend hätten wir es uns allerdings fast ganz mit der Gunst unseres Schlachters verdorben, da wir in der immerwiederkehrenden Hektik vor Heiligabend völlig vergaßen, das Fleisch für den Braten zu bestellen. Normalerweise kein Problem, allerdings benötigten wir für das Farsumagru eine Rinderroulade mit den Top-Massen von 40 cm mal 50 cm, 1,5 cm dick!

Also stiefelte mein Lebensabschnittsgefährte tapfer am Heiligabend um 11.00 Uhr in die Schlachtereier, stellte sich in die Schlange, sah geduldig zu, wie eine ganze Reihe Kunden vorbestellte Fleischpakete nur noch abholten und sagte als er an der Reihe war freundlich, er hätte gern 100 g rohen Schinken, 200 g Hackfleisch, eine grobe Bratwurst und (*flüster*) eine Scheibe Rindfleisch mit den Maßen 40 x 50 x 1,5 cm ...

Gut, gut, wir sind es gewöhnt, daß der Meister gerufen wird, sobald eineR von uns den Laden nur betritt, aber diesmal verursachte der zuletzt geäußerte Wunsch doch fast einen Herzanfall. Der Meister stand Uli Auge in Auge gegenüber, fragte sicherheitshalber noch mal die Maße ab und ging dann schnurstracks in den Kühlraum, um ein neues Tier zu zerlegen. Ist ja kein Problem, wenn der Laden rappend voll ist!

Voller Pein nahm Uli die bösen Blicke der umstehenden Kunden auf sich („an Heiligabend“ ... *ßowas kann man doch vorbestellen*“) und war außerordentlich peinlich gerührt, als der Meister die Roulade auf der Zielgeraden verriß: er setzte den ersten Schnitt zu dünn an, wodurch die Roulade in der Mitte ein Loch hatte – und -schwupp!- ab damit in den Resteimer. War ja nur gutes Rindfleisch.

Versuch Nr. zwei gelang dem Meister, Uli kam mit seiner Beute gut zu Hause an, das Heiligabend-Menü war gerettet und seither muß *ich* die komplizierten Sachen beim Fleischer ordern ...

### **Zutaten:** (für 4 – 6 Portionen)

die oben beschriebene große Rindfleischscheibe, bei 4 – 6 Portionen muß sie allerdings nur etwa 30 x 40 x 1,5 cm groß sein (wiegt ca. 600 g)  
Bindegarn zum Verschnüren der Roulade (gibt's auch beim Schlachter)

### **für die Füllung:**

- 1 Brötchen ohne Rinde (sprich: geschält)
- 3 Eier (davon 2 hartgekocht, 1 roh)
- 2 Eigelb
- 4 EL Milch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 TL frischer Rosmarin (oder 1/2 getrockneter)

2 Knoblauchzehen  
200 g Rinderhackfleisch  
1 frische, grobe Bratwurst (da man in unseren Breitengraden selten Kalbsbrät bekommt)  
100 g roher Schinken  
1 TL frischer Thymian (oder 1/2 getrockneter)  
3 EL frisch geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)  
100 g junger Provolone (ersatzweise Mozzarella)  
1/2 l Rotwein  
1 große Dose geschälte Tomaten  
1 Lorbeerblatt  
1 Zwiebel  
6 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 3 Stunden (zzgl. dem Kampf beim Schlachter)

1. Das geschälte Brötchen wird in kleine Stücke geschnitten.  
Das rohe Ei wird mit den zwei Eigelb und 4 EL Milch verquirlt und darin die Brotbröckchen eingeweicht.
2. Den Bund Petersilie, die 2 Knoblauchzehen und den Rosmarin fein hacken.
3. Für die Füllung der Roulade wird in einer Schale das Rinderhackfleisch mit dem „Inhalt“ der groben Bratwurst vermengt, d. h. die Bratwurstmasse wird aus der Pelle gedrückt.  
Die Ei-Brotmischung, die 3 EL geriebener Pecorino, die gehackte Petersilie und der Knoblauch wird mit dem Rosmarin und dem Teelöffel Thymian dazugegeben. Die Fleischmasse wird nun gründlich vermengt und mit Salz und Pfeffer kräftig gewürzt.
4. Die Monster-Roulade breite man nun flach auf der Arbeitsfläche aus und verteile die Füllung gleichmäßig darauf. Ein Rand von etwa 2 cm sollte freibleiben.
5. Nun wird der Provolone (ersatzweise Mozzarella) in dünne Scheiben, der rohe Schinken in feine Streifen geschnitten. Die 2 hartgekochten Eier werden gepellt und ebenfalls in Scheiben geschnitten.  
Käse, Schinken und Ei wird nun gleichmäßig auf der Hackfleischmasse verteilt.
6. Jetzt wird es spannend: die Roulade wird gerollt! Nur geübte „Wickler“ werden das ganz ohne eine helfende dritte oder vierte Hand schaffen. Das Küchengarn wird nun für der Widerspenstigen Zähmung bereitgelegt. Beim Aufrollen des Fleisches wird die Füllung unangenehmerweise Fluchtversuche unternehmen, die es zu verhindern gilt. Dieser Arbeitsschritt ist hochgradig geeignet, einen Streit am Heiligabend zu verursachen.  
Ich rate daher, diesen Vorgang nach dem entspannenden Genuß einer Tasse Tees oder des Aperitivs anzugehen!
7. Der Backofen wird nach vollbrachter Tat auf 175 C vorgeheizt. Die Zwiebel wird grob gehackt. In einem Bräter mit vorhandenem Deckel werden 6 EL Öl erhitzt.
8. Die Roulade wird in dem heißen Fett rundum kräftig angebräunt und dann wieder herausgenommen.  
Die Zwiebel wird im Bräter angedünstet und anschließend mit dem 1/2 l Rotwein abgelöscht. Der Sud sollte kräftig aufkochen und dann auf etwa die Hälfte einkochen. Dann wird der Braten wieder dazugelegt.

9. Die Tomaten aus der Dose werden grob gehackt und mit dem Saft aus der Dose rund um den Braten gegeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben, nun den Deckel schließen.

Im Ofen knapp zwei Stunden sanft schmoren. Den fertigen Rolbraten in Scheiben aufschneiden und mit der Tomatensauce servieren.

## **Bollito Misto con Salsa verde**

*Verschieden Sorten gekochtes Fleisch mit Kräutersauce (Piemont/Aostatal)*

**Übrigens** dauert dieses Eintopf-Gericht etwas länger, dafür ist es aber auch gut geeignet, eine ganze Horde zu versorgen. Bei den angegebenen Mengen sollten etwa 8 – 10 Personen satt werden.

Es schadet nicht, wenn die Salsa verde schon am Tag oder Abend zuvor angemischt wird, da sie dann besser durchzieht. Sie sollte dann aber kühl gelagert werden.

### **Bollito Misto:**

3 l Wasser in einem sehr großen Topf (Marke Einkochtopf)  
1 TL Salz  
1/2 TL ganze Pfefferkörner  
2 – 3 Stangen Porree  
6 dicke, fette Möhren  
6 Stangen Bleichsellerie (nicht die Knolle, das Zeug mit den langen, grünen Stangen!)  
2 Zwiebeln  
600 g Schweineschulter  
600 g Rinderfleisch (Schulter oder Nacken)  
600 g Kalbfleisch (Nuß)  
8 – 10 Hühnerfüße (ruhig mit den Schenkeln dran ;-)  
1 – 2 Stangenweißbrot(e)

### **Salsa verde:**

1 – 2 Bund Basilikum (derzeit gibt's wohl nur Basilikum aus der Tiefkühltruhe)  
1 kleine Zwiebel (gerne auch eine Schalotte)  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Kapern  
  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Essig (am liebsten Balsam- oder milder Weißweinessig)  
1/4 l Olivenöl  
Pfeffer  
Salz

### **Zubereitungszeit:** 2 – 2 1/2 Stunden

Porree, Möhren und Sellerie werden zusammen mit der Salsa verde und Weißbrot als Beilage zu dem gekochten Fleisch gereicht.

1. Das Wasser in dem Topf mit Pfefferkörnern und Salz anreichern und zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Gemüse wie folgt bearbeiten: Porree, Möhren, Sellerie und Zwiebeln werden gesäubert. Anschließend werden die Zwiebeln gewürfelt und das andere Gemüse in in etwa 6 cm lange Stücke geschnipselt. Die Möhrenstücke werden je nach Dicke noch mal mindestens halbiert.

2. Sobald das Wasser kocht, zunächst das Rindfleisch in das kochende Wasser geben. Die Temperatur herunterregeln, so daß das Fleisch nur sachte köchelt. Jetzt ist eine halbe Stunde Zeit, die Salsa verde zuzubereiten.

Nach einer halben Stunde läßt man das Schweinefleisch dazuplumpsen, nach einer weiteren halben Stunde stürzen auch die Hühnerfüße und das Gemüse hinterher. Noch eine halbe Stunde später sollten alle Zutaten gar gekocht sein.

Schlaue Köpfe merken leicht: die Garzeit beträgt insgesamt 1 1/2 Stunden. Schlaue Köpfe stellen auch eine Bratenplatte im Herd warm, damit das Fleisch nicht auf dem Tisch ruck-zuck kalt wird! Ferner sollte das Weißbrot aufgeschnitten und in einen Brotkorb (oder so) verfrachtet werden. Es ist auch Zeit zum Tischdecken!

3. Sooo. Jetzt zum Schaumlöffel gegriffen und die diversen Fleischstücke aus dem Sud gehoben, rauf auf die vorgewärmte Platte. Entweder mit einem Dolch oder dem elektrischen Pendant („Braten-Killer-Klinge“, formal korrekt: Elektro-Schneidemesser) in Scheiben schneiden. Und die Hühnerfüßchen nicht vergessen. Es empfiehlt sich, die Füße von Ihrer Haut zu befreien, da das appetitfördernd auf empfindliche Gemüter wirkt.

Mit dem Schaumlöffel auch noch nach dem Gemüse fischen und selbiges nett-adrett neben dem Fleisch anrichten. Sofort servieren!

4. Für die **Salsa verde** wird das Basilikum, die Zwiebel, der Knoblauch und die Kapern fein zerhackt und anschließend mit dem Zitronensaft, Essig und Olivenöl in einer hübsch aussehenden Schale – das Auge ißt mit! – ordentlich vermengt. Noch mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit Salsa verde ist es wie mit manchen Männern: man muß sie ziehen lassen ... (sagte schon meine Oma).

Wer die Sauce sehr gern mag, kann beim zweiten Kochen ruhig doppelte Menge machen. Erstens bleibt sowieso nix übrig und zweitens hält sich die Sauce bestimmt eine Woche im Kühlschrank.

Der Kenner ißt das Zeug folgenderweis': Ein Scheibchen Fleisch nach Wahl (mir schmeckt es am besten mit einem Fuß vom Huhn), ein Klecks Salsa verde zum Stippen auf den Teller, das ganze umrandet von ein paar Happen Gemüse, noch etwas Brot. Sehr lecker, überzeugt sogar Leute, die eigentlich keine Freunde von gekochtem Fleisch sind.

Es ist auch möglich, die Fleischsorten nach eigenen Vorstellungen zusammenzustellen oder nur eine Sorte Fleisch zu nehmen. Für weniger Personen kann man das ganze auch nur mit Huhn zubereiten. Im Original-Rezept gehört noch Zunge dazu ... das stößt in meinem zu bekochenden Bekanntenkreis aber nur auf wenig Gegenliebe, daher lasse ich sie meist weg.

### **Was tun mit der Fleischbrühe?**

Die Brühe und restliches Weißbrot kann ganz hervorragend am nächsten Tag zu einem prima Reste-Rezept verwandt werden: Canèderli.

## Burmesisches Schweinefleisch

Es *muß* nicht unbedingt Schweinefleisch direkt aus Burma sein, ein gewöhnliches deutsches Hausschwein sollte auch ausreichen ... die Gewürze machen den burmesischen Touch aus!

Die Gewürze sowie frischen Ingwer, Duftreis, chinesisches schwarzen Essig und Sojasauce bekommt man in Asien-Läden.

**Vorsicht:** verstärkter das Haus für längere Zeit!

### Zutaten:

150g – 200g Schweinefilet pro Person  
1 große Zwiebel  
3 – 4 cm einer Ingwerwurzel  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Schwarzer Essig vom Chinamann  
(ggf. 1 Prise Zucker)  
4 EL Sojasosse  
4 EL Öl  
1 EL Paprika  
Salz  
Cayennepfeffer  
Kurkuma (Gelbwurz)

### Reis:

2 Tassen Duftreis  
etwas Sonnenblumenöl  
4 – 5 Tassen Wasser  
etwas Salz

**Zubereitungszeit:** 30 – 40 Minuten (plus mindestens 1 Stunde für das Marinieren)

#### 1. Als erstes bereitet man eine Beize:

Eine große Zwiebel fein hacken, 3 Zehen Knoblauch und 3 – 4 cm einer Ingwerwurzel schälen und durch eine Knoblauchpresse jagen. Alles in eine Schale geben.

Dazu je 4 Eßlöffel Schwarzen Essig, Sojasosse und Öl geben. Gegebenenfalls gibt man noch eine Prise Zucker dazu – der Schwarze Essig ist auch schon süß, aber wenn man den nicht bekommen hat, dann kann man Schwarzen Essig nachahmen, indem man etwas Zucker dazugibt.

Als würzender Abschluß kommt ein Eßlöffel Paprika und je eine kräftige Prise Salz, Canenpeffer und Kurkuma dazu.

Alles verrühren. Das ist die Beize. Die muß jetzt etwas anstrengend riechen.

#### 2. Dann das Tier töten:

Das Schweinefilet putzen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In die Beize geben und verrühren. Die Beize muß die Filetstücke bedecken. Wenn das nicht der Fall ist, sollte man gegebenenfalls zusätzlich Beize zusammenmischen.

Die Beize ergibt auch später die Sauce. Wenn man dies Gericht einmal gemacht hat, weiß man, welche Menge an Sauce man gerne hat.

3. ... und Pause ...

Alles beiseite stellen und abgedeckt mindestens eine Stunde ziehen lassen. Je länger, je besser.

4. ... und weiter:

Ist mindestens eine Stunde vergangen, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Ist das Öl heiß, das Filet dazugeben. Man wird nicht verhindern, das schon ein Großteil der Beize mit in die Pfanne gerät.

Das Filet soll angebraten werden. Man wird es nur schaffen, daß es in der Beize quasi geschmort wird. Das ist schon O.K. Das Filet wird Wasser ziehen, wenn das Wasser verdampft ist, spüle man die Schale mit der restlichen Beize mit etwas Wasser aus und gebe es mit in die Pfanne.

Das alles jetzt bei ganz milder Hitze ca. 30 Minuten garen lassen. Das Wasser soll einkochen. Wenn man auf mehr Sauce steht, kann man das ganze mit etwas Mondamin andicken. Dazu ist eine gewisse Geschicklichkeit vonnöten.

5. Dann den Reis:

Der Reis benötigt 20 Minuten, also kann man den jetzt in Ruhe machen. Dazu ein wenig Öl in den Topf geben und erhitzen. Dann die 2 Tassen Reis dazugeben und unter Rühren leicht anbraten, mit 3 1/2 Tassen Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze etwa 15 – 20 Minuten garen. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen, wenn der Reis schon vor Ende der Garzeit alles Wasser aufgesogen hat.

6. Wenn alles getan ist:

Pfanne auf den Tisch und aufessen. Bei Bedarf (wenn es nicht scharf genug ist) mit Sambal Olek nachhelfen.

## Huhn in Mandelsauce

*Aus Kashmir*

Einfach, auch für Anfänger geeignet.

In der indischen Küche mache ich gern den „Fernsehkoch“, d. h. ich messe alle Zutaten am Anfang ab und stelle sie in kleinen Schälchen griffbereit auf die Arbeitsfläche. Das macht mehr Abwasch, aber das Abmessen der Gewürze mache ich gern in aller Ruhe – beim Kochen brauche ich dann nur zum richtigen Zeitpunkt die Schalen in den Topf zu leeren.

**Zutaten:** (für 4 – 6 Personen)

1 kg Hühnerbrustfilet  
4 – 5 mittelgroße Zwiebeln  
6 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm lang)  
3 Tomaten  
1 1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Koriander (gemahlen)  
1 TL Kurkuma (auch: Gelbwurz)  
1/2 TL Chilipulver (Cayennepfeffer) 3 – 4 TL Zimt (gemahlen)  
Salz  
3 TL gemahlene Mandeln  
4 Nelken  
6 grüne Kardamomkapseln  
1 EL gestiftelte oder grob gehackte Mandeln  
Butterschmalz (2cm dicker Schnitz) oder 4 EL Sonnenblumenöl

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Beginnen wir mit den vorbereitenden Arbeiten:  
Das Hühnerbrustfilet unter kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenpapier trockentupfen und in 2 1/2cm große Würfel schneiden.  
  
Die Zwiebeln schälen, in dünne halbe Ringe schneiden.  
  
Den Knoblauch schälen und fein hacken.  
  
Den Ingwer mit einem Sparschäler schälen und auf einer feinen Reibe raffeln.  
  
Die 3 Tomaten waschen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden.
2. Nun müssen die Gewürze abgemessen werden. Dazu geben wir in eine Schale  
  
1 1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Koriander (gemahlen)  
1 TL Kurkuma (auch: Gelbwurz)  
1/2 TL Chilipulver (Cayennepfeffer) 3 – 4 TL Zimt (gemahlen)  
reichlich Salz (d. h. 1 guten TL)  
  
Dann messe man in eine zweiten Schale 3 TL gemahlene Mandeln ab.  
Die 4 Nelken und 6 grüne Kardamomkapseln legen wir auf einer Untertasse nebn dem Herd bereit.

3. Das Fett (Butterschmalz oder Sonnenblumenöl) in einen Topf erhitzen und die Zwiebelringe hineingeben. Die Temperatur auf mittlere Hitze herunterregeln und die Zwiebeln unter Rühren etwa 10 Minuten lang anbräunen, bis sie gleichmäßig eine schön braune Farbe haben – aber nicht anbrennen lassen!

Dann den Knoblauch und geriebenen Ingwer dazugeben und etwa 2 Minuten mitgaren.

Die 4 Nelken und 6 grüne Kardamomkapseln dazugeben und eine Weile mitbraten lassen.

4. Nun gebe man die Hühnerstücke dazu und brate sie rundum etwa 5 Minuten lang an. Die Gewürzmischung aus dem Schälchen unterrühren.

Die Tomatenwürfel, die gemahlene Mandeln und  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{3}{8}$  l Wasser dazugeben, gut umrühren und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 15 – 20 Minuten lang köcheln lassen, zwischendurch ab und zu umrühren.

5. Kommen wir zum „Fine Tuning“: schmeckt es etwas unentschieden, gebe man gegebenenfalls Zimt, Salz oder – sollte die Sauce zu dünnflüssig sein – sogar etwas gemahlene Mandeln dazu. Die Sauce sollte eine schön dickliche Konsistenz haben und würzig schmecken.

Vor dem Servieren streue man 1 EL Mandelstifte darüber.

## Überbackene Putenscheiben mit Mozzarella und Tomaten

*Leichte Sommerküche*

Leicht in jeder Hinsicht, macht dieses Rezept Lust auf den Sommer.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

300 – 400 g Putenfleisch, als Schnitzel oder im Stück  
400 g reife Tomaten (z. B. Strauchtomaten)  
250 g Mozzarella  
1 großes Bund glatte Petersilie  
50 g frisch geriebener Parmesan  
1 große, flache Auflaufform  
Fett zum Ausfetten der Form  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Butter zum Belegen mit gleichnamigen Flöckchen

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten (plus 20 Minuten Garzeit)

1. Weil es ein schnelles Rezept ist, heize man den Ofen gleich als erstes auf 200 C vor.

Das Putenfleisch – möglichst nicht eingefroren, sondern frisch! - wird nun in feine Scheiben von etwa 1/2 – 1 cm geschnitten. Auf einem Brett oder Teller beiseite stellen.

2. Die Tomaten werden nun gründlich gewaschen und ebenfalls in Scheiben geschnitten. Die grünen Stielansätze entfernen, da sie zum einen hart sind und zum anderen ungesund. Die Tomatenscheiben neben dem Fleisch bereitstellen.

Man packe nun den Mozzarella aus, lasse ihn abtropfen und zerlege ihn dann auch in Scheiben. Er gesellt sich dann zu den anderen Zutaten in Wartestellung.

Auf einem Küchensbrett die gewaschene Petersilie hacken. Ist das erledigt, reibe man Parmesan – beides zu den anderen Zutaten stellen. So richtig wie im Kochstudio ...

3. Das war schon der anstrengende Teil des Rezeptes, jetzt folgt der Endspurt:

Die Auflaufform wird eingefettet und abwechselnd eine Reihe Putenscheiben hineingelegt, gefolgt von einer Reihe Tomatenscheiben und einer Reihe Mozzarellascheiben, so daß ein Schuppenmuster entsteht. Schließlich ißt das Auge mit!

Damit der Geschmack stimmt, würze man nun mit Pfeffer und Salz, streue die Petersilie darüber, gefolgt vom Parmesan. Gekrönt wird das ganze durch ein paar Butterflöckchen, aber nicht zu viele, damit es nicht zu fettig schmeckt.

4. Der Auflauf wird im Ofen etwa 20 Minuten überbacken, bis der Käse bruzelt und alles anfängt zu blubbern. Wer es gern etwas angeknuspert mag, kann den Käse auch gern ein wenig goldbraun werden lassen.

Dazu schmeckt gut Sciabata (sprich: Schabahtah), eine fluffige Verwandte vom ordinären Weißbrot, die in letzter Zeit in Mode kommt. Frische Kartoffeln machen sich ebenso gut dazu.

## Chicoree mit Kochschinken

*mit Appenzeller gratiniert*

Das Rezept könnte auch heißen „Fessel den Chicoree“. Es ist ein leckeres, für meine Verhältnisse „leichtes“ Gericht. Nebenbei: Chicoree sind die Blütenknospen der Chicoree-Staude.

**Zutaten:** (für 2 Personen)

4 Chicoree-Knospchen  
Bindfaden (kochfest, nicht färbend)  
etwas Butter  
1 Flasche Weißwein  
Pfeffer, frisch gemahlener Pfeffer  
eine flache Auflaufform  
2 Scheiben Kochschinken  
4 kleine Scheiben Appenzeller

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Beginnen wir mit der fesselnden Aufgabe: der Kern der Chicoree-Knospen ist bitter und sollte daher entfernt werden. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: die „Fesselung“ und die „Hinterher-Methode“.

*Fesselung:*

Die Chicoree-Knospen der Länge nach halbieren und den Kern rausschnitzen. Zum Andünsten müssen die Hälften wieder zusammengefügt werden. Dazu greife man zum Bindfaden und wickle ihn fest um beide Hälften. Nach dem Andünsten wird der Faden dann wieder entfernt.

*Die Hinterher-Methode:*

Der Chicoree wird vor dem Dünsten nicht weiter zerteilt. Erst nachdem er gar ist, halbiert man ihn, entfernt den Kern und verarbeitet ihn dann weiter.

Ich selbst neige eher zur Hinterher-Methode, obwohl sie den kleinen Nachteil hat, das ich den heißen Chicoree zerteilen muß. Aber die Fummelei mit dem Faden macht mich ganz fertig ... dann doch lieber zuviel Hitze an den Fingern!

2. Der Koch/die Köchin wähle die Behandlungsmethode fuer den Chicoree.

Die vier Chicoree-Knospen werden nun in einen Topf mit etwas heißer Butter gelegt und von allen Seiten gebräunt – also zwischendurch schön umdrehen. Sodann öffne man den Weißwein, lösche den Chicoree mit etwa einem Glas (0,2 l) ab und dünste das ganze noch etwa 15 Minuten bei geschlossenem Topf. Nicht vergessen: mit Pfeffer und Salz würzen!

3. Mittlerweile mache man sich über den Kochschinken und den Appenzeller her. Die beiden Kochschinken-Scheiben halbiere man, den Appenzeller befreie man von der dünnen Rinde.

Dann greife man zur Auflaufform und fette sie mit ein wenig Butter aus. Der Ofen wird auf 175 C vorgeheizt.

4. Den gegarten Chicoree hebe man vorsichtig aus dem Topf und entferne gegebenenfalls Fäden oder den Kern. Jede Knospe mit einer halben Scheibe Kochschinken umwickeln, nebeneinander in die Auflaufform setzen und jede Knospe mit einer Scheibe Appenzeller belegen.

Ab mit der Auflaufform in den Ofen und etwa 10 – 15 Minuten überbacken.

Dazu paßt gut Weißbrot und der Rest gekühlter Weißwein.

## Lasagne InFerno

### *Nudel-Schicht-Gericht*

Einer der Klassiker der modernen Küche. Gelingt fast immer, wenn nur wenige Regeln beherzigt werden. Kann vielfältig abgewandelt werden und ist aus unterschiedlichen Grundstoffen möglich. Instrumentierung für eine Auflaufform und 3 Reiben (im folgenden „Schredder“).

**Stichworte:** aufwendig, schmackhaft, orgiengeneignet, von vielen Personen vorzubereiten, für sechs Personen.

### **Bechamelsoße:**

40g Butter (so'n dicker Schnitz halt)  
3 gehäufte Eßlöffel Mehl  
1/2 Liter Milch  
1 Prise Salz  
200g – 250g Sahne  
frisch geriebene Muskatnuß (viel)

### **Hackfleisch:**

600g Rindermett  
1 Ei  
ggf. etwas Paniermehl  
Pfeffer, Salz  
Cayennepfeffer, Tabasco  
1 Zwiebel  
etwas Olivenöl zum Anbraten  
1 große Dose Tomaten  
1 große Dose Tomatenmark

### **Gemüse-Mapfe:**

3 Karotten  
1 kleine Knolle Sellerie (die Knolle, es geht auch Bleichsellerie, das sind die hellgrünen Stangen)  
1 kleine Stange Lauch  
noch 1 kleine Zwiebel  
Knoblauchzehen nach Geschmack  
wer's mag:  
150g Spinat *oder* Champignons *oder* getrocknete Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze und Co.)  
...  
1 Flasche Rotwein (mindestens)

### **außerdem:**

600g mittelalten Gouda  
600g Nudeln (frische Nudeln gibt's zum Beispiel bei Pasta Basta im Büldenweg, sonst darauf achten, daß es vorgekochte(!) Nudeln sind)  
Butter oder anderes Fett zum Ausfetten der Form

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten (plus 40 Minuten in der Röhre)

**Übersicht:** Es wird eine Bechamelsoße bereitet, Hackfleisch angebraten, Käse gerieben und Gemüse nach Wahl gedünstet. Zusätzlich sind ausreichend große und tiefe Auflaufformen vor- und die Nudeln aufzubereiten. Das Gericht verursacht eine maximale Menge Abwasch, es sollte also unbedingt Besuch zugegen sein, der abwasch-willig ist.

1. BesitzerInnen eines Heißluftofens mögen gleich mit Punkt 2 anfangen, alle anderen heizen bitte *jetzt* den Ofen auf 200 Celsius vor.
2. Eine Bechamelsoße geht so: 40g Butter in einem mittelgroßen Topf etwa auf Stufe 2 (E-Herd) schmelzen. 3 gehäufte Eßlöffel Mehl schnell mit einem Schneebesen dazurühren. Am besten nimmt man einen großen, kräftigen Besen. 1/2 Liter Milch aufgießen und dabei unbedingt sehr hektisch immer weiter mit dem Schneebesen rühren, sonst gibt es widerwärtige Klümpchen und die Soße ist sofort verdorben ; - )  
Übrigens darf es ruhig ein bißchen Soße mehr sein, die Lasagne wird ansonsten schnell dröge. Die Bechamelsoße sollte beim Abschmecken selbst schon lecker schmecken, also nicht mit den Gewürzen sparen!  
1 Prise Salz dazugeben und die Sahne reinrühren – wieder heftig mit: ... genau, dem Schneebesen. Alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Dabei sehr aufmerksam über den Grund des Topfes rühren, damit nichts ansetzt, sonst gibt es so häßliche braune Streifen, die einen ungewollten Geschmack hineinbringen. Nach dem Kochen von der Feuerstelle nehmen und mit frisch geriebener Muskatnuß abwürzen.
3. Das Mett mit dem Ei, gegebenenfalls etwas Paniermehl und Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Tabasco üppig würzen. Alles gut durchmischen. Sodann eine Zwiebel fein zerkleinern und in Olivenöl anbraten, bis sie gelb ist, dann das gewürzte Hack dazugeben und knackig anbraten bis es weitestgehend entwässert ist. Sodann befreie man die Tomaten aus der Dose, zusammen mit dem Tomatenmark unterrühren. Das ganze von der Feuerstelle nehmen und erst mal beiseite stellen. Eigentlich ist spätestens jetzt Zeit für einen Schluck Rotwein.
4. Jetzt beschäftigen wir uns mit dem Suppengrün – darunter verstehe ich Karotten, Sellerie und Lauch. Die Karotten schälen und schreddern (grob auf einer Reibe raffeln oder mühseliger mit dem Küchendolch würfeln), die Sellerie-Knolle tief im Gesunden schälen, auch schreddern. Nun vergehe man sich an der kleinen Stange Lauch: Deckblatt entfernen, aufschlitzen (hähä!), waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen, auch schreddern und in Olivenöl gelb werden lassen.  
Auch das Wahlgemüse will bearbeitet werden (das ist keine politische Aussage). Spinat entweder waschen, putzen und dünsten oder als Gefrierblock reinplumpsen lassen ... Trockenpilze mögen ein bißchen Wasser naschen, bevor sie gut schmecken ... Champignons: waschen, ein bißchen putzen und mit anbraten.
5. Mit Riesenschritten naht das Ende der Prozedur. Den Gouda entpellen und schreddern. Die Auflaufform(en) ausfetten.
6. Die Nudeln eventuell einweichen (unbedingt vorgekochte Nudeln nehmen, Blattnudeln zu kochen ist eine Arbeit für Blö.de) und mit den restlichen Zutaten wie folgt einschichten: mit Nudeln wird begonnen, dann – in der Reihenfolge Hack, Gemüse, wenig Käse und Bechamelsoße – schichtweise bekleckern und wieder mit Nudeln bedecken.  
Die letzte Schicht Nudeln wird nur mit Bechamelsoße und viel Käse bedeckt, so daß keine Nudel unbedeckt ist. Das ganze in den Ofen schieben und dort bei 200 Celsius backen lassen, bis die Oberfläche braune Stellen bekommt und kräftig blubbert (zwischen 20 und 40 Minuten). Mittlerweile ein Schlückchen Rotwein genießen. Rausnehmen und auffressen.

## Lachs mit Whisky

*im Ofen sanft gegart, macht sich fast von selbst*

Unglaublich schnell eingekauft, sagenhaft einfach zubereitet, gut im Geschmack – kurz gesagt: ein dankbares Rezept!

**Zutaten:** (für 2 Personen)

- 2 Lachskoteletts
- Saft von einer Zitrone
- Salz
- 1 feuerfeste Form (flach)
- rosenscharfer Paprika
- 1 Schuß Olivenöl
- 1 Schuß Weißwein
- 1 Schuß Whisky

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

1. Der klassische Arbeitsablauf für Fisch:

**Säubern, Säuern, Salzen**

Der Fisch wird unter fließendem Wasser abgespült, vorsichtig mit einem Küchentuch trockengetupft, auf einen tiefen Teller gelegt, von beiden Seiten leicht gesalzen und mit dem Zitronensaft begossen.

2. Der Ofen wird auf 200 C (Heißlufttherd: 175 C) vorgeheizt.

Die Lachskoteletts werden nun nebeneinander in die feuerfeste Form gelegt und mit rosenscharfem Paprika bestreut. Dann wird „geschossen“: ein Schuß Olivenöl, ein Schuß Weißwein, ein Schuß Whisky ... ab damit in den Ofen und nach 20 Minuten ist das Essen fertig!

Auch hier bietet es sich an, die Teller ein paar Minuten im Ofen vorzuwärmen.

Als Beilagen passen dazu Reis oder auch frisches Baguette und ein gemischter (Winter-)Salat.

## Hühnerschenkel mit Knoblauch

*im Ofen goldbraun und knusprig gebacken*

Ein schön schnelles Gericht, da es keiner langen Vorbereitung bedarf und man die Beilagen stressfrei zubereiten kann, während die Schenkel im Ofen brutzeln. Ein köstlicher (allerdings auch dominanter) Knoblauchduft durchzieht dabei die Küche. Der Knoblauch wird sanft gegart – daher ist das Gericht zwar würzig, aber nicht scharf wie bei rohem oder scharf angebratenem Knoblauch.

Dazu paßt gut Weißbrot oder Reis und ein knackiger gemischter Salat.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

8 Hühnerschenkel, wenn möglich nicht tiefgekühlt  
4 dicke, fette Knoblauchzehen (oder 8 kleine, zarte)  
Salz

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten (plus 30 Minuten im Backofen)

1. Wer keinen Heißluftthermometer besitzt, sollt schon mal den Ofen auf 200 C vorheizen.

Die Hühnerschenkel werden nun unter fließendem Wasser abgespült und anschließend trockengetupft.

2. Die Knoblauchzehen werden von der harten Schale befreit und dann in feine Scheibchen geschnitten.

Auf einem Arbeitsbrett schneide man nach und nach in jeden Hühnerschenkel gut verteilt flächendeckend kleine Schlitz und stecke jeweils eine Scheibe Knoblauch hinein. Die fertig gespickten Schenkel müssen nun noch gesalzen werden.

Falls man nicht alle Teile eines Schenkels gleichmäßig eingeritzt hat, kann man gern wild mit einer Gabel auf die noch unversehrten Stellen der Hühnerhaut einstechen, damit sich beim Backen keine Fett-Taschen bilden und das Fett gut heraustropfen kann.

3. Nun lege man die Hühnerschenkel auf ein Backblech und schiebe sie auf der mittleren Schiene in den Backofen. Dort backe man sie goldbraun, was etwa eine halbe Stunde dauert.

## Zwiebelkuchen

### Zutaten für den Teig:

300 g Mehl  
1 Würfel Hefe  
1/8 l lauwarme Milch  
80 g Butter  
1 Teelöffel Salz

### Zutaten für den Belag:

1 1/2 kg Zwiebeln  
100 g durchwachsener Speck  
1/4 l saure Sahne (Schmand)  
4 Eier  
Salz  
1 Eßlöffel Kümmel  
Butter zum Einfetten des Backbleches

### Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunde

1. Ein Backblech mit Butter einfetten und beiseite stellen. Falls die Milch direkt aus dem Kühlschrank kommt, wärme man den 1/8 l Milch leicht in einem Topf, damit sich die Hefe nicht erschrickt und darob das Aufgehen verweigert. Die Milch darf aber keinesfalls mehr als handwarm sein: bei über 40 C würde sonst die Hefe hops gehen!

Die 300 g Mehl gebe man in eine Backschüssel und drücke in die Mitte eine Vertiefung. Dorthinein bröckele man nun die Hefe und verrühre sie mit der lauwarmen Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig.

Mit einem sauberen Tuch bedeckt lasse man den Vorteig nun 15 Minuten an einem kuschelig warmen Ort gehen, damit die Hefe sich recht wohlfühlt.

2. In der Zeit, in der der Vorteig geht, zerlasse man die Butter bei geringer Hitze in einem Topf. Nach den 15 Minuten sollte der Vorteig schön blasig sein.

Nun gebe man die zerlassene Butter zum Vorteig und verknete es mit dem gesamten Mehl, bis der Teig geschmeidig ist und zäh reißt. Das Salz gebe ich erst nach dem zweiten Gehen hinzu, weil Hefe empfindlich auf Salz reagiert!

Der Teig sollte nun noch einmal mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen, bis er möglichst zu doppelter Masse aufgegangen ist.

Der Backofen sollte nun auf 200 C (Heißlufttherde auf 175 C) vorgeheizt werden.

3. Während der hefeteig vor sich hin geht, mache man sich über die Zwiebeln her. Hier beite es sich an, willige Küchensklaven zu rekrutieren – geteiltes Leid ist halbes Leid! Die Zwiebelmassen sind zu schälen und in halbe oder viertel Ringe zu schneiden.

Der Speck wird fein gewürfelt und in einer tiefen Pfanne oder einem breiten Topf bei mittlerer hitze ausgebraten. Wenn das glibberige Fett schön groß ist, gebe man die Zwiebelringe dazu und lasse sie glasig werden.

4. Nun schlage man die 4 Eier in eine hohe Rührschüssel und verquirle sie mit der sauren Sahne, Salz und dem Kümmel. Darunter mische man die angedünsteten Zwiebeln.
5. Mittlerweile sollte der Hefeteig schon leicht das Tuch anlupfen. Ein gezielter Handkantenschlag wird ihn aber wieder zur Raison bringen! Der Teig wird nun nochmals durchgeknetet und auf einer bemehlten Fläche ausgerollt. Ab damit auf das bereitgestellte Backblech!

Die Zwiebel-Eier-Masse verteile man auf dem der Teigplatte und lasse den fertigen Zwiebelkuchen noch mal die letzte Runde gehen – etwa 15 Minuten. Dann wird er auf der mittleren Schiene 20 – 30 Minuten lang gebacken und möglichst noch heiß gegessen.

## **Pandorato**

*In der Pfanne geratene, pikant gefüllte Weißbrotscheiben*

### **Zutaten:**

400 g älteres Weißbrot  
50 g Schinken (dünn geschnittene Scheiben)  
150 g Mozzarella  
6 eingelegte Sardellenfilets  
1/8 l Milch  
2 Eier  
2 – 4 EL Paniermehl  
Öl zum Anbraten  
12 Basilikumblätter (im Winter kann man darauf auch verzichten)

### **Zubereitungszeit:** 45 Minuten

1. Das Weißbrot von der Rinde befreien und in 1 cm Abstand einschneiden, dabei soll nur jeder zweite Schnitt ganz durchgehen. Dadurch entsteht eine dicke Scheibe Weißbrot mit einer Art Tasche. Wir benötigen 6 solcher Taschen.
2. Den Mozzarella in 6 Scheiben schneiden und die Brottaschen damit füllen. Die Sardellenfilets werden unter kaltem Wasser abgespült und mit Küchenkrepp abgetrocknet.  
  
Die Hälfte der Taschen werden mit 1 – 2 Scheiben Schinken gefüllt, die andere Hälfte mit den Sardellenfilets.
3. Die Milch mit den beiden Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Die gefüllten Brote fest zusammendrücken, auf eine Fleischplatte legen und mit der Eiermilch begießen. Die Brote mindestens 15 Minuten ziehen lassen, zwischendurch einmal wenden.
4. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Die Brote auf einem Teller in Paniermehl wenden und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dann das überschüssige Fett auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die fertigen Brote diagonal in Hälften schneiden und je zwei verschieden gefüllte Brothälften auf einem Teller anrichten, mit einem Basilikumblatt garnieren – wenn nicht gerade Winter ist.

Macht enorm satt, ist ein prima „Mittwochs-Essen“.

## Pellkartoffeln mit Hering

auch „Matjes nach Hausfrauenart“

Ein Gericht, das man am besten schon am Abend vorher vorbereitet – wenn der Hering gut durchgezogen ist, schmeckt's erst so richtig gut.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

500 g Quark  
500 g Naturjoghurt (am liebsten nehme ich den von Bulgaria)  
1/2 Becher Schmand (auch saure Sahne oder Creme fraiche)  
1 Lorbeerblatt  
6 schwarze Pfefferkörner  
2 saure Äpfel (z. B. Boskop)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Glas Gewürzgurken (knackige, nicht zu große)  
8 Heringsfilets (am liebsten frisch aus dem Fischgeschäft, ein gutes hat gerade an der celler Straße aufgemacht, sonst wird oft das Fischgeschäft am östlichen Ring empfohlen)  
Pfeffer, Salz  
etwa 10 – 12 festkochende Kartoffeln (Anzahl je nach Appetit)

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten (plus möglichst 1 Nacht marinieren)

1. Man greife sich eine große, dekorative Glas- oder Porzellanschüssel und gebe das Pfund Quark, ein Pfund Naturjoghurt und einen halben Becher Schmand hinein. Gut umrühren und das Lorbeerblatt zusammen mit den Pfefferkörnern daruntermischen.
2. Auf einem Schneidbrett zerkleinere man nun die geschälten Äpfel in kleine Schnitze und rühre sie unter die Milchprodukt-Masse. Sodann schneide man die Zwiebel in dünne Viertelringe, die man ebenfalls unterrühre. Auch den Gewürzgurken geht es nun an den Kragen: mindestens 4 nicht zu große Exemplare werden in Würfel geschnitten und unter die Quarkmischung gegeben.
3. Die Heringsfilets sollten *nicht* fischige Gerüche verströmen, denn nur alter, gammeliges Fisch riecht! Sie werden nun unter fließendem kaltem Wasser gespült und dann sanft mit einem Küchenpapier abfrottiert. Die Frischgeduschten werden dann in mundgerechte Stücke zerteilt und bilden den unverzichtbaren Bestandteil in der Quarkmasse.

Das ganze sollte mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren schmecke man es ab und reiche die Mappe mit Pfeffer, gegebenenfalls mit Salz an. Es kann auch den Geschmack verbessern, eventuell den Gurkenanteil hochzuschrauben ...

4. Da es unter der Rubrik „Kartoffelgerichte“ vorgeschlagen wird, schreite man eine halbe Stunde vor dem Servieren an die Zubereitung der Pellkartoffeln. Dazu werden die Kartoffeln – vollständig bekleidet – kräftig in kaltem Wasser geschrubbt. Hierzu bietet sich eine Wurzelbürste an. Vom hygienischen Standpunkt aus ist es wenig ratsam, als Wurzelbürsten-Ersatz den Schrubber oder die Bürste fürs Schrubben des Bades zu verwenden. Falls die echte Wurzelbürste fehlt, tut es auch eine saubere Spülbürste.

Die geschniegelten Kartoffeln werden nun in einen ausreichend großen Topf geschichtet, der mit kaltem Wasser gefüllt wird, so dass die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Den Kartoffeltopf auf dem Herd zum Kochen bringen, dann 1/2 Teelöffel Salz dazugeben und die Hitze reduzieren.

Nach etwa 20 Minuten kann man mit einem Schälemesser prüfen, ob die Kartoffeln gar sind – es hängt sehr von der Dicke der Kartoffeln ab. Ich mag gern kleine Kartoffeln, auch wenn sie später beim Pellen mehr Arbeit machen.

5. Die Kartoffeln abgießen, sobald sie gar sind. JedeR Mitesser bewaffne sich nun mit Schälemesser und Gabel und pelle seine Kartoffeln selbst. Dazu gibt's einen ordentlichen Schlag Heringsmapfe!

## Curry-Pute

*Das gemogelt-indische, fruchtige 20-Minuten-Rezept!*

In der Tat ist das ein Rezept, das auch den gierigsten Hunger baldmöglichst stillt: sobald die Einkäufe erledigt sind, dauert es etwa 20 Minuten, bis die dampfenden Schalen auf dem Tisch stehen – genau die Zeit, die der Reis zum Garen braucht.

**Zutaten:** (für 4 Portionen)

2 – 3 handelsübliche Putenschnitzel  
Öl zum Anbraten  
1 Dose Ananas (in Stücken)  
1 kleine Dose Aprikosen  
2 Bananen  
Curry, Curry und nochmals Curry (mindestens 3 Eßlöffel)  
Pfeffer, Salz  
2 Teelöffel Speisestärke  
200 – 250 g Schlagsahne

**Als Beilage: Reis**

etwas Öl  
2 – 3 Tassen Basmati-Reis, je nach Appetit  
1 Prise Salz

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Die Putenschnitzel werden in schmale, mundgerechte Streifen zerschnitten. In einem großen Topf wird Öl erhitzt, dann werden die Putenstücke darin angebraten.

Oft – je nach Qualität des fleisches – tritt viel Flüssigkeit beim Anbraten aus. Diese muß restlos verdampfen, damit die Fleischstücke leicht anbräunen.

2. Einen kleinen Topf mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die 2 – 3 Tassen Basmati-Reis (trocken!) darin wenden, sofort mit der 1 1/2-fachen Menge Wasser ablöschen (also 3 – 4 Tassen Wasser). Eine Prise Salz dazugeben.

Den Reis bei kleiner Flamme etwa 20 Minuten garen lassen, zwischendurch ab und zu umrühren.

3. Während die Putenteile im Topf kämpfen, greife man zum Dosenöffner und gehe den Ananas- und Aprikosen-Dosen an den Kragen. Den Saft aus den Konserven fange man in einem Gefäß auf – er bildet später die Grundlage für die Sauce.

Die Aprikosen werden nun in kleine Stücke geschnitten. Die Ananas kommt bereits stückig aus der Dose – wie praktisch!

Die Banane ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwischendrin immer mal wieder im Fleischtopf gut umrühren.

4. Mittlerweile sollte das Fleisch gebräunt sein und wird nun mit dem aufgefangenen Fruchtsaft abgelöscht. Leicht pfeffern und salzen. Nun gebe man 3 Eßöffel Curry-Pulver dazu und stelle die Herdplatte auf mittlere Hitze ein, so daß es leise vor sich hin köchelt.

Nach einer Weile gebe man erst die Ananas, dann die Aprikosen und abschließend die Bananen dazu. In einer Tasse rühre man 2 Teelöffel Speisestärke mit kaltem Wasser glatt und stelle sie beiseite.

5. Sobald das Putencurry aufkocht, gebe man unter ständigem Rühren die Speisestärke dazu und verringere die Hitze und rühre auch die flüssige Schlagsahne gut unter. Abschmecken, gegebenenfalls mit noch mehr Curry und Salz würzen.

Sobald der Reis gar ist, kann man mit Essen beginnen. Wer mag, kann das Gericht noch mit Sambal Olek nachschärfen. Aber vorsicht: Sambal Olek wird extrem scharf, wenn es warm wird!

Unter den Curry-Mischungen ziehe ich die der Firma Ubena vor, sie ist schärfer als andere, die ich probiert habe.

## Zanderfilet mit Knoblauch-Sahne

*ein leichtes Essen*

**Zutaten:** (für 2 Personen)

300 – 400 g Zanderfilet  
Saft von 2 Zitronen  
Butter  
1 „Schuß“ Sahne (maximal 1/2 Becher, eher weniger!)  
2 Zehen Knoblauch  
etwas Meerrettich (aus der Tube)  
etwas Petersilie (nicht zwingend erforderlich)  
Pfeffer, Salz

**für die Beilagen:**

grüne Bohnen nach Hunger (200 – 400 g), Salat ist in dieser Jahreszeit nicht so das Pralle ...  
Butter  
Pfeffer, Salz  
1 Kasten-Weißbrot  
1 Toaster

**Zubereitungszeit:** 20 – 30 Minuten

1. **Die Knoblauch-Sahne:** Die Sahne zu Schlagsahne verarbeiten – in einen hohen schmalen Topf geben und schlagen, bis sie steif wird. (Aufpassen, daß es keine Butter wird!) Den Knoblauch von der Pelle befreien und mit der Knoblauchpresse in die Sahne drücken. Wenig(!) Meerrettich aus der Tube dazugeben, mit Pfeffer, Salz und einer Winzigkeit Zitronensaft würzen. Gegebenenfalls etwas feingehackte Petersilie dazugeben. Das ganze gut verühren und abschmecken.
2. **Der Fisch:** Man wende die „3 großen S“ auf das Zanderfilet an: säubern, säuern, salzen. Da Zander zu den etwas größeren Fischen zählt, zerkleinere man die Filets in handtellergroße Stücke, lege sie auf einen tiefen Teller und beträufele sie kräftig mit Zitronensaft. Bei der Zitrone nur nicht zaghafte sein!  
  
Damit der Fisch nicht sofort auf dem Teller kalt wird, wärme man die Teller sowie einen weiteren Teller für den Fisch im Ofen bei 100 C vor.
3. **Die Bohnen:** Nun die grünen Bohnen in einem Topf mit Butter erwärmen und zwischendurch ab und zu schwenken (d.h. Deckel auf den Topf legen und die Bohnen hin- und herschunkeln). Wenn sie gar sind, mit Pfeffer und Salz würzen.
4. **Wieder der Fisch:** In einer Pfanne wird nun ein Stück Butter bei milder Hitze in der Pfanne zerlassen. Den Fisch aus der Zitronensauce nehmen und vorsichtig in die Pfanne betten und von jeder Seite jeweils 2 Minuten sanft anbraten. Den Zander pfeffern und salzen, dann auf einen der vorgewärmten Teller im Ofen warm halten.

5. **Weißbrot und Fisch, die Letzte:** Schon mal ein paar Weißbrotscheiben abschneiden und im Toaster rösten.

Die Butter, die vom Braten in der Pfanne ist, mit dem restlichen Zitronensaft vom **Säuern** ablöschen und mit ein paar Butterflocken anreichern, sanft einköcheln lassen. Den Fisch auf die Teller verteilen und mit ein wenig Sauce begießen.

Mit einem Klacks Knoblauchsahne, Bohnen und einer Scheibe Weißbrot ist das Gericht komplett fertig zum Aufessen!