

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Alexander Herrmann

2020-2023

123 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Beilagen	1
Blaukraut	2
Gebratene Pastinaken à la Crème	2
Gebratener Chinakohl mit Yuzu-Sesamöl-Vinaigrette	3
Gebratener Chinakohl	4
Grünkohl in der Pfanne	4
Kartoffel-Knödel	5
Kartoffel-Puffer	5
Kartoffel-Püree vom Sternekoch	6
Kartoffel-Rösti in einer Pfanne	6
Rosmarin-Kartoffeln aus der Pfanne	7
Rosmarin-Kartoffeln im Backofen	7
Semmelknödel und Kaspressknödel	7
Spargel-Risotto	8
Spinat-Knödel in Butter	9
Wirsing-Lasagne	10
Dessert	11
Kaiserschmarrn in einer Eisenpfanne	12
Fisch	13
Forelle Müllerin	14
Geflämmter Lachs mit Avocados	15
Karpfen im Tempura-Teig ausgebacken	16
Lachs mit Riesling-Kraut aus dem Römertopf	16
Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber	18

Lachs-Schaschlik	18
Maischolle mit Zitronen-Butter	19
Nudeln mit Lachs	19
Rose vom Saibling mit Kaviar, Schmand, Kartoffel-Spänen	20
Saibling aus dem Backofen	21
Winter-Kabeljau aus dem Ofen	22
Winter-Kabeljau mit Senf-Soße	22
Geflügel	23
Coq au Vin	24
Der perfekte Gänse-Braten zu Weihnachten	25
Die perfekte Gänse-Brust	27
Eintopf mit Fleisch-Gänse-Eintopf	28
Ente im Ganzen im Ofen kross gebraten	29
Enten-Keule geschmort mit Rotwein und Lorbeer	30
Enten-Keulen im Backofen	31
Ganzes Huhn im Ofen	32
Geflügel langsam garen	32
Geschnetzertes mit Pute	33
Hähnchen-Gulasch-Gerichte	34
Paniertes Hähnchen auf Österreichisch	35
Pulled Chicken	36
Hack	37
Bayerische Kraut-Wickel	38
Bolognese mit Rotwein und Rinder-Hackfleisch	39
Bolognese mit Weißwein und Kalb-Hackfleisch	40
Kalbfleisch-Brezen-Pflanzerl	41
Klassische Fleisch-Pflanzerl	41
Kohlrouladen nach Melitta Varlams Papa	42
Kraut-Wickel nach Melitta Varlams Papa	42
Krautwickel 'Lasagne Style'	43

Kalb	45
Gefüllte Kalb-Brust mit Bratwurst	46
Kalb-Koteletts vom Grill und aus der Pfanne	47
Kalb-Ragout	48
Schnitzel Wiener Art	49
Lamm	51
Geschmorte Lamm-Haxe mit Kartoffeln und Karotten	52
Meer	53
Ceviche von der Riesen-Garnele, Mandarinen, Mandelbrot	54
Garnelen im Teigmantel	55
Gebackene Garnelen-Praline	55
Rind	57
Beef Wellington	58
Boeuf Stroganoff	59
Chili con Carne	60
Krenfleisch vom Ochsen mit Meerrettich-Sahne-Soße	61
Reis mit Rindfleisch	62
Rinder-Filet Wellington	63
Rinder-Gulasch-Gerichte	64
Sauerbraten	66
Steak richtig braten	68
Salat	69
Caesar Salad	70
Eier-Salat I	71
Eier-Salat mal anders	72
Eier-Salat	73
Spargel-Salat	74

Schwein	75
Geschmorte Schweinenacken-Steaks mit Karotten	76
Geschnetzeltes mit Bärlauch und Pilzen	76
Geschnetzeltes mit Bärlauch	77
Kasseler Rippchen mit Lauch	77
Schnitzel Wiener Art	78
Schweine-Braten-Burger	79
Schweine-Haxen aus dem Ofen	80
Spinat im Blätterteig-Mantel mit Kasseler	81
Soßen	83
Die perfekte Braten-Soße	84
Mandel-Knoblauch-Soße	85
Suppen	87
Asiatische Nudel-Suppe mit Huhn	88
Champignon-Suppe	89
Erbsen-Suppe	90
Falsche Bouillabaisse	91
Gänse-Eintopf	92
Hühner-Suppe	93
Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch	94
Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch	95
Kartoffel-Suppe für den Sommer	96
Kartoffel-Suppe für den Winter	96
Ochsenbrust-Suppe mit Spargel, Pfannkuchen, Eierstich	97
Ofen-Blumenkohl-Suppe	98
Rosenkohl-Eintopf	99
Vegetarisch	101
Antipasti Lasagne	102
Bauernfrühstück Deluxe	103
Gebratener Reis mit Gemüse	104

Gulasch mit Pilzen und Schwarzbrot	105
Lasagne mit Spinat in der Tasse	106
Mit Käse überbackener Gemüse-Auflauf	107
Omelett mit Avocado	108
Paprika-Gulasch	108
Spitzkohl-Salat mit Maracuja-Vinaigrette, Nussbutter	109
Vegetarische Kohlrouladen	110
Verschiedenes	111
Gemüse-Brühwürfel selbst gemacht	112
Kräuterbutter mit Zitrone	113
Pesto-Varianten	114
Pfannkuchen-Teig	115
Pfannkuchen-Teig	116
Salat-Dressing	116
Vorspeisen	117
Edamame mit Glasnudel-Salat	118
Tatar mit Ei und Essig-Gurken	119
Wild	121
Kaninchen-Braten	122
Reh-Ragout mit Orangen und Soja-Soße.	122
Wildschwein-Ragout mit Pasta	123
Wurst-Schinken	125
Currywurst-Gröstl	126
Kohlroulade mit Orange, Malzbier und Speck	127
Kohlroulade mit Orange, Malzbier und Speck	128
Lauch im Speckmantel mit Kartoffel-Stampf	129
Rosenkohl-Eintopf	130
Spaghetti Carbonara	130
Spargel mit Kochschinken in sahnigen Nudeln	131
Toast Hawaii	132
Index	133

Beilagen

Blaukraut

Für 6-8 Personen:

1 Kopf Blaukraut (1-1,5 kg)	1 Fl. Rotwein (trocken)	500 ml Apfelsaft
4 Stk. rote Zwiebeln	2 Stk. rote Äpfel	1 Stk. Orange
100 g Preiselbeeren	1 Stange Zimt	2 Lorbeerblätter
1 Prise Lebkuchengewürz	150 g Butter	Salz, Zucker, Pfeffer, Stärke

Das Blaukraut vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln oder möglichst fein schneiden. In eine große Schüssel geben, mit je einer großen Prise Salz und Zucker bestreuen und leicht durchkneten.

Anschließend mit dem Rotwein, dem Apfelsaft, den Preiselbeeren auffüllen, Lorbeer, Zimt zugeben, abdecken, einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag das Blaukraut herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und die Gewürze entfernen.

Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf mit Butter anschwitzen. Das abgetropfte Kraut zugeben und mit anschwitzen. Dann mit der Hälfte des Einlegesudes auffüllen, bei mittlerer Hitze langsam komplett einkochen lassen, mit dem restlichen Sud auffüllen und wieder einkochen lassen, bis das Kraut weichgekocht ist. In der Zwischenzeit die Äpfel klein schneiden, zum Blaukraut geben, Saft und Abrieb der Orange zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Lebkuchengewürz abschmecken und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden.

Alexander Herrmann am 23. November 2020

Gebratene Pastinaken à la Crème

Für 3 Portionen:

500 g Pastinaken	1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
400 ml Sahne	100 ml Sonnenblumenöl	50 g Sonnenblumenkerne
50 g Butter	Meersalz	

Die Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren. Die dünne Spitze der Pastinake abschneiden und in etwa 1 - 1,5 cm große, möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden. Gerne den dünneren Abschnitt an der Spitze etwas größer schneiden, den dickeren Teil der Wurzel etwas dünner schneiden, sodass die Stücke ähnlich groß sind und ungefähr gleich lang garen.

Pastinakenstücke in einer großen, beschichteten Pfanne mit Butter, bei mittlerer Hitze hellbraun anschwitzen. Danach mit Salz würzen und alles mit der Sahne auffüllen. Das Gemüse langsam, bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit einigen Spritzern Zitronensaft und ggf.

nochmals einer Prise Salz abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne auf einem Blech in der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 160°C Umluft etwa 12 Minuten hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie, geröstete Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenöl in einem hohen Mixbecher mit einem Pürrierstab rasch zu einem Pesto mixen und mit Meersalz abschmecken.

Die Pastinaken à la Crème auf einem Teller anrichten und mit dem Petersilien-Sonnenblumenkern-Pesto beträufeln. Die Pastinaken passen hervorragend als Beilage zu sämtlichen Fleisch- und Wildgerichten.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2021

Gebratener Chinakohl mit Yuzu-Sesamöl-Vinaigrette

Für 4 Personen

1 Chinakohl, mittelgroß	1 Schälchen Shisokresse	2 Stängel Koriander
1 EL Rapsöl	1 Schalotte	20 ml Yuzu-Saft
1 Schuss helle Sojasauce	20 ml geröstetes Sesamöl	20 ml Rapsöl
1 EL gerösteter Sesam	Salz	Zucker

Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen, den Kohl der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in 5 cm lange Streifen schneiden.

Experten-Tipps - Startseite In einer großen beschichteten Pfanne, bei starker Hitze im Rapsöl anbraten, damit kräftige Röststoffe entstehen.

Anschließend vom Herd nehmen.

Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen (wegen der Schärfe empfiehlt es sich Gummihandschuhe zu tragen), in wenig kochendem Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

Die Kresse abschneiden.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und abschrecken. Mit Yuzu-Saft, einem Schuss heller Sojasauce, geröstetem Sesamöl und Rapsöl verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken und gerösteten Sesam unterrühren.

Den gerösteten Chinakohl auf den Tellern anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und mit den Chiliringen, Kresse und Korianderblättchen bestreuen.

Alexander Herrmann am 11. November 2022

Gebratener Chinakohl

1 Kopf Chinakohl	2 - 3 Schalotten	1 Salatgurke
1/2 Bund Schnittlauch	10 EL Sonnenblumenöl	1 Meerrettichwurzel
weißer Balsamico	Salz	

Entfernen Sie die beiden äußeren Blätter des Chinakohls und halbieren Sie den verbleibenden Kohl der Länge nach, durch den Strunk.

Anschließend vom vorderen Ende in Richtung Strunk in etwa zweifingerdicke Streifen schneiden und zum Ende hin immer dünner werden, bis die Streifen am festeren Ende höchstens so dick wie der kleine Finger sind.

Erhitzen Sie dann 1 - 2 Esslöffel Rapskernöl in einer großen, beschichteten Pfanne und geben Sie eine große Hand voll vom geschnittenen Chinakohl hinzu. Mit einer Prise Salz würzen und rasch hellbraun anrösten. Anschließend den Chinakohl aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen, die Pfanne wieder auf den Herd stellen und auf zwei bis drei weitere Mal den restlichen Chinakohl genauso anbraten.

Danach werden die Schalotten geschält, in feine Streifen geschnitten und nach dem Chinakohl ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl angebraten. Alles zusammen in die Schüssel geben.

Die Pfanne jetzt mit etwas Küchentrepp ausreiben und erneut auf den Herd stellen.

Die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenstücke in der heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und dabei gelegentlich Rühren oder Schwenken. Anschließend die Gurkenstücke mit zum Chinakohl geben.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, zum Salat geben, reichlich frischen Meerrettich hineinreiben und alles gut durchmischen. Salat mit Essig und ggf. nochmals etwas Salz abschmecken und einen kleinen Schuss frisches Rapsöl unterheben. Wer möchte, kann den lauwarmen Salat noch mit gerösteten Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen verfeinern.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2021

Grünkohl in der Pfanne

800 g Grünkohl	2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß	1 Mandarine
100 g Mandelblättchen	200 g Ziegenfrischkäse	100 g Butter
1 Prise Raz el Hanout	Salz	Pfeffer

Den Grünkohl von den Blattrippen abzupfen, gut waschen, abtropfen lassen und die Blätter in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser ca. 3-5 Minuten weich blanchieren, herausholen und in einer großen Schüssel mit Eiswasser abschrecken.

Anschließend gut abtropfen lassen, auf Küchentrepp trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit der Butter in einem großen Bräter glasig anschwitzen.

Anschließend Grünkohl und Mandelblättchen zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren ringsum anbraten und mit etwas Salz würzen.

Wenn der Grünkohl aromatisch nussig gebraten ist und auch die Mandelblättchen hellbraun geröstet sind, den Bräter vom Herd nehmen und das Ganze mit Mandarinenabrieb (und ggf. einigen Spritzern Saft), Raz el Hanout und evtl. nochmals einer Prise Salz abschmecken.

Den Ziegenkäse in grobe Stücke bröseln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Alexander Herrmann am 20. November 2021

Kartoffel-Knödel

800 g Kartoffeln (mehlig kochende) 80 g Kartoffelmehl (Speisestärke) 1 Ei
Muskatnuss Salz

Kartoffeln waschen und schälen. Die Hälfte der Kartoffeln grob schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, gut abtropfen und ausdampfen lassen. Die noch etwas warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die restlichen Kartoffeln fein reiben und durch ein Passiertuch kräftig ausdrücken. Die austretende Stärke-Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen und beiseite stellen. Die roh geriebenen mit den gepressten, gekochten Kartoffeln vermengen, das Ei unterrühren und mit Salz und einer kleinen Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Anschließend das Kartoffelmehl unterrühren, das Ganze gut verkneten und 20 Minuten ruhen lassen.

Zwischenzeitlich einen großen Topf mit gesalzenem Wasser und der abgetropften Stärke aufkochen lassen. Die Kartoffelmasse mit nassen Händen zu Knödeln drehen, ins Salzwasser geben und die Hitze reduzieren. Die Knödel etwa 20 Minuten im nicht mehr kochenden Salzwasser ziehen lassen.

(Wenn die Knödel fertig gegart sind, schwimmen sie an der Oberfläche.)

Alexander Herrmann am 29. November 2020

Kartoffel-Puffer

500 g festk. Kartoffeln 1-2 Eier 1 kleine Zwiebel
ggf. 1 EL Kartoffelstärke 100 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und mit einer möglichst feinen Reibe in dünne Raspeln reiben (oder in einer Moulinette fein mixen), in ein sauberes Geschirrtuch geben und für mehrere Minuten in ein Sieb hängen, damit das überschüssige Wasser abtropfen kann.

Das Abtropfwasser in einer Schüssel auffangen und warten, bis sich die Stärke am Boden der Schüssel abgesetzt hat. Jetzt vorsichtig das Wasser abgießen und dabei darauf achten, dass die Stärke in der Schüssel zurückbleibt, denn sie wird mit verwendet. Falls sich nicht viel Stärke abgesetzt hat, kann man nun auch etwas Kartoffelstärke zugeben.

Die geriebenen Kartoffeln mit der verbliebenen Stärke in der Schüssel mischen, ein Ei zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Wer möchte, darf an dieser Stelle fein geschnittene Zwiebelwürfel unter die Kartoffel-Masse mischen, um die Kartoffel-Puffer noch deftiger zu machen; es eignen sich auch gehackte Kürbis- oder Sonnenblumen-Kerne oder feine Speckwürfel.

Butterschmalz in eine große, beschichtete Pfanne geben, bis der Boden etwa 4-5 mm hoch bedeckt ist.

Anschließend mit einem Löffel mehrere Kartoffel-Puffer nebeneinander in die Pfanne setzen, die Unterseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, vorsichtig mit einem flachen Wender umstürzen und fertig braten.

Die fertigen Kartoffel-Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Kartoffel-Puffer sind eine ideale Beilage zu Salaten, Kräuterquark; sie schmecken mit Apfelsmus oder gebratenen Apfelspalten, mit dünn aufgeschnittener, geräucherter Entenbrust.

Alexander Herrmann am 25. April 2023

Kartoffel-Püree vom Sternekoch

1 kg Kartoffeln, vorw. festk. 150 ml Milch 150 g Butter
Muskatnuss Salz

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden (je nach Größe halbieren oder vierteln) in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln langsam weich köcheln lassen.

Anschließend das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln im Topf etwas ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit Milch und Butter gemeinsam in einem Topf erhitzen.

Die ausgedampften, aber noch heißen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer möglichst fein und frei von Stücken zerstampfen.

Jetzt nach und nach langsam das heiße Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel unter das Kartoffelpüree heben und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

TIPP:

Besonders herzhaft wird das Püree, wenn man die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd nussig braun werden lässt und getrennt von der heißen Milch nach und nach unter das Püree rührt.

Ein weiteres Highlight bekommt man, wenn man das Püree in kleine Auflaufformen füllt, Semmelbrösel mit etwas flüssiger Butter vermischt, diese Bröselmelze auf dem Püree verteilt und das Ganze kurz im Backofen gratiniert.

Alexander Herrmann am 01. September 2023

Kartoffel-Rösti in einer Pfanne

Für 4 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln 100 g Butterschmalz, Salz 1 Prise Muskatnuss

Optional:

Zimt, Lebkuchengewürz

Die Kartoffeln schälen, in eine Schüssel reiben, die überschüssige Flüssigkeit etwas herausdrücken, salzen. Wer es klassisch bevorzugt, gibt noch eine Prise geriebene Muskatnuss dazu. Mit einer Prise Zimt und ggf. etwas Lebkuchengewürz abschmecken.

Flache Rösti formen und in einer beschichteten Pfanne mit Butterschmalz bei ca. 70 Prozent der Herdleistung auf beiden Seiten braten.

Wenn die Rösti von beiden Seiten goldbraun gebraten sind, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Preiselbeersahne oder als Beilage zu Wild o.ä. auf Tellern anrichten.

Der Rösti passt hervorragend zu Fleisch-Pflanzerl vom Wild.

Hier würde es sich empfehlen, beim Anbraten der Fleisch-Pflanzerl eine Nelke und ggf. etwas Kardamon mit in die schäumende Bratbutter zu geben.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2020

Rosmarin-Kartoffeln aus der Pfanne

4 Stk. festkochende Kartoffeln 2 Zweige Rosmarin 3 EL Butter
2 EL Semmelbrösel

Die Kartoffeln waschen und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen. Anschließend herausnehmen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in einer großen, beschichteten Pfanne mit aufschäumender Butter ringsum anbraten.

Dann ganz fein geschnittene Rosmarinnadeln zugeben, kurz mit durchschwenken, die Semmelbrösel zugeben und weiterschwenken, bis die Brösel leicht geröstet sind und sich wie ein knuspriger Mantel um die Kartoffeln legen.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2021

Rosmarin-Kartoffeln im Backofen

4 Stk. festk. Kartoffeln 2 Zweige Rosmarin 2 Zehen Knoblauch
Olivenöl Meersalz

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und auf einen Esslöffel setzen.

Dann mit einem scharfen Messer in gleichmäßig, 1-2 mm dünn einschneiden, sodass einzelne Scheiben entstehen, die am unteren Ende noch zusammenhängen. (Der Löffel verhindert versehentliches durchschneiden.) Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und die geschälten Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und beides in jede Spalte der eingeschnittenen Kartoffeln verteilen. Mit großzügig Meersalz und einigen Spritzern Olivenöl beträufeln und auf einem Backblech im auf 180°C Umluft vorgeheizten Backofen, je nach Größe, ca. 20-30 Minuten garen.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2021

Semmelknödel und Kaspressknödel

10 alte Semmeln in Scheiben	3 Eier	0,5 l Milch
eine Zwiebel	Butter	Salz, Pfeffer, Muskat
frische Petersilie	evtl. Semmelbrösel	

Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen. Milch dazu geben und kurz warm werden lassen. Semmelbrösel in eine Schüssel geben und mit der warmen Milch übergießen. Fein gehackte Petersilie und Eier dazu und alles gut vermengen. Wenn der Knödelteig zu flüssig ist, dann geben Sie etwas Semmelbrösel dazu. Sollte der Teig zu fest sein, nehmen Sie mehr Milch. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wenn alles gleichmäßig verknetet ist, dann werden nicht all zu große Knödel geformt. Knödel in fast kochendem Wasser garen lassen und nach ca. 17 - 20 Minuten aus dem Wasser nehmen.

Sie können die Knödel auch in den Dampfgarer geben. Oder Sie legen die geformten Knödel auf ein gebuttertes Blech und schieben es bei 80 Grad Umluft eine halbe Stunde in den Backofen. Zum Servieren schneiden Sie die Knödel in Scheiben schneiden und braten die Scheiben kurz mit ein bisschen Butter in der Pfanne an.

Für Kaspressknödel verwenden Sie die gleichen Zutaten wie für Semmelknödel. Allerdings fügen Sie dazu einfach geriebenen Käse. Kneten Sie den Käse in den Teig und formen daraus Leiberl. Die platten Knödel werden in der Pfanne mit etwas Butter langsam angebraten.

Alexander Herrmann am 10. Februar 2021

Spargel-Risotto

Für 2 Personen:

500 g grüner Spargel	200 g Risottoreis	4 Schalotten
150 g Butter	200 ml Weißwein, trocken	1 Liter Gemüsebrühe
1/2 Bund Blattpetersilie	1 Zitrone	80 g Parmesan, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Spargel waschen und die Spargelspitzen etwa 2-3 cm lang abschneiden und beiseite legen. Anschließend die etwas holzigen Stielenden vorsichtig abbrechen und die Mittelstücke in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen, die Hälfte davon in grobe Stücke schneiden und mit 2 EL Butter in einem Topf auf dem Herd anschwitzen. Anschließend die Spargelstücke zugeben, mit ein bisschen Brühe leicht bedeckt auffüllen, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Spargel in der kaum köchelnden Brühe gar ziehen lassen.

Sobald der Spargel weich ist, die Petersilie waschen, grob schneiden, zum Spargel in die Brühe geben, einmal kurz aufkochen, vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine zu einer feinen Creme mixen und durch ein Sieb streichen.

Zwischenzeitlich die Brühe in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen.

Die restlichen Schalotten in feine Würfel schneiden und mit 2 EL Butter in einem Topf auf dem Herd glasig anschwitzen. Den Risottoreis zugeben, kurz mit anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und anschließend mit heißer Brühe großzügig bedeckt auffüllen.

Das Risotto unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam köcheln und dabei immer wieder mit etwas von der Brühe auffüllen, bis das Risotto nach 10-15 Minuten fast gar ist.

Jetzt die Spargelspitzen und die grüne Spargel-Petersilien-Creme zugeben, ggf. nochmals mit etwas heißer Brühe auffüllen, mit Salz würzen und langsam weiterköcheln, bis Spargelspitzen und Reis gar sind.

Zuletzt die restliche Butter und den Parmesan einrühren, das Risotto mit Zitronensaft und ggf. nochmals etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Das Spargelrisotto passt perfekt zu Fleischgerichten wie z.B. einem Steak oder auch einem Schnitzel.

Alexander Herrmann am 19. Mai 2022

Spinat-Knödel in Butter

Für 2 Personen:

225 g Weißbrotwürfel	150 g Käsewürfel (Gouda)	45 g Butter
eine Knoblauchzehe	200 g Zwiebeln	175 g Semmelbrösel
220 ml Milch	6 Eier	175 g Spinat
Salz	Pfeffer	Muskat

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Butter anschwitzen. Spinat pürieren und mit Eiern und Milch mixen.

Eiermasse mit den Semmelbröseln vermengen. Zwiebelschmelze, Käse, Brotwürfel und Semmel-Ei-Masse vermengen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Kurz ruhen lassen.

Knödelteig formen und in einem Topf mit Siebeinsatz bei fast kochendem Wasser ca. 17 - 20 Minuten garen lassen. Knödel aus dem Wasser nehmen und mit Butter und frisch geriebenen Parmesan servieren.

Alexander Herrmann am 12. März 2021

Wirsing-Lasagne

Für 4 Personen:

1 Kopf Wirsing (1-1,2 kg)	2 mittelgroße Zwiebeln	150 g Bauchspeck
600 ml Sahne	200 g Bergkäse	250 g Lasagneplatten
2 EL Butter	1 Schuss Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	

Gemüselasagne mit Wirsing:

Die äußeren 2-3 Blätter vom Wirsing entfernen. Den Strunk unten abschneiden und die großen Blätter, die sich nun leicht abziehen lassen (ca. 5-6 Stk.) in einem großen Topf mit stark kochendem, gesalzenem Wasser etwa eine halbe Minute blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den restlichen Wirsingkopf vierteln, den Strunk komplett entfernen und den Wirsing in feinste Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den durchwachsenen Bauchspeck würfeln.

Speck und Zwiebeln in einem großen Topf oder Bräter mit einem Schuss Pflanzenöl anschwitzen, die feinen Wirsingstreifen zugeben, mit einer Prise Salz würzen und mit anschwitzen, bis auch der Wirsing etwas Farbe bekommt.

Anschließend mit der Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Gemüselasagne schichten:

Eine große Auflaufform großzügig ausbuttern und komplett mit den blanchierten Wirsingblättern auslegen. Dann eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, etwas Rahmwirsing gleichmäßig darauf verteilen und Bergkäse fein darüber reiben bis der Wirsing komplett bedeckt ist.

Anschließend wieder je eine Schicht Lasagneblätter, Wirsing und Bergkäse. Das Ganze wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

(ca. 4-5 Schichten) Die oberste Schicht soll wieder der Bergkäse sein.

Die Lasagne in der mittleren Schiene, des auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofens etwa 30-40 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

Die Lasagne ist eine hervorragende Beilage zu Fleischpflanzerl oder natürlich auch allein oder mit etwas frischem Feldsalat ein Genuss.

Alexander Herrmann am 08. Januar 2021

Dessert

Kaiserschmarrn in einer Eisenpfanne

Für 2 Personen

3 Eier	50 g Weizenmehl	100 ml Milch
2 EL Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz	2 gute Prisen getr. Majoran
Pfeffer, Salz	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Schalotte
4 Scheiben Frühstücksspeck	2 gute Prisen Puderzucker	

Pfefferaprikosen:

80 g getr. Aprikosen	1 EL Aprikosenkonfitüre	Pfeffer
----------------------	-------------------------	---------

Dip:

2 gehäufte EL Creme-fraiche	2 gehäufte EL Sauerrahm	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Prise Zucker		

Kaiserschmarrn:

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Für den Kaiserschmarrn die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Milch, Sahne, Brotgewürz und Majoran zu einem glatten Teig verrühren. Die Eiweiße mit zwei Prisen Salz cremig aufschlagen und unter den Teig heben.

In einer ofenfesten Pfanne oder Auflaufform 1 EL Butter erhitzen, den Teig hineingeben und in den vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) stellen. Den Kaiserschmarrn ca. 10 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Aprikosen und Dip:

Inzwischen Schalotten schälten und in feine Streifen schneiden. Speck in ca. 2 cm breite Stücke schneiden, in einer Pfanne knusprig braten.

1 TL Butter und die Schalotten dazu geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. weiterbraten. Die Speckzwiebeln auf einen Teller geben, das Bratfett in der Pfanne lassen.

Die Aprikosen halbieren oder vierteln. Die Konfitüre mit 2 EL Wasser erhitzen und glatt rühren. Aprikosen dazugeben und 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit reichlich frischem, etwas gröber gemahlenem Pfeffer würzen.

Für den Dip alle Zutaten vermischen, glatt rühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Den Kaiserschmarrn aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidbrett stürzen und in grobe Stücke zupfen oder schneiden. Die Pfanne der Speckzwiebeln wieder erhitzen, Puderzucker hineinstreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Kaiserschmarrnstücke in der Pfanne 2 Min.

bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dabei immer wieder wenden.

Zum Schluss die Speckzwiebeln unterheben, nochmals durchrühren und den Kaiserschmarrn mit frischen Petersilienblättchen, den Pfefferaprikosen sowie dem Dip servieren.

Alexander Herrmann am 16. Oktober 2020

Fisch

Forelle Müllerin

Für zwei Personen:

Variante 1:

3 bis 4 Forellenfilets	3 bis 4 EL Mehl	2 Zitronen
4 Zweige Blatt Petersilie	4 EL Mandelblättchen	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	Salz	

Variante 2:

4 Forellenfilets	4 EL Weizendunst	1 EL Butterschmalz
2 EL Butter	2 Zitronen	2 Zweige Dill
100 g Mandelblättchen	Salz	

Variante 1:

Die Zitronen schälen und mit einem scharfen Messer die Filets herausschneiden.

Die Blatt Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und grob hacken.

Die Teller zum Servieren am besten im Backofen bei 50 Grad etwas vorwärmen.

Eine große, beschichtete Bratpfanne bei Zimmertemperatur großzügig mit weichem Butterschmalz austreichen.

Die Forellenfilets auf der Hautseite mehlieren, das überschüssige Mehl abklopfen, mit der Hautseite nach unten in die vorbereitete, noch kalte Pfanne legen, mit etwas Salz bestreuen und die Pfanne auf den Herd stellen.

Tipp: Die Fischfilets sind einfacher in der Handhabung, wenn man sie bereits vor der Zubereitung je nach Größe halbiert oder drittelt.

Den Herd auf Dreiviertel der Herdleistung einschalten, und den Fisch ein wenig mit einer Winkelpalette oder einem großen Löffel andrücken, während sich die Pfanne langsam erwärmt. Das verhindert ein Zusammenziehen der Haut und ermöglicht es, diese flach und dadurch komplett knusprig zu braten.

Wenn der Fisch von der Hautseite hellbraun und knusprig gebraten ist, für einen kurzen Moment mit der Hautseite nach oben umdrehen, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Variante 2:

Schale von der Zitronen mit einer feinen Reibe abreiben, die restliche Schale (auch das weiße) komplett wegschneiden, die Zitronen filetieren und die Filets grob hacken.

Den Dill von den Zweigen zupfen und grob hacken. Die Mandelblättchen in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 10 Minuten hellbraun rösten.

Forellenfilets mit Haut (ohne Gräten) quer halbieren und die Hautseite mit etwas Mehl oder Weizendunst bestäuben.

Mit der Hautseite nach unten in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne legen, den Herd einschalten und die Haut knusprig braten. Damit sie sich nicht wölbt, anfänglich mit einer Winkelpalette leicht andrücken.

Dann die Oberseite mit etwas Salz würzen, den Fisch wenden, einen großen Löffel Butter zugeben, aufschäumen lassen, Abrieb und gehackte Zitronenfilets, gehackten Dill sowie zuvor leicht geröstete Mandelblättchen zugeben, durchschwenken und die Pfanne auf die Seite ziehen.

Wichtig: Darauf achten, dass die schäumende Butter jetzt nicht mehr über die knusprig gebratene Haut läuft! Kartoffelbrei oder Selleriepüree auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit der Zitronen-Mandel-Butter umträufeln.

Alexander Herrmann am 28. September 2022

Geflämmter Lachs mit Avocados

Für 2 Personen:

Lachs:

400 g Lachsfilet 4 EL Rapsöl (kaltgepresst) 1 Zitrone
1 EL frischer Meerrettich Meersalz

Avocadopüree:

2 Avocados 1-2 EL Sahnemeerrettich 1 EL Crème-fraîche
1 Limette Meersalz

Bauernbrot:

4 Scheiben Bauernbrot 1 EL Butterschmalz

Lachs:

Das Lachsfilet in gleich große ca. fingerdicke Tranchen schneiden, auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit einem Bunsenbrenner abflämmen, sodass sich an der Aussenseite des Fisches Röstaromen entwickeln, der Fisch innen jedoch glasig bleibt.

Auf einem Holzbrett liegt ein großes Stück Lachs, daneben aufgeschnittenes Schwarzbrot, eine aufgeschnittene Avocado und zwei Zitronenviertel sowie einige Kräuter und Salz.

Anschließend mit Rapsöl einpinseln und mit Meersalz, Abrieb einer Zitrone und Meerrettich bestreuen.

Avocadopüree:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Dies funktioniert besonders einfach, wenn man die Avocadohälften entlang des Randes eines Wasserglases drückt, sodass das Fruchtfleisch ins Glas gleitet und die Schale außen bleibt.

Avocadofleisch mit dem Saft einer halben Limette, dem Sahnemeerrettich und der Creme Fraiche in einer Moulinette cremig aufmixen und mit Salz abschmecken.

Bauernbrot:

Das Bauernbrot von beiden Seiten in einer großen Pfanne mit Butterschmalz hellbraun rösten und anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zum Anrichten das Avocadopüree auf zwei Tellern verteilen, den geflämmten Lachs dekorativ anlegen und das geröstete Bauernbrot dazu servieren.

Alexander Herrmann am 15. April 2021

Forelle mit Senf-Kaviar und Blumenkohl-Couscous

Für 4 Personen:

Forelle:

4 Forellenfilets	100 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	0.5 Zitrone

Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie	Gewürzpulver Harissa	1 Zitrone
Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Senfkaviar:

50 g Senfsaat	1 kleine Zwiebel	20 g Zucker
50 ml weißer Balsam-Essig	50 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer, Ingwer

Die Zitrone waschen, abtrocknen und abreiben. Die Forellenfilets von der Haut befreien und die Gräten ziehen. Die Butter schmelzen und leicht bräunen lassen. Nun das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit der heißen Butter übergießen.

Langsam in der Butter gar ziehen lassen und mit dem Zitronen-Abrieb würzen. Das Filet benötigt je nach Dicke circa 5 bis 8 Minuten zum Garen.

Blumenkohl-Couscous:

Die Zitrone waschen, abtrocknen, abreiben und auspressen. Den Blumenkohl waschen, putzen und auf einer Reibe reiben. Es sollen kleine Körner entstehen, die aussehen wie Couscous. Das funktioniert auch im Mixer oder mit dem Messer. Die roten Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl und Harissa-Pulver vermengen. Mit Zitronensaft- und abrieb, Salz, Pfeffer und etwas Honig pikant abschmecken. Den Couscous circa 5 Minuten ziehen lassen.

Senfkaviar:

Die Senfsaat in reichlich Wasser circa 10 Minuten kochen. Danach abgießen und kalt abschrecken.

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Zucker karamellisieren lassen, mit dem Essig ablöschen, die Zwiebeln und den Ingwer hinzugeben. Die vorgekochte Senfsaat hinzufügen und zusammen einkochen. Nun den Apfelsaft hinzufügen und weiter einkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Der Senf sollte etwas aufgehen und die Flüssigkeit so lange eingekocht werden, bis sich eine dicke Konsistenz ergibt.

Nochmals abschmecken und kalt stellen. Nach Belieben noch einen Spritzer Essig hinzufügen.

Anrichten:

Zuerst den Blumenkohl-Couscous auf den Teller geben. Das Forellenfilet darauf anrichten und den Senfkaviar als Topping platzieren. Mit ein paar frisch geschnittenen Petersilienblättchen dekorieren. Nochmals frischen Pfeffer über das Gericht geben und mit etwas brauner Butter beträufeln.

Tarik Rose am 30. August 2020

Lachs mit Riesling-Kraut aus dem Römertopf

Für 3 Personen:

400 g Lachsfilet	400 g Sauerkraut	2 weiße Zwiebeln, mittelgroß
4 Kartoffeln, mittelgroß, festk.	100 g durchw. Bauchspeck	400 bis 500 ml Riesling
400 bis 500 ml Sahne	1 Blatt Lorbeer	4 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

Das Sauerkraut aus der Dose nehmen, durch ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in den Römertopf legen und den Speck zugeben. Anschließend das Sauerkraut gleichmäßig darauf verteilen, Lorbeerblatt und angedrückte Wacholderbeeren zugeben, mit einer Prise Salz würzen, zu gleichen Teilen mit Riesling und Sahne großzügig bedeckt auffüllen und mit den Kartoffelscheiben belegen.

Der Römertopf darf jetzt insgesamt nur zur Hälfte gefüllt sein.

Anschließend mit dem Deckel verschließen und 1 Std. bei 160°C Umluft im vorgeheizten Backofen garen.

Den Lachs in dicke Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, auf die gegarten Kartoffelscheiben im Römertopf setzen, wieder mit dem Deckel verschließen und nochmals 10-15 Minuten (je nach Größe der Lachsstücke) zurück in den Backofen geben.

Wenn der Lachs gegart ist, herausnehmen und mit Rieslingkraut und Kartoffeln servieren.

Alexander Herrmann am 30. September 2021

Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber

300 g rohes Lachsfilet 100 g frischer Rhabarber 200 g Butter
100 g gehobelte Mandeln 1 Zitrone Piment d'Espelette
1 Prise Meersalz

Die Fäden vom Rhabarber ziehen und den Rhabarber fein würfeln.

Das Lachsfilet in dünne Tranchen schneiden, flach nebeneinander auf Tellern verteilen, mit einer kleinen Prise Meersalz würzen und mit den Rhabarberwürfeln bestreuen.

Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Mandeln zugeben und in der Butter hellbraun rösten, bis die Butter anfängt nussig zu werden.

Anschließend mit Zitronenabrieb und Chili würzen, Mandeln samt Nussbutter heiß über den Lachs gießen und servieren.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2023

Lachs-Schaschlik

Für 4 Personen:

400 g Lachsfilet 1/2 Stk. Salatgurke 150 g Naturjoghurt
1 Stk. Zitrone 50 ml Olivenöl Salz
Cayennepfeffer

Das Lachsfilet in große Würfel schneiden und auf Spieße (z.B. Schaschlikspieße) aufstecken, auf einem großen Teller mit Salz, Zitronenabrieb, Cayennepfeffer und Olivenöl marinieren.

Anschließend in einer großen, beschichteten Pfanne von zwei Seiten kraftig rösten, sodass der Fisch außen knusprig ist und starke Röstaromen hat, aber innen glasig bleibt.

Salatgurke schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln.

Gurkenraspel in einer Schüssel mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Lachsspieße auf zwei Tellern anrichten und mit dem erfrischenden Gurkenjoghurt beträufeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Alexander Herrmann! Sie mögen Ihren Fisch lieber roh auf dem Teller? Dann probieren Sie doch mal dieses Rezept für Lachsfilet mit heißer Mandelbutter und Rhabarber.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2023

Maischolle mit Zitronen-Butter

1 Maischolle (ohne Kopf, Haut)	150 g Butter	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Schalotten	1/4 Bund Blattpetersilie
4 Blatt Sauerampfer	4 Blatt Löwenzahn	1/2 Bund Schnittlauch
Butterschmalz	Mehl, Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Fisch von beiden Seiten mit Salz würzen, ein paar Minuten stehen lassen, dann in Mehl wenden und das überschüssige Mehl leicht abklopfen. In einer großen Pfanne mit gut 1/2 cm Butterschmalz, bei zwei Drittel der Herdleistung schön langsam von beiden Seiten braun braten. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit in die Butter geben.

Die Kräuter fein schneiden und zusammen mit Saft und Abrieb der Zitrone in die aufschäumende Butter geben. Zitronenbutter vom Herd nehmen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den goldbraun gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen, auf einem Teller anrichten und großzügig mit der Zitronenbutter beträufeln.

Alternativ schmeckt die Maischolle auch mit Mandelbutter. Sternekoch Alexander Herrmann gibt dazu die Butter (mit Schalotten und Knoblauch) zusammen mit einer Handvoll gehobelter Mandeln in einen Topf, lässt alles etwas braun werden und füllt es dann zügig in ein kaltes Gefäß um. Anschließend Zitrone und Kräuter zugeben und abschmecken. Durch die Mandeln wird die Butter noch aromatischer.

Alexander Herrmann am 28. April 2022

Nudeln mit Lachs

Für 4 Personen:

500 g Tagliatelle	500 g Lachsfilet	2 Zwiebeln
1 L Sahne	1/2 Bund Blattpetersilie	4 Zweige Thymian
1 Zitrone	1 Glas Forellenkaviar	2 EL Butter
Salz		

Die Nudeln in einem Topf mit gesalzenem Wasser bissfest kochen und in einem Sieb abgießen. Währenddessen Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne (oder einem flachen Topf) mit Butter anschwitzen. Dann mit der Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen, bis die Sauce eine dickere Konsistenz bekommt. 1 Liter Sahne ungefähr zu 0,6 l einkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Lachs in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und einige Minuten stehen lassen. Die Petersilienblättchen und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und sehr fein schneiden.

Wenn die Sahne weit genug eingekocht ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die Kräuter unterrühren, mit Salz sowie Saft und Abrieb der Zitrone abschmecken, die Lachswürfel nebeneinander hineinlegen und 5 Minuten in der heißen Sauce ziehen lassen.

Jetzt die Nudeln mit in die Pfanne geben, kurz zurück auf den Herd stellen, einmal aufstoßen lassen, gut durchschwenken bis die Nudeln heiß sind, auf tiefen Tellern anrichten, mit Forellenkaviar verschönern und servieren.

Alexander Herrmann am 22. März 2021

Rose vom Saibling mit Kaviar, Schmand, Kartoffel-Spänen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 80 g	100 g Saiblingskaviar	1 Zitrone
1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ Meerrettichwurzel	50 g Salz
20 g Zucker		

Für die Schnittlauchcreme:

$\frac{1}{2}$ Bd. Schnittlauch	50 g Crème-fraîche	50 g Schmand
Salz	Pfeffer	

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Schuss Gemüsefond
1 Schuss helle Sojasauce	2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Prise Xanthan

Für die Kartoffelspäne:

100 g festk. Kartoffel	100 g Butterschmalz
------------------------	---------------------

Für den Fisch:

Eine Beize aus 500 ml Wasser mit 50 g Salz und 20 g Zucker herstellen, in einem Topf aufkochen lassen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Saiblingsfilet in die flüssige Beize für 7-8-Minuten einlegen, anschließend herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Fisch in Tranchen schneiden und daraus eine Rose formen. Diese in eine beschichtete Pfanne zum Abflämmen legen. Kurz vor dem Servieren die Rose mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Restliches Filet in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und klein hacken. Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen.

Fischtatar mit Schalotten und Saiblingskaviar vermischen, Meerrettich reinreiben und Tatar mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

(von Alexander Herrmann) Die Beizflüssigkeit ist nur einmalig zu verwenden, aber gerne auch für mehrere Fische. Die Beize sollte nicht länger als eine Stunde nach Vorbereitung verwendet werden und ist nicht zum Lagern geeignet.

Für die Schnittlauchcreme:

Schnittlauch fein schneiden und mit Schmand und Crème Fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Für die Vinaigrette Zitrone halbieren und auspressen. Schalotte abziehen und würfeln. Zitronensaft mit Schalottenwürfeln, Sojasauce und Fond vermengen. Xanthan hinzugeben und mit Rapsöl verrühren.

Für die Kartoffelspäne:

Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Schälers weitere Späne abziehen.

Diese in Wasser einlegen und dadurch die Stärke entweichen lassen.

Auf einem Küchentrepp trocken tupfen und anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam knusprig heraus frittieren.

Schnittlauchcreme in die Mitte der Teller geben, darauf die Rose legen und oben drauf mit Tatar garnieren. Vinaigrette drum herum gießen und mit Kartoffelspänen dekoriert servieren.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2020

Saibling aus dem Backofen

1 Saibling 1/4 Bund Thymian 3-4 Zweige Blattpetersilie
100 g Butter 1 Zitrone Meersalz

Den Fisch schuppen, die Kiemen entfernen, waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, von innen und außen salzen.

Dreiviertel der Kräuter mit der Hand zusammendrücken und den Bauchraum des Saiblings damit füllen. Die restlichen Kräuter fein schneiden.

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd flüssig werden lassen.

Alufolie auf der Arbeitsfläche ausrollen, mittig mit etwas flüssiger Butter einpinseln, den Fisch darauflegen und nochmals mit etwas flüssiger Butter bepinseln. Den Fisch zweimal mit der Alufolie einwickeln und die Enden der Folie verschließen. Die restliche Butter im Topf beiseite stellen.

Bei 140°C Umluft auf einem Backblech in der mittleren Schiene des Backofens etwa 25 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn man die Rückenflosse vorsichtig herausziehen kann.

Den gegarten Fisch aus dem Backofen nehmen, noch kurz einen Moment in der Folie ruhen lassen, auspacken, mit Messer und Gabel vorsichtig die Haut abziehen und die Filets von den Gräten lösen.

Die restliche Butter im Topf zurück auf den Herd geben und unter ständigem Rühren aufschäumen lassen, bis die Butter anfängt leicht nussig zu werden. Dann die fein geschnittenen Kräuter zugeben, die Butter vom Herd nehmen und die Fischfilets damit übergießen.

Zuletzt mit einer Prise Meersalz und einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln und zum Beispiel mit geröstetem Holzofenbrot servieren.

Alexander Herrmann am 12. März 2022

Winter-Kabeljau aus dem Ofen

Für 4 Personen:

2 Winterkabeljaufilets	250 ml Weißwein	2 weiße Zwiebeln
2 EL Butter	1-2 EL Creme-fraiche	1 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Meersalz
Pfeffer		

Den Kabeljau in portionsgroße Stücke schneiden, ringsum mit Salz würzen und mit der Seite, an der die Haut war, nach unten, nebeneinander in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Anschließend mit Weißwein auffüllen, bis der Fisch fingerhoch im Wein liegt, die Butter hineingeben und das Ganze mit Alufolie fest verschließen.

Skrei-Filets aus dem Ofen | Bild: mauritius-images Auf einem Gitter in der mittleren Schiene des auf 200°C Umluft vorgeheizten Backofens etwa 12 - 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anschwitzen.

Dann mit dem Weißweinsud aus der Auflaufform vorsichtig ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen, die Creme Fraiche und den Senf einrühren und die Sauce mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Kabeljau vorsichtig auf Tellern anrichten und mit der cremigen Senfsauce übergießen.

Tipp:

Als Beilagen dazu passen Blattspinat und knusprig gebratene Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2021

Winter-Kabeljau mit Senf-Soße

Für 4 Personen:

2 Winterkabeljaufilets	250 ml Weißwein	2 weiße Zwiebeln
2 EL Butter	1-2 EL Crème-fraîche	1 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Den Kabeljau in portionsgroße Stücke schneiden, ringsum mit Salz würzen und mit der Seite, an der die Haut war, nach unten, nebeneinander in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Anschließend mit Weißwein auffüllen, bis der Fisch fingerhoch im Wein liegt, die Butter hineingeben und das Ganze mit Alufolie fest verschließen.

Auf einem Gitter in der mittleren Schiene des auf 200°C Umluft vorgeheizten Backofens etwa 12 - 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anschwitzen.

Dann mit dem Weißweinsud aus der Auflaufform vorsichtig ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen, die Crème fraîche und den Senf einrühren und die Sauce mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Kabeljau vorsichtig auf Tellern anrichten und mit der cremigen Senfsauce übergießen.

Als Beilagen passen Blattspinat und knusprig gebratene Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 13. Februar 2020

Geflügel

Coq au Vin

Für 4 Personen:

4 - 6 Hühnerkeulen	10 Schalotten	2 Flaschen Rotwein
600 ml kräftige Gemüsebrühe	200 g Champignons	1 - 2 EL Butterschmalz
6 EL Butter	2 Lorbeerblätter	1 Bund Thymian
1 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Pimentkörner	1 Knoblauchzehe
3 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und auf die Seite legen.

Schalotten schälen und im Ganzen mit etwas Butterschmalz in einem großen Topf ringsum anschwitzen. Anschließend mit zwei Flaschen Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen.

Kurz bevor der Rotwein auf die Hälfte reduziert ist, noch die beiden Lorbeerblätter, den mit einem Küchengarnt gut zusammengebundenen Thymian und die Hühnerhaut zugeben. Wenn der Wein schließlich um die Hälfte (auf 700ml) reduziert ist, mit der Gemüsebrühe auf 1,3 Liter auffüllen, Pfeffer, Piment und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, mit Salz abschmecken und aufkochen lassen.

Die Hühnerkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in den kochenden Sud legen, den Topf vom Herd nehmen, mit einem Deckel verschließen und die Keulen nur im heißen Sud ca. 30 bis 45 Minuten ziehen lassen, bis sich das Hühnerfleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit die Hälfte der Butter in einem kleinen Topf flüssig werden lassen und die restlichen drei EL Butter mit der gleichen Menge Mehl verkneten.

Anschließend die Hühnerkeulen aus dem Sud nehmen, kurz ausdampfen lassen, vorsichtig vom Knochen lösen, mit der flüssigen Butter bestreichen und im Ofen bei 50°C warm halten.

Die Rotweinsauce durch ein feines Sieb passieren, nochmals leicht einkochen lassen und mit der Mehlbutter bis zur gewünschten Konsistenz etwas abbinden. Die Schalotten aus dem Sieb nehmen, evtl. von anhaftenden Gewürzen befreien und zu den Hähnchen in den Ofen legen.

Die Champignons putzen, je nach Größe vierteln oder sechsteln und in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rotweinsauce vor dem Servieren nochmals mit einem Pürrierstab kräftig aufmixen. Die sautierten Champignons auf Tellern anrichten, das Hähnchenfleisch darauf setzen, die Rotweinschalotten anlegen und mit der aufgemixten Sauce übergießen.

Als Sättigungsbeilagen passen perfekt frisches Baguette oder Kartoffelstampf.

Alexander Herrmann am 20. März 2020

Der perfekte Gänse-Braten zu Weihnachten

Für 6-8 Personen:

1 Gans (6 bis 6,5 kg) Pflanzenöl, Salz

Für die Sauce:

2 Stk. Gänsekeulen	1 kg Wurzelgemüse	2 l Geflügelbrühe
Gänsefleischsaft	1 Stk. Orange	1-2 Stangen Zimt
1-2 Stk. Kartoffel, mehlig.	1 Prise Lebkuchengewürz	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Maronen:

1 Pack Maronen (gegart)	200 ml Sahne	1 Schuss Weißweinessig
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelknödel:

800 g Kartoffeln	80 g Kartoffelmehl	1 Ei
Muskatnuss	Salz	

Für das Blaukraut:

1 Kopf Blaukraut (1-1,5 kg)	1 Fl. Rotwein (trocken)	500 ml Apfelsaft
4 Stk. rote Zwiebeln	2 Stk. rote Äpfel	1 Stk. Orange
100 g Preiselbeeren	1 Stange Zimt	2 Lorbeerblätter
1 Prise Lebkuchengewürz	150 g Butter	Salz, Zucker, Pfeffer, Stärke

Die Gans unter fließend kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und mit einer kleinen Zange die Federkiele ziehen.

Die Haut mit einem kleinen Schuss Öl beträufeln, salzen und ringsum straff mit temperaturbeständiger Frischhaltefolie einwickeln.

Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen, die eingewickelten Gans mit der Brust nach oben auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben und ein Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und 22 Stunden bei 70°C Umluft garen.

Anschließend die Gans aus dem Ofen nehmen, aus der Folie packen und etwas abkühlen lassen. Den Fleischsaft, der sich in der Folie gesammelt hat in einen kleinen Topf gießen, aufkochen lassen und durch ein feines Sieb passieren.

Die gegarte Gans nach dem Abkühlen in frische Frischhaltefolie wickeln um sie 2-3 Tage im Kühlschrank aufzubewahren oder bis zu 4 Wochen einfrieren.

Zum Finalisieren, den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen und wieder ein Backgitter in die Mitte und ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens schieben.

Die Gans auspacken und mit der Brust nach oben auf das Backgitter schieben und bei 230°C Umluft 25-30 Minuten knusprig garen.

Anschließend herausnehmen, 2 Minuten auf dem Schneidebrett stehen lassen, dann vom Knochen lösen, portionieren und servieren.

Hier ein kleiner Zeitplan: Drei Wochen vor Weihnachten die Gans bestellen.

Eine Woche vor Weihnachten den Knödelteig für Kartoffelknödel, Blaukrautkopf und die Zutaten für das Schokoladenmousse kaufen.

Drei Tage vor Weihnachten die Gans bei 70°C vorgaren, die Soße machen, das Blaukraut vorbereiten.

Zwei Tage vor Weihnachten die Schokoladenmousse vorbereiten.

Heiligabend morgens den Teig für die Kartoffelknödel drehen, dann zudecken und kühl stellen. Heiligabend abends das Blaukraut langsam erwärmen und abschmecken. Soße erwärmen und abschmecken. Die Knödel aufsetzen, die Gans in den Herd geben.

Das Schokoladenmousse aufmischen, wenn es serviert werden soll.

Für die Sauce: Die Gänsekeulen mit etwas Salz würzen und in einem Bräter oder einem Topf,

mit wenig Öl, bei mittlerer Hitze, ringsum anbraten. Das Wurzelgemüse putzen, ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden, zu den Keulen geben und mit anbraten.

Wenn alles etwas Farbe bekommen hat, mit Geflügelbrühe bedeckt auffüllen, den intensiven Gänsefleischsaft zugeben und das ganze 1-1,5 Stunden bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und erneut aufkochen.

Die Kartoffel schälen, mit einer feinen Reibe in die kochende Sauce reiben bis diese zur gewünschten Konsistenz gebunden ist. Die Sauce kann auch mit Mehlbutter gebunden werden.

1-2 Stangen Zimt, sowie Saft und Abrieb der Orange zugeben, das Ganze mit Salz, Pfeffer und ggf. einer Prise Lebkuchengewürz abschmecken, vom Herd nehmen, ein paar Minuten ziehen lassen, dann die Zimtstangen herausnehmen und die Sauce servieren.

Für die Maronen: Die Maronen aus der Packung nehmen, in eine kleine, beschichtete Pfanne oder einen kleinen Topf geben, mit der Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze langsam etwas einköcheln lassen, bis die Stärke der Maronen die Flüssigkeit cremig bindet. Dabei regelmäßig vorsichtig rühren. Zuletzt das Ganze mit einem Schuss Essig, einem Löffel Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen lassen, servieren.

Für die Kartoffelknödel: Kartoffeln waschen und schälen. Die Hälfte der Kartoffeln grob schneiden, in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, gut abtropfen, ausdampfen lassen.

Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, durch eine Kartoffelpresse drücken. Die restlichen Kartoffeln fein reiben und durch ein Passiertuch kräftig ausdrücken. Die austretende Stärke-Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen und beiseite stellen.

Die roh geriebenen mit den gepressten, gekochten Kartoffeln vermengen, das Ei unterrühren und mit Salz und einer kleinen Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Anschließend das Kartoffelmehl unterrühren, das Ganze gut verkneten, 20 min. ruhen lassen.

Zwischenzeitlich einen großen Topf mit gesalzenem Wasser und der abgetropften Stärke aufkochen lassen.

Die Kartoffelmasse mit nassen Händen zu Knödeln drehen, ins Salzwasser geben und die Hitze reduzieren. Die Knödel etwa 20 Minuten im nicht mehr kochenden Salzwasser ziehen lassen. Wenn die Knödel fertig gegart sind, schwimmen sie an der Oberfläche.

Für das Blaukraut: Das Blaukraut vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln oder möglichst fein schneiden. In eine große Schüssel geben, mit je einer großen Prise Salz und Zucker bestreuen und leicht durchkneten.

Anschließend mit dem Rotwein, dem Apfelsaft, den Preiselbeeren auffüllen, Lorbeer, Zimt zugeben, abdecken, einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag das Blaukraut herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und die Gewürze entfernen.

Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf mit Butter anschwitzen. Das abgetropfte Kraut zugeben und mit anschwitzen. Dann mit der Hälfte des Einlegesudes auffüllen, bei mittlerer Hitze langsam komplett einkochen lassen, mit dem restlichen Sud auffüllen und wieder einkochen lassen, bis das Kraut weichgekocht ist. In der Zwischenzeit die Äpfel klein schneiden, zum Blaukraut geben, Saft und Abrieb der Orange zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Lebkuchengewürz abschmecken und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden.

Alexander Herrmann am 23. November 2020

Die perfekte Gänse-Brust

Für eine Gänsebrust:

1 Gänsedoppelbrust am Knochen 2 EL Honig Meersalz
grob geschroteter Pfeffer

Gänsebrust zubereiten:

Die Gänsedoppelbrust mit Meersalz einreiben und straff mit Frischhaltefolie (hitzebeständig, am besten Sous-vide-Folie) einpacken, bis die Brust richtig dicht umschlossen ist. Anschließend die eingepackte Gänsebrust auf einem Backgitter, auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 70°C Umluft, 14 Stunden garen.

Es empfiehlt sich, ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens zu schieben, um eventuell her-austropfende Flüssigkeit aufzufangen, falls die Gänsebrust nicht dicht genug eingepackt wurde. Nach dem Garen die Gänsebrust aus der Folie auswickeln. Dabei den entstandenen Fleischsaft auffangen, aufkochen und durch ein feines Sieb schütten.

Den Backofen jetzt auf 220-230°C Umluft vorheizen und die Gänsebrust auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens etwa 20-25 Minuten knusprig werden lassen.

Gänsebrust mit Honig:

Honig in einen kleinen Topf geben, Pfeffer hineingeben und zusammen gut warm werden lassen. Die fertigen Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen, vom Knochen lösen, in Tranchen schneiden und mit dem Pfefferhonig einpinseln. Als Beilagen kann man Blaukraut (klassisch geschmort, oder auch als Salat), Klöße, Semmelknödel, Maronen etc. servieren.

Der beim Garen entstandene Fleischsaft eignet sich hervorragend als Basis für eine Sauce.

Alexander Herrmann am 25. November 2020

Eintopf mit Fleisch-Gänse-Eintopf

Für 4 Personen:

4 Gänsekeulen	6 Zwiebeln, mittelgroß	2 Karotten
1 Selleriekopf	2-3 Liter Gemüsebrühe	1 Pack Maronen, geschält, gegart
1/2 Kopf Wirsing	2 rote Äpfel	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	2 EL Butter	Salz

Den Gänsekeulen die Haut abziehen bzw. mit einem Messer wegschneiden.

Das Wurzelgemüse schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Danach die Keulen zusammen mit geschnittenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten, sowie Lorbeer und Pfeffer in einen großen Topf geben und mit der Brühe großzügig bedeckt aufgießen. Suppe auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Keulen langsam garkochen.

Nach einer Weile die weich gegarten Gänsekeulen aus der Brühe nehmen, auf ein Blech legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den Sud durch ein Sieb gießen. Das Gänsefleisch wird vorsichtig von den Keulen zupfen. Die größeren Stücke in Würfel schneiden.

Die restlichen Zwiebeln werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Die Maronen werden ebenfalls etwas klein schnitten. Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelwürfel, Maronen und Wirsingstreifen im Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit dem Gänsesud ablöschen.

Langsam den Wirsing darin garkochen.

Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, dann Gemüsebrühe nachgießen.

In der Zwischenzeit die Äpfel in Würfel schneiden und mit dem Gänsefleisch in den Eintopf geben. Den Gänseeintopf mit etwas Salz abschmecken.

Gewürzvariationen:

Den Eintopf mit etwas altem Aceto Balsamico leicht säuerlich abschmecken, kleine Kartoffelklöße abdrehen (so groß wie Gnocci) und diese mit dem Fleisch in den kochenden Eintopf geben. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Oder aber die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und geben diese mit Wirsing in den Eintopf geben. Später dann den Eintopf mit Croutons servieren.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2021

Ente im Ganzen im Ofen kross gebraten

Für 2 Personen:

Zutaten 1 Ente (1,2 – 1,4 kg) Salz

Die Ente unter fließend kaltem Wasser kurz abbrausen, mit Küchenkrepppapier trockentupfen und den Bürzel abschneiden.

Anschließend mit Salz von innen und außen würzen. Nun mehrfach in Klarsichtfolie von allen Seiten straff einwickeln.

Auf einem Backgitter auf der mittleren Schiene des Backofens bei 70 °C Umluft 11 Stunden lang garen.

Nun die Ente aus dem Ofen nehmen, bei Zimmertemperatur kurz abkühlen lassen und vorsichtig die Folie aufschneiden. Die Folie von der Ente abziehen und nun entweder die Ente direkt weiterverarbeiten oder in frische Klarsichtfolie wickeln und entweder im Kühlschrank (2 bis 3 Tage haltbar) oder im Tiefkühlfach (3 bis 4 Wochen haltbar) lagern.

Sollte die Ente gefroren sein, muss diese vor der Weiterverarbeitung aufgetaut werden. 30 Minuten vor dem Servieren der Ente den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Ente auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben.

Direkt darunter ein Backblech hineinschieben. (Beim Rösten der Ente tritt das Fett aus der Haut aus. Dieses wird auf dem Blech aufgefangen und verbrennt dann nicht im Ofen.) Alle 10 Minuten das entstandene Fett aus dem Blech abgießen.

Nach 25 bis 30 Minuten ist die Ente perfekt knusprig und rösch. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidebrett setzen, 3 bis 4 Minuten ruhen lassen und anschließend die Keulen sowie die Bruststücke abschneiden und servieren.

TIPP:

Das Ganze funktioniert auch mit einer Enten-Doppelbrust am Knochen, falls eine ganze Ente zu viel sein sollte. Dieses Stück braucht nur neun Stunden im Ofen bei gleicher Temperatur.

Alexander Herrmann am 06. Dezember 2020

Enten-Keule geschmort mit Rotwein und Lorbeer

Für 2 Personen

2 Zwiebel	1 Karotte	1/8 Knollensellerie
2 Entenkeulen	1 ½ EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
50 ml roter Portwein	300 ml trockener Rotwein	300 ml Geflügelbrühe
8 frische Lorbeerblätter	1 Sternanis	Speisestärke
Salz, Pfeffer	Lebkuchengewürz	1-2 EL Zwetschgenmarmelade

Die Zwiebeln, die Karotte und den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Entenkeulen beidseitig salzen.

1 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Entenkeulen darin von allen Seiten leicht braun anbraten. Die angebratenen Entenkeulen aus dem Bräter nehmen.

Die Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel in dem heißen Bratensatz kräftig anbraten, dann mit dem braunen Zucker bestreuen und karamellisieren.

Das karamellierte Gemüse sofort mit dem Portwein ablöschen, dann mit Rotwein auffüllen.

Anschließend mit der Geflügelbrühe auffüllen und aufkochen.

Die Entenkeulen mit den Lorbeerblättern und dem Sternanis in den Sud legen und nochmals aufkochen.

Den Bräter mit einem Deckel abdecken und die Entenkeulen im auf 140°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 2 ½ Stunden weich schmoren.

Die gegarten Entenkeulen aus dem Schmorsud nehmen und kurz auf einem Teller abkühlen lassen. Den Bräter auf den Herd stellen, den Schmorsud aufkochen und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Den Schmorsud dann durch ein feines Sieb passieren und mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke leicht cremig binden.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Lebkuchengewürz abschmecken und mit der Zwetschgenmarmelade süß-säuerlich abrunden.

Die Haut von den Entenkeulen abziehen und die Keulen in der heißen Sauce warm halten. Die Entenhaut in feine Streifen schneiden.

Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenhaut darin bei mittlerer Temperatur langsam knusprig braten. Die geröstete Entenhaut aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Entenhaut separat reichen nicht wieder in die Sauce legen, sonst wird sie weich.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2021

Enten-Keulen im Backofen

Für 4 Personen

4 Stk. Entenkeulen mit Haut (á 250-300g)	200 g rote Zwiebeln	200 g Karotten
150 g Knollensellerie	500 ml Rotwein	800 ml Geflügelbrühe
1 Blatt Lorbeer	1 Scheibe durchw. Speck	100 g Sahne
50 g Mehlbutter	3 Stk. rote Zwiebeln	3 Stk. Birnen
100 g Maronen	1 TL Lebkuchengewürz	2 Stk. Mandarinen
2 EL Rapsöl	Meersalz	Pfeffer

Entenkeulen salzen, mit Öl in einem großen Bräter rundum, besonders auf der Haut, kräftig braun braten.

Rote Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und mit anbraten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, reduzieren, mit der Brühe bedeckt auffüllen, Lorbeer und Speck zugeben, erneut aufkochen, mit einem Deckel verschließen und im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Anschließend die Temperatur auf 140 Grad reduzieren und die Keulen etwa 2,5 Stunden weich schmoren.

Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen, den Schmorsud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse etwas ausdrücken.

Servieren der Entenkeulen als Frikassee Das Fleisch der Entenkeulen von Haut und Knochen lösen und in grobe Stücke zupfen. Den Schmorsud aufkochen, die Sahne unterrühren und mit etwas Mehlbutter binden. Die Zwiebeln in die kochende Sauce geben und kurz darin garen. Birnen, Maronen, Lebkuchengewürz, Abrieb und Filets der Mandarinen sowie das gezupfte Fleisch unterheben, vom Herd nehmen, 20 Minuten ziehen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignet sich ein Kartoffelgratin oder auch Rösti.

Alexander Herrmann am 18. Januar 2022

Ganzes Huhn im Ofen

Für 2 Personen:

1 ganzes Hühnchen (1,2 kg)	2 - 3 Paprikaschoten	100 g Kirschtomaten
250 g kleine Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe	1 Zitrone
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	60 g Butter, zimmerwarm
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Schuss Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Paprikaschoten putzen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Paprikawürfel zusammen mit den ganzen Kirschtomaten und den abgezupften Rosmarinnadeln in eine Schüssel geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl marinieren.

Die zimmerwarme Butter mit Paprika, Kümmel, Zitronenabrieb und Salz abschmecken und cremig verrühren.

Das Huhn gut abwaschen, trocken tupfen, mit dem Paprikagemüse füllen und ringsum gleichmäßig mit der Gewürzbutter einreiben.

Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen, vierteln, mit Salz würzen und zusammen mit zwei angedrückten Knoblauchzehen in einen großen Bräter geben. Den Bräter mit Gemüsebrühe auffüllen, so dass die Kartoffeln leicht bedeckt sind und das vorbereitete Huhn mittig darauf setzen. Bräter in den Backofen schieben und das Ganze bei 160°C Umluft 45 Minuten garen. Anschließend die Einstellung des Ofens auf 200°C Ober-/Unterhitze ändern und fertig garen, bis das Huhn knusprig braun ist.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Huhn vorsichtig herausheben und die gegarten Kartoffeln leicht andrücken, damit sie den restlichen Fond aufnehmen. Das Huhn vorsichtig tranchieren und mit den Kartoffeln und dem Gemüse servieren.

Alexander Herrmann am 03. März 2021

Geflügel langsam garen

1 Entenbrust am Knochen 9 Std	1 Ente 1,6-1,8 kg 11 Std	1 Ente 2,5-3 kg 13 Std
1 Gänsebrust 14 Std	1 Gans 4-4,5 kg 22 Std.	

Die Ente gründlich waschen und abtropfen. Den Bürzel abschneiden, mit etwas Öl beträufeln und mit Salz von allen Seiten leicht würzen, nun großzügig in Klarsichtfolie (die Hitzebeständigkeit sollte auf der Packung angegeben sein) komplett einwickeln und mehrfach umwickeln. Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen, die eingewickelte Ente auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben und ein Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und je nach Größe etwa 11 bis 13 Stunden bei 70°C Umluft garen.

Nach dem Garen die Folie vorsichtig aufschneiden. Dabei auf den im Inneren befindlichen Schmorsud achten; am besten in eine Tasse gießen. Die Ente komplett aus der Folie auswickeln, mit Küchenpapier trocken tupfen. Entweder die Ente nun bei 230°C wieder in den Ofen schieben, um die Haut knusprig zu braten, oder bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank legen. Vor dem Servieren die Ente mit Zitrone, Thymian füllen und ohne Folie für ca. 25-30 Minuten bei 230°C Umluft knusprig machen. Dabei ein Backblech unter das Gitter schieben, damit das heruntertropfende Fett den Backofen nicht verschmutzt. Als Soße den Schmorsud mit Gewürzen nach Wahl (fein dazu ist Zimt) aufkochen und eindicken lassen. Kartoffelknödel oder Serviettenknödel passen als Beilage.

Alexander Herrmann am 16. Dezember 2022

Geschnetzeltes mit Pute

600 g Putenbrust	2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß	300 g Champignons
600 ml Sahne	1/4 Bund Schnittlauch	4-6 Zweige Blattpetersilie
1/2 Bund Frühlingslauch	1-2 EL Butterschmalz	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, vierteln und dabei die Stielenden etwas abschneiden.

Die Putenbrust in fingerdicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ringsum mit etwas Pflanzenöl benetzen. Eine große, beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und nur so viele Putenbruststreifen hineingeben, dass mindestens 1/4 des Pfannenbodens frei bleibt. Die Putenstreifen mit viel Hitze rasch anbraten, bis sie von 1-2 Seiten richtig Farbe genommen haben (sie müssen aber nicht komplett ringsum angebraten werden), aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel füllen.

Das Ganze wiederholen, bis alle Putenstreifen angebraten sind.

Die Zwiebelwürfel mit Butterschmalz in einen Topf geben, glasig anschwitzen, die geviertelten Pilze zugeben, kurz mit anschwitzen, großzügig mit der Sahne bedeckt ablöschen, aufkochen und 2-3 Minuten um knapp die Hälfte einkochen lassen.

Währenddessen die Kräuter und den Frühlingslauch fein schneiden.

Die Putenstreifen mitsamt dem Fleischsaft, der sich in der Schüssel gebildet hat, sowie den Kräutern und dem Frühlingslauch mit in den Topf geben, nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zum Putengeschnetzelten passen fast alle Beilagen wie z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln oder auch Brot.

Tipp:

Das Putengeschnetzelte kann auch nach Belieben mit anderen Gewürzen, wie z.B. Curry abgeschmeckt, oder mit anderen Kräutern verfeinert werden.

Alexander Herrmann am 08. Februar 2021

Hähnchen-Gulasch-Gerichte

Für 2 Personen

Hähnchen-Gulasch:

4 Hähnchenkeulen	2 weiße Zwiebeln	2 Paprikaschoten, rot
6-8 Kartoffeln, festk.	1 l Hühnerbrühe	1 Orange
2 Zweige Blattpetersilie	Pflanzenöl	4 EL Panko
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Cayennepfeffer	Kümmel, gemahlen
Salz		

Mit Tortillas/Tacos:

1/3 vom obigen Gulasch	50 g roten, gewürf. Paprika	50 g gelben, gewür. Paprika
eine Chilischote	100 g Mais	60 g Kidneybohnen
60 g geriebenen Cheddarkäse	4 Tortillas á 25 cm	oder 4 Tacos
10 g Pflanzenöl		

Gulasch-Nudelaufauf:

1/3 vom obigen Gulasch	100 g Schälto­maten, gewürfelt	100 g Emmentaler gerieben
150 g Röhrennudeln	200 g Zucchini	10 ml Olivenöl

Hähnchen-Gulasch:

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen, in feine Streifen schneiden und mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd auslassen.

Das Panko zugeben, unter regelmäßigem Rühren mit der Hähnchenhaut braun rösten, mit einer Prise Salz würzen und in ein kleines Porzellanschälchen umfüllen.

Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Paprika halbieren, mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in daumengroße Würfel schneiden.

Die Hähnchenwürfel mit einem kleinen Schuss Öl, in einem großen Topf auf dem Herd anbraten, die Zwiebelwürfel und wenig später die Paprikawürfel zugeben, hellbraun mit anbraten, mit dem Paprikapulver bestäuben, kurz mit anschwitzen, mit Brühe bedeckt auffüllen, einmal aufkochen und anschließend ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit in den Topf geben.

Gegebenenfalls nochmals mit etwas Brühe auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist. Erneut aufkochen, die Hitze reduzieren, mit einem Deckel verschließen und langsam gar köcheln lassen, bis sie Kartoffeln weich sind.

Anschließend den Deckel entfernen, mit einem Kartoffelstampfer etwa ein Viertel der Kartoffeln im Topf ein wenig zerstampfen, damit das Gulasch eine schöne Bindung bekommt.

Mit Salz, Cayenne, Kümmel, Orangenabrieb und -saft abschmecken, gehackte Petersilie unterrühren, in tiefen Tellern anrichten und mit den knusprigen Hühnerhaut-Bröseln bestreuen.

Mit Tacos:

Das Öl erhitzen und darin die gewürfelten Paprikastücke kurz anbraten. Jetzt die fein gehackte Chili, den Mais, die Kidneybohnen und die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit der restlichen Gulaschsauce erwärmen und die Hälfte des Käses unterheben.

In die Tacoschalen die fertige Masse füllen und den Restkäse obenauf streuen. Die Tacos in den vorgeheizten Backofen geben und damit die Tacos nicht umfallen, rechts und links als Halterung eine halbe Kartoffel mit der Schnittseite nach unten setzen.

Mit Tortillas:

Auf die vier Weizentortillas die fertige Masse verteilen, einrollen und den Restkäse obenauf streuen. Für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180° C geben, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Als Ergänzung zu beiden Varianten passt Sour-Cream und ein Salat.

Gulasch-Nudelaufbau mit Zucchini:

Die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Dann die Zucchini kurz anbraten, das Gulasch dazugeben und die gekochten Nudeln darin vermengen.

Alles in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten knusprig überbacken.

Pellkartoffeln statt Nudeln:

Dazu das Gulasch mit den Zucchiniwürfeln in die Auflaufform geben, die Pellkartoffel, in Scheiben fächerartig darauf anreihen, Käse darüberstreuen und bei 180° ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Alexander Herrmann am 18. November 2022

Paniertes Hähnchen auf Österreichisch

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	4 Eier	50 g Mehl
120 g Mandeln, gehackt	80 g Panko	2 EL Parmesan
100 g Butterschmalz	100 g Sauerrahm	eine Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Hähnchenkeulen auslösen, sodass die Knochen und Knorpel vollständig entfernt sind. Gehackte Mandeln und Panko mischen und den geriebenen Parmesan zugeben. Die ausgelösten Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl, Ei und der Mandel-Parmesan-Mischung panieren, in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ringsum goldbraun herausbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Sauerrahm mit Zitronensaft und-Abrieb mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Backhendl zusammen mit einem großen Klecks Zitronensauerrahm anrichten.

Der Parmesan ist zwar nicht klassisch österreichisch, gibt aber eine ganz besonders intensive Würze, das besonders gut mit dem erfrischenden Zitronen-Sauerrahm schmeckt.

Alexander Herrmann am 25. Oktober 2022

Pulled Chicken

Für 2 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Tomaten	frischer Thymian
4 Knoblauchzehen	Paprikapulver	Salz
Olivenöl	Alufolie	

Vier gleichmäßige, große Stücke von der Alufolie abreißen und je ein Viertel des Thymians mittig darauf verteilen. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit zum Thymian geben. Die Hähnchenkeulen ringsum großzügig mit Salz und Paprikapulver würzen beziehungsweise einreiben und auf den Thymian setzen. Alternativ kann zum Würzen auch ein BBQ-Rub oder ähnliches verwendet werden.

Anschließend die Tomaten waschen, trocknen, den Strunk entfernen, die Tomaten halbieren, je eine halbe Tomate auf jede Hähnchenkeule legen, mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, die Ränder der Alufolie vorsichtig nach oben ziehen und die 4 Päckchen fest verschließen, damit später nichts hinauslaufen kann.

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen, die gut verschlossenen Hähnchen-Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene des Backofens 80 Minuten backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und entweder zusammen mit etwas frischem Brot direkt aus der Folie essen oder etwas abkühlen lassen, Keule aus der Folie nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch mit einer Gabel vom Knochen abzupfen und in eine Schüssel geben.

Den in der Folie entstandenen Fond durch ein feines Sieb zum gezupften Hähnchenfleisch gießen, eventuell mit etwas Rauchsatz oder BBQ-Sauce abschmecken und entweder zu geröstetem Brot oder Baguette, als Belag eines Burgers oder etwas abgekühlt zu einem sommerlichen Salat servieren.

Alexander Herrmann am 01. Juli 2022

Hack

Bayerische Kraut-Wickel

Für 4 Personen:

Für Krautwickel (12-14):

1 großer Kopf Weißkraut	650 g gemischtes Hackfleisch	100 g fetter Speck
2 große Zwiebeln	1 Tasse ungekochter Reis (60g)	1 Tasse Wasser
1 Tasse Knödelbrot	edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer
2 Tasse Fleischbrühe	1 mit Nelken gespickte Zwiebel	1/4 Tasse saure Sahne
1 EL Mehl		

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln	Butter	Milch
Salz	Muskatnuss	

Krautwickel:

Den Strunk des Weißkrauts von oben kreisrund einschneiden und den Krautkopf für circa fünf Minuten in kochendes Wasser einlegen. Danach die Blätter einzeln ablösen und den dicken Hauptstrunk jedes Blattes herausschneiden. Speck und Zwiebeln fein würfeln.

Fleisch mit Speck, Zwiebel, Salz, Pfeffer, gewaschenem Reis, Knödelbrot und Wasser gut vermischen. Krautblatt (bei einem kleinen Kohl zwei Blätter) mit Fleischmasse belegen und rollen. Beim Rollen die Enden der Krautblätter einschlagen, damit keine Füllung heraustreten kann und mit einem weißen Bindfaden binden.

Die Krautwickel in heißem Fett hellbraun anbraten und mit Fleischbrühe aufgießen. Die mit Nelken gespickte Zwiebel sowie Salz dazugeben.

Jetzt werden die Krautwickel circa eine Stunde bei mittlerer Hitze zugedeckt gar gedünstet. Während der Garzeit immer wieder Fleischbrühe hinzugeben.

Sahne und Mehl miteinander verrühren und im Topf bei den Krautwickeln einrühren, um die Soße zu binden. Die Soße einige Male aufkochen und mit Fleischbrühe und Paprika abschmecken. Die Fäden vor dem Anrichten von den Krautwickeln lösen.

Kartoffelpüree:

Kartoffeln kochen und danach fein stampfen. Warme Milch und Butter hinzugeben, bis das Püree eine weiche Konsistenz hat. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Hier finden Sie das zweite Rezept, das Alexander Herrmann mit Monika Gruber und dem Blumen-Seppi aus Passau gezaubert hat: Saftige Marillenknödel mit Schwipps

Alexander Herrmann am 24. Februar 2022

Bolognese mit Rotwein und Rinder-Hackfleisch

Für 4 Personen

500 g Rinderhackfleisch	2 Zwiebeln	1/2 Bd. Staudensellerie
2 bis 3 Karotten	2 Knoblauchzehen	3 bis 4 Zweige Thymian
geschälte Tomaten (Dose)	2 EL Tomatenmark	500 ml Rotwein
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Zwiebel und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Das Gemüse mit einem großen Schuss Olivenöl und fein gehacktem Knoblauch in einen großen, flachen Topf oder in einen großen Bräter geben und bei starker Hitze auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark zugeben, gut verrühren, kurz mit anschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und das Ganze langsam einkochen lassen.

In der Zwischenzeit etwa ein Drittel des Hackfleisches in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Fett auf dem Herd ringsum anrösten. Anschließend das geröstete Hackfleisch mit in den Topf zum Gemüseansatz geben und den Vorgang zweimal wiederholen, bis das gesamte Hackfleisch angeröstet ist.

Würde man das komplette Hackfleisch auf einmal in die Pfanne geben, wird diese zu voll und die Hitze könnte das austretende Wasser aus dem Fleisch nicht verdampfen. Dann würde das Fleisch im eigenen Saft kochen und nicht mehr rösten.

Sobald ein Großteil des Weins verkocht ist, die Dosentomaten zugeben, mit einem Schuss Wasser gut bedeckt auffüllen, alles gut verrühren, mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze auf dem Herd, unter gelegentlichem Umrühren, eine Stunde langsam köcheln lassen.

Anschließend den Deckel entfernen, gegebenenfalls noch etwas bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas fein gehackten Thymianblättchen abschmecken. Lieblingspasta nach Packungsangabe al dente kochen, in einem Sieb abtropfen lassen, zur Bolognese geben, gut durchschwenken und servieren.

Alexander Herrmann am 04. November 2022

Bolognese mit Weißwein und Kalb-Hackfleisch

Für 4 Personen

2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß	2 Karotten	4 Stängel Staudensellerie
600 g Kalbshackfleisch	400 ml Weißwein	1 l Kalbsfond
200 ml Sahne	2 EL Tomatenmark	1 EL brauner Zucker
1 bis 2 EL Speisestärke	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Karotten schälen, vom Sellerie die groben Fäden ziehen und alles in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, das Hackfleisch darin bei starker Hitze etwa fünf Minuten krümelig anbraten und mit Salz würzen. Zwiebeln und Gemüsegewürfel zugeben und eine Minute mitbraten. Tomatenmark einrühren, unter ständigem Rühren kurz anrösten und dann den Zucker einstreuen.

Ihr Standort: BR.de Radio BAYERN 1 Bolognese Ihr Standort: BR.de Radio BAYERN 1 Bolognese Alles mit einem Schuss Wein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen, bis der Wein komplett aufgebraucht ist, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen.

Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Bolognese bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anschließend den Deckel entfernen, und die kochende Sauce mit etwas zuvor mit einem Schuss kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden.

Zuletzt die Sahne zugeben, die Sauce offen unter gelegentlichem Rühren noch fünf Minuten etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Passt perfekt zu jeder Pasta.

Tipp: Einige Kirschtomaten mit einem kleinen Messer einritzen, mit etwas Knoblauch und Olivenöl kurz in einer heißen Pfanne auf dem Herd anschwanken, abdecken und ein bis zwei Minuten garen, bis die Haut aufplatzt.

Anschließend die Tomaten auf einen Teller geben, vorsichtig häuten, mit einer Prise Meersalz würzen und auf der angerichteten Bolognese verteilen.

Alexander Herrmann am 04. November 2022

Kalbfleisch-Brezen-Pflanzerl

Für 6-8 Pflanzerl:

250 g Kalbshackfleisch	1,5 EL Zwiebelwürfel	115 ml Milch
100 g Laugenbrezen	1 Ei	4 Zweige Blattpetersilie
4 Zweige Thymian	1 Zitrone	1 EL Butter
Semmelbrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Meerrettich-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	50 g Tafelmerrettich
-----------------------	----------------------

Blätter von den Petersilienstielen zupfen und fein schneiden.

Laugenbrezen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen.

Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen, mit Milch ablöschen, aufkochen, über die Brezen-Scheiben gießen und vermengen.

Es sollten aber noch erkennbare Brezen-Stücken erhalten bleiben.

Pfanne mit vier Fleischpflanzerl | Bild: mauritius-images Kalbshackfleisch zur Brezenmasse geben, Ei und fein geschnittene Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und, wenn nötig, 2-3 EL Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu 6 - 8 Pflanzerl formen, in einer großen Pfanne mit wenig Pflanzenöl langsam ringsum anbraten. Ein Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen, Thymian und etwas Zitronenschale zugeben, mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen. Im aufsteigenden Dampf der Butter ziehen die Pflanzerl jetzt gar.

Anschließend Deckel entfernen und bei mittlerer Hitze braten, bis das kondensierte Wasser verdampft ist und sich Röststoffe bilden. Dann aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Meerrettichjoghurt auf Tellern servieren.

Meerrettich-Joghurt:

Joghurt in einer Schüssel mit dem Tafelmeerrettich verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Alexander Herrmann am 11. November 2020

Klassische Fleisch-Pflanzerl

Für 10-12 Pflanzerl:

1 Pfund gemischtes Hackfleisch	Knödelbrot (2 alte Semmeln)	1 Ei
1 große Zwiebel	2 Esslöffel Petersilie	0,1 l Milch
Zitrone-Abrieb	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	Majoran	Butterfett

Zuerst das Knödelbrot mit warmer Milch (oder Wasser) übergießen und etwas einweichen lassen. Danach ausdrücken und zerpfeifen. Knödelmasse mit Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat und etwas Zitronenabrieb würzen.

Schlagen Sie das Ei darüber und vermischen alles sorgfältig. Geben Sie erst jetzt das Hackfleisch dazu.

Zwiebel schneiden und in Butterfett anschwitzen. Petersilie hacken und gemeinsam mit den Zwiebeln zur Masse geben. Die Fleischpflanzerlmasse gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen Pflanzerl formen.

Die Fleischpflanzerl in Butterfett von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind.

Alexander Herrmann am 11. November 2020

Kohlrouladen nach Melitta Varlams Papa

1 kg Hackfleisch gemischt	5 g Pfeffer	15 g Salz
2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	125 g Reis
600 g Wammerl	1/2 l Tomatensaft	1 l Wasser
2 Sauerkrautköpfe		

Zwiebeln klein hacken, glasig anbraten. Den Reis vorkochen.

Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln, dem vorgekochten Reis, Salz und Pfeffer gut vermischen. Das ist die Füllung für die Krautwickel.

Vom Wammerl ein paar 2 cm große Speckwürfel wegschneiden. Den Rest in einen großen Topf unten reinlegen. Einen Teil der eingelegten Sauerkrautblätter ganz klein hacken und auf die Wammerl im Topf eine Lage davon legen.

Jeweils einen Löffel von der Hackmasse in die restlichen Sauerkrautblätter hineingeben und wie Rouladen einwickeln. Die Krautwickel im Topf übereinander schichten und zwischendurch ein paar Speckwürfel und gehacktes Sauerkraut hineingeben.

Das Ganze mit einem halben Liter Tomatensaft und einem Liter Wasser aufgießen und langsam für ca. 2 1/2 Stunden bei niedriger Hitze simmern lassen.

Gegessen werden die Krautwickel mit Brot oder Polenta und Creme fraiche.

Alexander Herrmann am 17. Oktober 2023

Kraut-Wickel nach Melitta Varlams Papa

Für 4 Personen:

1 kg Hackfleisch gemischt	5 g Pfeffer	15 g Salz
2 große Zwiebeln klein gehackt	2 Knoblauchzehen	125 g Reis vorkochen
600 g Wammerl	1/2 l Tomatensaft	1 l Wasser
2 Sauerkrautköpfe,n eingelegt		

Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln, dem vorgekochten Reis, Salz und Pfeffer gut vermischen. Das ist die Füllung für die Krautwickel.

Vom Wammerl ein paar 2 cm große Speckwürfel wegschneiden. Den Rest in einen großen Topf unten reinlegen. Einen Teil der eingelegten Sauerkrautblätter ganz klein hacken und auf die Wammerl im Topf eine Lage davon legen.

Jeweils einen Löffel von der Hackmasse in die restlichen Sauerkrautblätter hineingeben und wie Rouladen einwickeln. Die Krautwickel im Topf übereinander schichten und zwischendurch ein paar Speckwürfel und gehacktes Sauerkraut hineingeben.

Das Ganze mit einem halben Liter Tomatensaft und einem Liter Wasser aufgießen und langsam für ca. 2 1/2 Stunden bei niedriger Hitze simmern lassen.

Gegessen werden die Krautwickel mit Brot oder Polenta und Creme fraiche.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2022

Krautwickel 'Lasagne Style'

Für 4 Personen:

1 kg Hackfleisch	6 Zwiebeln	250 g Speck
1 Kopf Wirsing	eine Orange	4 Zweige Blattpetersilie
100 g Butter	250 ml Gemüsebrühe	1 EL Speisestärke
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen, die restlichen großen Blätter ebenfalls vorsichtig vom Krautkopf abziehen und der Länge nach den Strunk herausschneiden.

Dann zuerst die festeren, dunkelgrünen Blätter und anschließend die feineren, hellgrünen Blätter in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser eine Minute auf dem Herd blanchieren. Anschließend herausnehmen, in einem Sieb mit fließend kaltem Wasser abbrausen und auf Küchentrepp abtropfen bzw. trocken tupfen.

Füllung:

Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl auf dem Herd goldbraun anschwitzen und mit Kümmel abschmecken.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Einen Bräter großzügig mit zimmerwarmer Butter ausstreichen, den Boden mit einer Schicht trocken getupfter Wirsingblätter auslegen, mit einer Schicht Zwiebelwürfel bedecken, etwa ein Drittel des Hackfleisches darauf verteilen, gleichmäßig flach drücken und mit Speck belegen.

Anschließend alle Schritte noch zwei Mal wiederholen, um je 3 Schichten zu erhalten und das Ganze nochmals mit je einer Schicht Wirsing und Speck abdecken und für ca. eine Stunde (je nach Größe des Bräters) im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen, aus dem Ofen nehmen und 15 bis 20 Minuten bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen vorsichtig aus dem Bräter nehmen und im Backofen bei 60 Grad warm halten.

Den im Bräter entstandenen Fleischsaft durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, die Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden, mit Orangensaft und -abrieb abschmecken und etwas fein geschnittene Petersilie unterrühren.

Die Kraut-Lasagne vorsichtig schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Als Beilagen passen gebratene Serviettenknödel oder Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 17. Oktober 2023

Kalb

Gefüllte Kalb-Brust mit Bratwurst

Für 4 Personen:

2 kg Kalbsbrust, ohne Knochen	2 Stk. Karotte	2 Stk. Zwiebeln
1 Stk. Knollensellerie	1/2 l Weißwein	1 l Gemüsebrühe
250 ml Sahne	1/4 Bund Thymian	250 g Bratwurst, roh
2 EL Zwiebel, (Würfel)	100 g Laugenbrezeln	115 ml Milch
2 Stk Eier	1/4 Bund Blattpetersilie	2 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Füllung:

Blätter von den Petersilienstielen zupfen und fein schneiden.

Laugenbrezen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen.

Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen, mit der Milch ablöschen, aufkochen, über die Brezen-Scheiben gießen und vermengen.

(Es sollten aber noch erkennbare Brezen-Stücken erhalten bleiben.) Die ausgestreifte Bratwurstmasse zur Brezenmasse geben, Eier und fein geschnittene Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsbrust:

In die Kalbsbrust eine Tasche schneiden und die Bratwurstmasse hineinfüllen und die Kalbsbrust ringsum mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Bräter mit wenig Pflanzenöl langsam von allen Seiten hellbraun braten.

Wurzelgemüse schälen, in grobe Stücke schneiden, zur Kalbsbrust geben, mit anrösten, Butter zugeben, aufschäumen lassen und mit Weißwein ablöschen.

Aufkochen, 1/2 l Gemüsebrühe, sowie Petersilienstiele und Thymian zugeben und im Backofen, bei 180 Grad 1,5 - 2 Stunden schmoren.

Dabei regelmäßig wenden und mit dem Sud übergießen.

Wenn die Brust weich gegart ist, herausnehmen, den Bratensatz mit der restlichen Brühe ablöschen, loskochen und durch ein feines Sieb passieren.

Anschließend nochmals aufkochen, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden, einen Schuss Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2023

Kalb-Koteletts vom Grill und aus der Pfanne

Vorbereitung:

2 große Kalbskoteletts (à 350 g) Meersalz Pfeffer
Pflanzenöl

aus der Pfanne:

50 g Butter 2 Zweige Rosmarin 1 Zehe Knoblauch

Vorbereitung:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backgitter in die mittlere Schiene und ein Blech (zum Auffangen des heruntertropfenden Fleischsaftes) in die unterste Schiene geben.

Die Koteletts von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Pflanzenöl einstreichen und auf dem Backgitter bei 100 Grad Ober-/Unterhitze ca. 50 bis 60 Minuten im Backofen garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen holen, auf einen Teller legen, bei Zimmertemperatur etwas ruhen lassen und anschließend aromatisieren.

vom Grill:

Die vorgegarten und etwas abgekühlten Kalbskoteletts nochmals ringsum mit Öl einpinseln und von beiden Seiten auf dem heißen Grillrost grillen, bis sich deutlich Grillstreifen bilden.

Dadurch erhält das Fleisch das typische, intensive Grill-Aroma.

Die gegrillten Koteletts aufschneiden, auf Tellern anrichten und, mit einer kleinen Prise Meersalz bestreut, servieren.

aus der Pfanne:

Die vorgegarten und etwas abgekühlten Kalbskoteletts nochmals ringsum mit Öl einpinseln und von beiden Seiten in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd hellbraun anbraten.

Dann die Butter hineingeben, aufschäumen lassen, Rosmarinnadeln und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, durchschwenken, Pfanne zur Seite ziehen und die Koteletts immer wieder mit der schäumenden Butter übergießen und damit aromatisieren.

Wenn die Butter aufhört zu schäumen und anfängt zu bräunen, die Koteletts aus der Pfanne nehmen, aufschneiden, auf Tellern anrichten, mit der aromatischen Nussbutter beträufeln und, mit den knusprigen Rosmarinnadeln und einer kleinen Prise Meersalz bestreut, servieren.

Als Beilage passen zum Kalbskotelett wunderbar Fächerkartoffeln, ein Kartoffelgratin oder auch ein Krautsalat.

Alexander Herrmann am 12. Mai 2021

Kalb-Ragout

500 g Kalbfleisch-Würfel	4 Zwiebeln	1 Stange Lauch
4 Tomaten	750 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
1 Zitrone	1 Blatt Lorbeer	1/2 Bund Thymian
1 - 2 EL Stärke	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	Steinpilzpulver	

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Das Weiße vom Grünen des Lauchs trennen, beides in Ringe schneiden, gut waschen und trockentupfen. Die Tomaten waschen, im Ganzen lassen, aber den Strunk heraus schneiden.

Das Kalbfleisch gut mit Salz würzen, mit einem Schuss Pflanzenöl vermengen und nach und nach in einem großen (wenn möglich, beschichtetem) Bräter ringsum hellbraun anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebeln mit dem Weißen vom Lauch in den Bräter geben, mit einem Schuss Öl anbraten, das Fleisch wieder dazugeben und mit Gemüsebrühe bedeckt auffüllen. Tomaten im Ganzen hineinlegen, ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und mit einer Prise Salz würzen. Bräter mit einem Deckel verschließen und auf einem Backgitter im auf 140°C Umluft vorgeheizten Backofen schmoren.

Je nach Größe der Fleischstücke dauert es etwa 1,5 - 3 Stunden, bis das Fleisch weich geschmort ist.

In der Zwischenzeit die grünen Lauchringe in einem Topf mit stark gesalzenem, kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren. Danach in einer Schüssel mit Eiswasser kalt abschrecken, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Das weich geschmorte Kalbsragout aus dem Ofen nehmen, die verkochten Tomaten vorsichtig herausnehmen und durch ein feines Sieb in die Sauce drücken. So bleiben Haut und Kerne draußen. Den Bräter zurück auf den Herd stellen, aufkochen, die Sahne einrühren und ggf. mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht abbinden.

Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, fein hacken und zusammen mit den grünen Lauchringen in das köchelnde Ragout geben.

Das Ganze nochmals mit Salz, Pfeffer, Abrieb und Saft der Zitrone sowie einer Prise Steinpilzpulver abschmecken und zusammen mit Nudeln oder Kartoffeln als Beilage servieren.

Alexander Herrmann am 16. April 2020

Schnitzel Wiener Art

4 Stk. Schnitzel	150 g Mehl	4 Eier
150 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz	1 Zitrone
Wasser	Eiswürfel	Salz

Eine große Schüssel zur Hälfte mit Wasser und Eiswürfeln füllen, die Schnitzel hineinlegen und 10 Minuten im Eiswasser liegen lassen.

Anschließend herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel in einer Schüssel so verkleppern, dass diese gemischt sind, aber nicht die komplette Struktur des Eiweißes zerstört ist.

Anschließend die Schnitzel erst in Mehl, dann im verklepperten Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Dabei die Schnitzel in den Semmelbröseln schwenken und diese nicht zu fest andrücken.

Die Schnitzel nacheinander in einer großen, beschichteten Pfanne, bei mittlerer Hitze, in heißem Butterschmalz schwimmend braten. Dabei die Pfanne gleichmäßig, vorsichtig schwenken, damit die Schnitzel stetig mit heißem Butterschmalz übergossen werden und soufflieren.

Sind die Schnitzel ringsum goldbraun knusprig gebraten, aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Salz würzen und mit Zitronenspalte servieren.

Als Beilage passen hervorragend hausgemachter bayerischer Kartoffelsalat oder Kartoffelrösti.

Alexander Herrmann am 23. September 2021

Lamm

Geschmorte Lamm-Haxe mit Kartoffeln und Karotten

Für 2 Personen:

2 Stk. Lammhaxe	3 Stk. Karotten	3 Stk. Zwiebeln
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	1 Lr Gemüsebrühe
2 bis 3 Stk. Tomaten	2 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Thymian
2 Bund frische Kräuter	1 Schuss Aceto Balsamico	1 bis 2 EL Speisestärke
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Das Würzelgemüse (Zwiebel, Karotte, Sellerie, Lauch) putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Lammhaxen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Bräter auf dem Herd mit einem Schuss Öl ringsum braun anbraten. Anschließend die Lammhaxen herausnehmen, dann das Wurzelgemüse im Bräter kräftig anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen, die Lammhaxen zurück in den Bräter setzen und ggf. nochmals mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, bis die Lammhaxen bedeckt sind.

Den Bräter mit einem Deckel verschließen und für eine Stunde in den auf 160 Grad Umluft vorgeheizten Backofen schieben.

Anschließend herausnehmen, zwei angegedrückte Knoblauchzehen und den Thymian zugeben. Die Tomaten mit einem Messer halbieren, ebenfalls mit in den Sud geben, alles vermischen, den Bräter wieder mit einem Deckel verschließen und nochmals für eine halbe Stunde bei 160 Grad Umluft in den Backofen schieben.

Dann die Temperatur auf 120 Grad Umluft herunterdrehen und die Haxen (abhängig von der Größe) noch etwas weiter schmoren, bis diese richtig weich sind. Um das zu prüfen, einfach mit einem kleinen Messer einstechen. Wenn die Haxen noch zu fest sind, einfach nochmal 20 Minuten länger schmoren.

Die weich geschmorten Haxen vorsichtig mit einer Schaumkelle herausholen, auf einen Teller setzen und bis zum Servieren im auf 80 Grad heruntergedrehten Backofen warm halten.

Den Thymian ebenfalls aus dem Sud nehmen, den Schmorsud auf dem Herd etwas einkochen lassen, dann mitsamt Gemüse mit einem Pürierstab fein mixen durch ein Sieb in einen Topf gießen. Nochmals auf dem Herd aufkochen lassen, mit einem Schuss Aceto Balsamico und ggf. nochmals etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden.

Blättchen der frischen Kräuter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter die Lammsauce rühren.

Die Lammhaxen auf Tellern anrichten, großzügig mit der Kräutersauce übergießen und z.B. mit Kartoffelpüree, Polenta, Semmelknödeln oder Kartoffeln und Ihrem Lieblingsgemüse servieren.

Alexander Herrmann am 25. März 2021

Meer

Ceviche von der Riesen-Garnele, Mandarinen, Mandelbrot

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

4 Carabineros 1 weiße Zwiebel 2 Limetten
Salz

Für den Romana:

1 Romanasalatherz 4 kernlose Mandarinen 100 ml mildes Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Prise Cayennepfeffer Pfeffer

Für die Gewürzcreme:

50 g Mandelblättchen 4 Toastbrotsciben 200 ml Milch
1 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen 1 TL Brotgewürz
Salz

Für das Ceviche:

Die Carabineros putzen, schälen und den Darm entfernen. Carabineros in fingergroße Stücke schneiden und in eine kleine Form legen.

Limettenschale abreiben und anschließend Limetten auspressen.

Carabineros mit Salz, Limettensaft und Limettenabrieb für 5-6 Min Cevicestyle garen bzw. marinieren lassen.

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Salz marinieren.

Für den Romana:

Mandarinen schälen, filetieren und von drei Mandarinen den Saft auspressen. Romana abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke teilen. Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und Stiele klein schneiden.

Limette auspressen. Für die Vinaigrette Mandarinenensaft mit Cayennepfeffer, Limettensaft, Olivenöl und schwarzen Pfeffer verrühren.

Für die Gewürzcreme:

Für die Mandelbrotcreme Mandeln in einem Topf kurz anrösten mit Milch aufgießen. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden und in den Topf geben. Alles einmal aufkochen. Toastbrot entrinde, in Würfel schneiden und hinzugeben. Olivenöl hineingeben und das Ganze zu einer Creme pürieren und mit Brotgewürz und Salz abschmecken.

Die auf Zimmertemperatur abgekühlte Mandelbrotcreme in die Mitte der Teller geben. Carabineros darauf anrichten und die Mandarinenfilets dazwischensetzen. Zwiebelstreifen darüber geben und Romana mit Korianderblättern und-Stielen daneben garnieren. Mit der Vinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 23. Dezember 2020

Garnelen im Teigmantel

400 g Garnelen 120 g Mehl 100 g Stärke
Päckchen Backpulver 200 ml kaltes Mineralwasser

100 g Mehl, 100 g Stärke, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen und nach und nach mit einem Schneebesen das spritzige Mineralwasser einrühren, bis der Tempurateig die Konsistenz einer festeren Kartoffelsuppe hat.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, mit Salz würzen, mit dem restlichen Mehl leicht mehlieren, durch den Tempurateig ziehen, kurz abtropfen und in einem kleinen Topf im heißen Butterschmalz schwimmend frittieren.

Die knusprig gebackenen Garnelen vorsichtig aus dem heißen Fett heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Als Beilagen zu beiden Varianten passt z.B. Wokgemüse und Mayonnaise aus geröstetem Sesamöl.

Alexander Herrmann am 26. Oktober 2023

Gebackene Garnelen-Praline

200 g Lachsfilet 200 g Garnelen 1 Zitrone
1 Msp. Curry 4 Blätter Frühlingsteig 400 g Butterschmalz
Meersalz, Pfeffer

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

Den Lachs ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Garnelen und Lachs mischen, mit etwas Salz, Pfeffer, Curry sowie Zitronenabrieb abschmecken und zu 4 gleichgroßen Pralinen formen.

Den Frühlingsteig in dünne Streifen schneiden, die Kugeln einrollen, gut andrücken und im heißen Butterschmalz rasch kross frittieren, sodass sie im Inneren noch glasig sind.

Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen.

Alexander Herrmann am 26. Oktober 2023

Rind

Beef Wellington

Für 4 Personen:

Für das Filet Wellington:

4 Rinderfilets á 200 g	300 g Champignons	4 Schalotten
eine Pack. Blätterteig, TK	2 Eier	einen Schuss Pflanzenöl
2 EL Butter	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Beilage:

6 bis 8 Schalotten	500 ml Rotwein, trocken	500 ml Rinderfond
4 Zweige Blatt Petersilie	4 Zweige Thymian	1 bis 2 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Die gleichmäßigen Stücke vom Rinderfilet von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd ringsum anbraten.

Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Backgitter, in der mittleren Schiene des auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens 30 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Währenddessen die Champignons putzen und in grobe Scheiben schneiden sowie die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne aufschäumen lassen, Schalottenwürfel und Champignons zugeben, bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem großen Sieb gut abtropfen lassen.

Nachdem die Flüssigkeit gut abgetropft ist, die Pilz-Zwiebel-Mischung auf ein Schneidebrett geben und fein hacken (Pilz-Duxelles).

Den Blätterteig auf einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf die doppelte Größe ausrollen und in vier gleich große Stücke teilen.

Jeweils einen Esslöffel der Pilz-Duxelles in die Mitte geben, ein abgekühltes Rinderfilet darauf setzen, einen weiteren Löffel Pilz-Duxelles darauf verteilen und den Blätterteig zu geschlossenen Päckchen (ähnlich wie große Ravioli) zusammenfalten, die ggf. mit Mustern aus den Teigresten dekoriert werden können.

Die Eier trennen, die Eigelbe in einer Schüssel auffangen, gut verrühren und mit einem Pinsel auf den Blätterteigpäckchen verstreichen.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in der mittleren Schiene, des auf 220°C Umluft vorgeheizten Backofens ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Schalotten schälen, der Länge nach vierteln mit einem kleinen Schuss Öl in einer Pfanne ringsum anschwitzen, mit Rotwein bedeckt ablöschen und langsam einkochen lassen. Anschließend mit dem Rinderfond auffüllen, fein gehackte Petersilien- und Thymianblättchen zugeben, mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Beef-Wellington aus dem Backofen nehmen, auf vier Tellern verteilen und mit der Rotweinschalotten-Jus servieren. Dazu passt auch Kartoffelbrei, Brokkoli und je nach Saison grüner Spargel oder Rosenkohl.

Alexander Herrmann am 23. März 2022

Boeuf Stroganoff

Für 4 Personen:

400 g Rinderhüfte (Geschnetzeltes)	150 g weiße Zwiebel	150 g Essiggurken
150 g Rote Bete	200 ml Rinderbrühe	200 ml Sahne
1 EL körniger Senf	1-2 EL Speisestärke	Rapskernöl
Salz	Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rote Bete und Essiggurken ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Das Geschnetzelte in eine große Schüssel geben, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend einen Schuss Rapskernöl zugeben und untermischen.

Eine große, beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und das marinierte Fleisch portionsweise kräftig von einer Seite anbraten. Das Fleisch soll auf mindestens einer Seite Röststoffe entwickeln aber nicht zu weit garen. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, bis das ganze Fleisch gebraten ist. Das fertige Fleisch jeweils in eine Schüssel füllen. Achtung: Dabei immer nur so viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, dass 2/3 des Pfannenbodens bedeckt sind.

Anschließend die Zwiebelstreifen und einen Schuss Öl in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde, hellbraun anschwitzen. Die Zwiebeln mit der Rinderbrühe ablöschen, etwas einköcheln lassen und in einen großen Topf umfüllen. Im Topf erneut aufkochen und Sahne, Rote Bete und Essiggurkenstreifen zugeben. Alles zusammen aufkochen lassen und mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden.

Den körnigen Senf einrühren, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise gemahlenem Kümmel abschmecken. Das Fleisch in die kochende Flüssigkeit hineingeben, gut durchrühren, vom Herd nehmen, kurz ziehen lassen und sofort servieren.

Als Beilagen passen Kartoffeln in jeglicher Form oder auch etwas Bauernbrot.

Alexander Herrmann am 08. Januar 2021

Chili con Carne

Für 4 Personen

500 g Rinderhackfleisch	3 - 4 weiße Zwiebeln	500 g gehackte Dosentomaten
1 Dose Kidneybohnen	1 Packung Babymais ' '	250 ml Rinderbrühe
1/2 Bund frischer Thymian	2 Zweige frische Kräuter	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 Schuss Olivenöl	1 Prise brauner Zucker
4 EL Sauerrahm	1 Zitrone	Speisestärke
Salz	Pfeffer	Cayennepfeffer

2-3 Thymianzweige auf die Seite legen und von den restlichen Zweigen die Thymianblättchen zupfen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Thymian abschmecken und daraus höchstens golfballgroße Kugeln formen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, mit reichlich Salz abschmecken, den restlichen Thymian, die Lorbeerblätter und eine angedrückte Knoblauchzehe hineingeben. Die Fleischbällchen einlegen, den Topf auf die Seite ziehen und die Fleischbällchen darin etwa 5-6 Minuten gar ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer großen, beschichteten Pfanne oder einem flachen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Glasige Zwiebeln mit braunem Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen und mit den gehackten Dosentomaten gut bedeckt auffüllen. In der Zwischenzeit die andere Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und zugeben.

Die Kidneybohnen aus der Dose nehmen, in ein Sieb schütten, unter fließendem Wasser kurz abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls zur kochenden Sauce geben.

Mais zugeben, mit der Brühe auffüllen, alles 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Mais und Zwiebeln weich sind. Das Ganze mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden und nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzig-scharf abschmecken.

Die Fleischbällchen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, auf den Tellern verteilen und je mit einem großen Schöpfer vom Chili-Tomatenragout übergießen.

Den Basilikum (oder die Petersilie) fein schneiden, über das Chili streuen, einen großen Löffel Sauerrahm darauf geben und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Alexander Herrmann am 18. Oktober 2023

Krenfleisch vom Ochsen mit Meerrettich-Sahne-Soße

1 Ochsenbrust, handflächengroß	2 Zwiebel	1 Karotte
1/2 Knolle Sellerie	1/2 Stange Lauch	6 Nelken
4 Blatt Lorbeer	Salz	2 Zwiebel
200 ml Sahne	2 - 3 EL Mehlbutter	5 - 6 EL Tafelmeerrettich
2 - 3 EL Senf	4 Tomaten	8 EL Panko
6 EL Butter	Pflanzenöl	

Bringen Sie einen großen Topf mit gesalzenem Wasser auf dem Herd zum Kochen. Die Ochsenbrust ins Wasser legen, sodass diese gut bedeckt ist. Alles gemeinsam aufkochen. Anschließend die Temperatur etwas reduzieren, damit das Ganze für 5 Minuten leicht köchelt. Danach die Temperatur nochmals verringern, bis es nur noch dampft aber nicht mehr kocht. An der Oberfläche setzt sich durch das anfängliche kurze Kochen der Ochsenbrust etwas Schaum ab. In dem Schaum sind die Trübstoffe gebunden. Schöpfen Sie den Schaum vorsichtig mit einer Schaumkelle ab, damit sich die Trübstoffe nicht wieder in der Brühe lösen.

Eine Zwiebel halbieren und die Schnittflächen mit Nelken und Lorbeerblättern spicken. Zwiebeln in den Topf zum Fleisch geben und das Ganze 1 - 1,5 Stunden bei schwacher Hitze auf dem Herd stehen lassen (nicht mehr kochen!).

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse schälen, putzen und grob schneiden. Geben Sie das Wurzelgemüse anschließend ebenfalls mit in den Topf. Alles mit einem Deckel verschließen und nochmals etwa eine halbe Stunde bei schwacher Hitze ziehen lassen. Gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstecken, um festzustellen, wann die Ochsenbrust weich ist. Ist die Ochsenbrust weich gegart, das Fleisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, in eine Auflaufform legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den Topf mit dem Kochfond zwischenzeitlich nochmals kräftig aufkochen lassen und erneut mit einer Schaumkelle den sich bildenden Schaum entfernen. Anschließend probieren und ggf. noch etwas einkochen lassen, falls der Sud noch nicht 'fleischig' genug schmeckt und etwas konzentrierter sein soll. Dann durch ein feines Sieb passieren.

Meerrettich-Sahne-Soße Schälen Sie auch die zweite Zwiebel und schneiden Sie diese in feine Würfel. Zwiebel mit einem Schuss Öl in einem weiteren Topf auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Dann mit dem Kochfond der Ochsenbrust ablöschen, Sahne zugeben, kurz zusammen einkochen lassen und mit etwas Mehlbutter leicht sämig abbinden. Mit zwei bis drei Esslöffeln Tafelmeerrettich und Salz abschmecken.

Die Tomaten blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.

Anschließend vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, das Panko zugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zu einer knusprigen, goldbraunen "Bröselschmelze" rösten. Dann sofort aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen, damit es in der Pfanne nicht weiter röstet.

Die Tomatenwürfel mit der Bröselschmelze vermengen und mit etwas Salz abschmecken.

Das auf Zimmertemperatur abgekühlte Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein mit Butter ausgestrichenes Backblech legen, dünn mit Senf und Meerrettich bestreichen und die Tomaten- Bröselschmelze darauf verteilen. Das Ganze in die mittlere Schiene des auf 180°C Oberhitze vorgeheizten Backofens schieben und kurz gratinieren.

Die Meerrettichsauce auf flache Teller verteilen, das knusprig gratinierte Fleisch vorsichtig darauf anrichten und mit Knödeln, Semmeltalern oder Kartoffeln servieren.

Alexander Herrmann am 03. November 2020

Reis mit Rindfleisch

500 g Rinderhüfte	200 g Langkornreis	1 weiße Zwiebel
2 rote Paprikaschoten	20 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Dose Schältpflanzen	4 Zweige Blatt Petersilie	1 kleine, rote Chilischote
1 Orange	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Olivenöl
1 Prise Paprika, edelsüß	1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Prise Cayenne
1 Schuss Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Die Rinderhüfte zu Geschnetzeltem aus flachen Fleischstreifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Kümmel und Orangenabrieb würzen. Am besten mit Gummihandschuhen die Gewürze richtig ins Fleisch massieren und einen großen Schuss Olivenöl unterrühren. Das Ganze eine Stunde ziehen lassen.

Den Reis in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser kochen, in einem Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und ausdampfen lassen.

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser einige Sekunden blanchieren. Dann durch ein Sieb gießen, kalt abschrecken und in eine Schüssel füllen.

Die Kirschtomaten halbieren, zu den Schalottenwürfeln in die Schüssel geben und diesen Tomatensalat mit Salz, einem Schuss Weißweinessig und etwas Olivenöl marinieren.

Die weiße Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Ebenso Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Schote fein schneiden.

Das Fleisch in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Öl, portionsweise kräftig und schnell anbraten und in eine Schüssel füllen. Das Fleisch soll auf mindestens einer Seite Röststoffe entwickeln aber nicht zu weit garen. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, bis das ganze Fleisch gebraten ist.

Dann die vorbereiteten Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in die Pfanne geben und mit großzügig Olivenöl, bei mittlerer Hitze auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Die Schältpflanzen aus der Dose grob hacken und mitsamt dem Saft aus der Dose mit in die Pfanne geben, unterrühren und aufkochen lassen. Dann das Fleisch samt Fleischsaft, der sich in der Schüssel gebildet hat, sowie den gekochten Reis unterrühren. Das Ganze nochmals mit Salz, Paprikapulver, Orangensaft und kleingeschnittenen Chilis scharf abschmecken und zuletzt die gehackte Petersilie unterrühren.

Das Reisfleisch sofort servieren, damit die kurzgebratene Rinderhüfte nicht zu durch wird und mit dem Tomatensalat genießen.

Alexander Herrmann am 08. Dezember 2020

Rinder-Filet Wellington

Für 4 Personen:

100 g Butter	8 Schalotten (gewürfelt)	4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
12 Portobellopilze (gewürfelt)	Meersalz	Pfeffer
600 g Spinat	2 EL Olivenöl	1000 g Rinderfilet (am Stück)
1000 g Blätterteig	Mehl	2 Ei (mit 20 ml Milch)

Den Ofen auf 180 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin 5 bis 6 Minuten anschwitzen. Anschließend die sehr klein gewürfelten Pilze hinzufügen, alles noch etwas köcheln lassen und durch ein Sieb gießen, damit die überschüssige Flüssigkeit abläuft. Kühl stellen.

Den Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken und beiseite stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und rundherum kurz anbraten, damit sich die Poren schließen. Aus der Pfanne nehmen und erst einmal beiseite stellen.

Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass ein 2-3 mm dickes Rechteck entsteht. Den Spinat darauf verteilen, aber auf drei Seiten einen 2 cm breiten und auf der vierten Seite einen 4 cm breiten Rand lassen. Die Pilzmischung gleichmäßig auf dem Spinat verteilen.

Das Rinderfilet auf ein Ende des Blätterteigs legen. Die Ränder mit der Eiermilch einpinseln und das Filet dann in dem Teig aufrollen, sodass es komplett eingepackt ist. Überschüssigen Teig abschneiden und die Enden verschließen, indem sie kurzerhand unter die Rolle geklappt werden. (Bis zu diesem Punkt lässt sich das Rezept vorbereiten.) Das Paket auf ein Backblech legen, die Oberfläche evtl. mit Teigresten dekorieren, aber auf jeden Fall an mehreren Stellen einschneiden, mit der Eiermilch einpinseln und mit Meersalz bestreuen. Im heißen Ofen 25 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen, halbieren und servieren.

Das Problem bei diesem Rezept ist oft die Garzeit. Am besten benutzt man ein Fleischthermometer, um den gewünschten Garzustand des Fleisches festzustellen.

Alexander Herrmann am 23. März 2022

Rinder-Gulasch-Gerichte

Für 2 Personen

Rinder-Gulasch:

1200 g Rindergulasch	1200 g Zwiebeln	3 TL Paprikapulver, edelsüß
3 TL Paprikapulver, scharf	3 TL Majoran, getrock.	3 TL Thymian, getrock.
3 TL Kümmel, ganz	1 ½ Zitrone	6 EL Pflanzenöl
6 Lorbeerblätter	6 ganze Nelke	Salz, Pfeffer
6 Knoblauchzehen	900 ml Brühe	ein Schuss Rotwein
3 EL Senf, mittelscharf	6 EL Tomatenmark	2-3 TL Speisestärke

Gulasch mit Tortillas:

1/3 vom obigen Gulasch	50 g roten, gewürf. Paprika	50 g gelben, gewür. Paprika
eine Chilischote	100 g Mais	60 g Kidneybohnen
60 g geriebenen Cheddarkäse	4 Tortillas á 25 cm	oder 4 Tacos
10 g Pflanzenöl		

Gulasch-Nudelaufauf:

1/3 vom obigen Gulasch	100 g Schältomaten, gewürfelt	100 g Emmentaler gerieben
150 g Röhrennudeln	200 g Zucchini	10 ml Olivenöl

Rinder-Gulasch:

Rindergulaschwürfel mit Senf vermengen. Dies gibt Aroma und einen besseren Bratensatz. Dann das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Fleischwürfel scharf anbraten bis diese schön gebräunt sind. Darauf achten, dass nur so viel Fleisch im Topf ist, dass der Boden bedeckt ist, ist mehr darin, zieht es zu viel Wasser. Sonst das restliche Fleisch auf 2 oder 3 Mal anbraten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen oder feine Würfel schneiden. Das gebratene Fleisch nach dem Bräunen herausnehmen und die Zwiebeln im gleichen Topf glasig anbraten, danach sofort das Fleisch wieder dazugeben.

Dann kommt der gehackte Knoblauch hinzu. Mit beiden Paprika-Gewürzen bestreuen, das Tomatenmark dazu, anbräunen und mit der Brühe (dann kein Salz mehr) oder Wasser auffüllen. Den Kümmel klein hacken, die Zitronenschale fein abreiben und mit den anderen Gewürzen zum Fleisch geben.

Alles bei niedriger Hitze knapp unterm Siedepunkt ca. 2,5 Stunden garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Binden die Speisestärke mit Wein angerührt dazugeben. Ist es zu scharf geworden, etwas Sahne hinzufügen.

Um genug Gulasch für die nächsten zwei Tage zu haben - am ersten Tag nur ein Drittel des Gulaschs nehmen. Als Beilage geeignet Semmelknödel, Reis oder Nudeln.

Am 2. Tag ein Drittel des fertigen Gulasches nehmen und daraus eine Tortilla- oder Tacofüllung machen

Die fertigen Fleischstücke kalt aus der Gulaschsauce nehmen und diese in 1 bis 2 Zentimeter große Streifen oder kleine Würfel schneiden.

Mit Tacos:

Das Öl erhitzen und darin die gewürfelten Paprikastücke kurz anbraten. Jetzt die fein gehackte Chili, den Mais, die Kidneybohnen und die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit der restlichen Gulaschsauce erwärmen und die Hälfte des Käses unterheben.

In die Tacoschalen die fertige Masse füllen und den Restkäse obenauf streuen. Die Tacos in den vorgeheizten Backofen geben und damit die Tacos nicht umfallen, rechts und links als Halterung eine halbe Kartoffel mit der Schnittseite nach unten setzen.

Mit Tortillas:

Auf die vier Weizentortillas die fertige Masse verteilen, einrollen und den Restkäse obenauf

streuen. Für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180° C geben, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Als Ergänzung zu beiden Varianten passt Sour-Cream und ein Salat.

Gulasch-Nudelaufbau mit Zucchini:

Die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Dann die Zucchini kurz anbraten, das Gulasch dazugeben und die gekochten Nudeln darin vermengen.

Alles in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten knusprig überbacken.

Pellkartoffeln statt Nudeln:

Dazu das Gulasch mit den Zuchiniwürfeln in die Auflaufform geben, die Pellkartoffel, in Scheiben fächerartig darauf anreihen, Käse darüberstreuen und bei 180° ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Alexander Herrmann am 18. November 2022

Sauerbraten

2 kg Rinderschulter (Bugstück, Keule)	10 Rote Zwiebeln	4 Karotte
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	2,5 L Rotwein
0,5 L Rotweinessig	2 TL Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter	1-2 Nelken	2 Orangen
2 EL Butterschmalz	Salz	Gemüsebrühe
1 Soßenlebkuchen	Pfeffer	Zucker

Für eine gezupften Sauerbraten:

700 g Rinderbraten (Keule, Hüfte)	1/2 L Rotwein	1/4 L Rotwein (für Soßenlebkuchen)
1/4 L Rotweinessig	1 L Rinderbühne	3 Blätter Lorbeer
1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pfefferkörner	1 TL Pimentkörner
1 Stange Zimt	1 Stk. Gewürznelke	3 Stk. Zwiebeln
3 Stk. Karotten	1 Sellerieknolle	2 EL Tomatenmark
1 Stk. Soßenlebkuchen	1 EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
3-4 EL Speisestärke	Zucker, Salz, Pfeffer	

Beilage:

200 g Knollensellerie	1 mittelgroße Kartoffel	220 ml Sahne
Meersalz		

Sauerbraten einlegen:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt waschen!) und in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse in eine große Plastikwanne oder -schüssel, die in den Kühlschrank passen muss, geben.

Anschließend mit Rotwein aufgießen, bis alles fast bedeckt ist, dann mit dem Rotweinessig auffüllen, bis er ganz bedeckt ist und die Gewürze mit hineingeben.

Die Orangen halbieren, den Saft mit in die Schüssel pressen, auch die Orangenhälften mit zugeben und das Ganze vorsichtig aber gut umrühren, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen können.

Fleisch für den Sauerbraten:

Bevor das Fleisch in den 'Sud' darf, muss es allerdings gereinigt oder pariert werden. Das bedeutet, schon beim Einkauf Sie darauf achten sollten, dass der Braten wenig Fett und kaum noch Hautreste hat.

Die restlichen ungeliebten Teile mit einem sehr scharfen Messer entfernen.

Das Stück mit Klarsichtfolie gut abdecken und evtl. beschweren. Es ist wichtig, dass alles komplett mit der Rotweinbeize bedeckt ist und nichts vom Sauerbraten herausragt. So vorbereitet wird der Braten 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen gelassen.

Sauerbraten-Zubereitung:

Wenn der Sauerbraten gut durchgezogen ist, das Fleisch aus der Beize nehmen und abtropfen lassen. Das Gemüse durch ein Sieb schütten und dabei sowohl das Gemüse als auch den abtropfenden Sud aufheben. Nur die Orangen werden jetzt entfernt.

Das abgetropfte und ggf. etwas mit Küchenkrepp trocken getupfte Fleisch ringsum mit Salz würzen und in einem großen Bräter mit Butterschmalz ringsum braun anbraten. Vorsicht! Es kann etwas spritzen. Dann das Gemüse mit allen Gewürzen zugeben, und ebenfalls braun anbraten.

Damit sich das Ganze etwas besser beim Anbraten umrühren lässt, kann man das Fleisch auch aus dem Bräter nehmen bis das Gemüse schön geröstet ist, dann das Fleisch wieder zurück in den Bräter setzen. Das Ganze mit dem abgetropften Rotweinsud ablöschen. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zugeben, damit ausreichend Flüssigkeit im Bräter ist, die den Sauerbraten bedeckt.

Aufkochen lassen, mit einem Deckel verschließen und auf ein Backgitter in den auf 160°C im Umluftbetrieb vorgeheizten Backofen schieben. 30 Minuten garen, dann die Temperatur auf 100-120°C reduzieren und den Sauerbraten weitere 2 - 2,5 Stunden weich schmoren. Zum Testen, gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstechen.

Wenn der Braten fertig gegart ist, aus der Soße nehmen, die Soße wieder durch ein Sieb in einen Topf gießen, auf dem Herd aufkochen und mit geriebenem Soßenlebkuchen binden und abschmecken. Wenn die Soße noch nicht genug gebunden ist, kann man auch etwas rohe Kartoffel fein hinein reiben und mit kochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt nochmals mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Essig abschmecken. Als Beilagen empfehlen sich Kartoffelklöße und Rotkraut.

Für eine gezupften Sauerbraten:

Essig und Gewürze wie Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Zimt und eine Gewürznelke zu einer Marinade anrühren und damit den Rinderbraten marinieren. Der Sauerbraten darf jetzt zwei Tage in der Marinade 'schwimmen'.

Sauerbraten schmoren:

Am 'Festtag' sollte der Rinderbraten gut durchgezogen und bereit für die weitere Zubereitung sein. Dafür kommt Butterschmalz in einen Bräter und das abgetropfte Fleisch wird mit Salz, Pfeffer gewürzt und von allen Seiten angebraten. Das Wurzelgemüse schälen, in grobe Stücke schneiden, und mit dem Fleisch braten. Mit etwas braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dazu kommt das durchgerührte Tomatenmark. Als finaler Schritt dieses Arbeitsgangs wird mit der Marinade abgelöscht.

Anschließend den Bräter mit Brühe auffüllen, den Sud aufkochen und den Bräter mit dem Deckel verschließen und wieder ruhen lassen. Bei 180°C im Umluftbetrieb schmort der Rinderbraten nun 60 Minuten vor sich hin. Nach dieser Stunde wird die Temperatur im Ofen auf 110°C reduziert, damit der Braten in den folgenden drei bis vier Stunden seine Zartheit bekommt.

Sauerbraten abschmecken:

Nach der langen Schmorphase braucht das Fleisch ein etwas Ruhe und muss abkühlen. Dafür das gare Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf füllen und etwas einkochen.

Sauerbraten klassisch:

Diese Variation mit Brokkoli und Mangold geht schon in die kreative Richtung.

Den Soßenlebkuchen fein zerbröseln, mit dem restlichen Rotwein einweichen und mit einem Stabmixer in die Soße mixen. Abschließend wird die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken.

Wer mag, kann zum Binden noch Speisestärke, mit etwas kaltem Wasser angerührt, hinzugeben. Beim Anrichten das abgekühlte Rindfleisch entlang der Fasern in feine Stücke zupfen und mit der Soße vermengen.

Beilage:

Sellerie und Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Sahne in einen Topf geben, langsam einkochen lassen bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Mit feinem Meersalz würzen, mit dem Pürierstab fein cremig mixen, durch ein Sieb streichen und in einem Wasserbad erwärmen.

Das Gesamte auf einem großen Teller richten; frische Kräuter sorgen für einen optischen Reiz.

Alexander Herrmann am 20. August 2022

Steak richtig braten

Für 4 Personen:

4 Stück Roastbeef (a 200 g) 1 EL Olivenöl 3-4 Zweige Rosmarin
2 EL Butter Meersalz, Pfeffer

Die Steaks erst kurz vorher von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen (wenn Sie längere Zeit vorab einsalzen, entziehen Sie den Steaks ihre Saftigkeit und das Fleisch kann trocken werden). In einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Olivenöl von allen Seiten braten.

Nachdem sich ringsum Röststoffe entwickelt haben, die Steaks auf einem Backgitter auf der mittleren Schiene des auf 100°C Ober-/ Unterhitze vorgeheizten Backofens bis zu einer Kerntemperatur von 54-56°C garen.

Dies lässt sich gut mit Hilfe eines digitalen Fleischthermometers überprüfen.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, Butter zusammen mit den Rosmarinnadeln in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Steaks hineinlegen und in der Rosmarinbutter aromatisieren.

Dabei die Steaks regelmäßig wenden und mehrmals mit der schäumenden Butter übergießen.

Wenn die Butter aufhört zu schäumen, die Steaks zusammen mit den inzwischen knusprigen Rosmarinnadeln aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Meersalz bestreuen und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2020

Salat

Caesar Salad

Für 4 Personen:

4 Romana-Salatherzen	2 Scheiben Sauerteigbrot	10 Sardellenfilets
80 g Parmesankäse	200 g Naturjoghurt	1-2 Knoblauchzehen
2 Zitronen	4 Thymianzweige	1 Schuss Olivenöl
2 EL Butter	1 Prise Salz	Pfeffer

Die Rinde vom Brot entfernen und das Brot in grobe Würfel schneiden.

Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, die Brotwürfel und den Thymian zugeben und ringsum rösten, bis die Croutons von allen Seiten knusprig braun sind. Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz bestreuen.

Romanasalatherzen waschen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren und dabei den Strunk entfernen. Anschließend in breite Streifen schneiden, in eine große Schüssel geben und mit einer Prise Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl marinieren. Die Sardellen fein hacken und unter den Salat mischen.

Caesar Salad-Dressing:

Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Joghurt in einen Mixbecher geben, mit Zitronenabrieb und -saft, sowie etwas Salz abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Den Romanasalat auf Tellern anrichten, großzügig Parmesan grob darüber reiben, mit reichlich schaumigem Knoblauchjoghurt beträufeln und mit den Croutons bestreuen.

Caesars Salad Varianten:

Eine Keramikschüssel mit Caesars Salad, garniert mit angeröstetem Weißbrot, steht auf einem Tisch | Bild: BR Statt dunklem Brot können Sie natürlich auch Weißbrotwürfel rösten, um sie auf dem Caesars Salad zu verteilen. Und der Salat schmeckt auch super mit Hähnchenfleisch, das man vielleicht noch vom Zubereiten einer Hühnerbrühe übrig hat. Dazu einfach das Fleisch zerpfücken - geht prima mit dem Rührhaken eines Handmixers - und unter den Salat mischen.

Alexander Herrmann am 23. Januar 2020

Eier-Salat I

Für gut 2 Personen

200 g Babyspinat	eine kleine Zwiebel	8 Eier, gekocht
4 Scheiben Toastbrot	2 EL Butter	eine Knoblauchzehe
einen Schuss Weißweinessig	200 ml Gemüsebrühe	2 EL Senf, mittelscharf
150 g Essiggurken	100 ml Rapskernöl, kaltgepresst	Pflanzenöl (zum Braten)
Schnittlauch	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Babyspinat putzen und dabei von den größeren Blättern die Stiele abzupfen. Anschließend waschen, gut abtropfen lassen und auf einer großen Servierplatte verteilen.

Die gekochten Eier schälen, vierteln und auf dem Spinat verteilen.

Die Rinde vom Toastbrot entfernen und das Brot in Würfel schneiden.

Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, eine ange-drückte Knoblauchzehe und die Brotwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken ringsum zu goldbraunen Croutons ausbacken. Anschließend herausnehmen, auf Kü-chenkrepppapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Eiersalat-Dressing:

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in der Pfanne in der vorher die Croutons geröstet wurden, bei mittlerer Hitze auf dem Herd glasig anschwitzen, mit einem Schuss Weißweinessig ablöschen, mit der Brühe auffüllen, einmal aufkochen lassen, in eine Schüssel umfüllen und einen großen Löffel Senf mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Essiggurken in feine Würfel schneiden, zusammen mit einem Schuss des Gurkenwassers aus dem Glas mit in die Schüssel geben und langsam das Rapskernöl unterrühren, bis das Dressing leicht cremig wird. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, reichlich fein geschnittenen Schnittlauch (oder Sauerampfer) unterrühren.

Den Eiersalat großzügig mit dem Dressing übergießen, mit den Croutons bestreuen und servie-ren.

Alexander Herrmann am 14. April 2022

Eier-Salat mal anders

Für 4 Portionen

200 g Feldsalat	8 Bio-Eier	2 Zitronen
200 g Kochschinken	25 ml Rapskernöl	1 EL Senf
Cayenne, Salz		

Für die Mayonnaise:

2 Eigelb	1 Bio-Ei	1 EL Senf
100 ml Rapskernöl	100 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch

8 Eier (2 Eier pro Person) 7 Minuten in einem Topf mit Wasser auf dem Herd kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig schälen, mit einem Messer halbieren und die Eigelbe mit einem Teelöffel herausheben.

Eigelbe klein hacken und in eine Schüssel füllen. Den Kochschinken fein würfeln, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beides zusammen mit einem großen Löffel Senf zu den gehackten Eigelben in die Schüssel geben.

Das Ganze vorsichtig vermengen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Das verbliebene rohe Ei zusammen mit zwei Eigelben, einem großen Esslöffel Senf, einer Prise Salz sowie den beiden Ölen in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab bei voller Geschwindigkeit langsam von unten nach oben zu einer cremigen Mayonnaise aufmixen. Anschließend mit Salz, Saft und Abrieb einer Zitrone und einer Prise Cayenne abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen, gut trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Alternativ geht auch ein Kopfsalat. Den Salat mit einigen Spritzern Zitronensaft, einer Prise Salz und einem kleinen Schuss Rapskernöl marinieren. Salat flach auf vier Tellern verteilen, je vier Kleckse Mayonnaise darauf verteilen und je ein halbiertes Ei, mit der Schnittfläche nach oben, darauf setzen. In jede der Vertiefungen, in der das Eigelb war, einen weiteren Klecks Mayonnaise geben und die 'Eigelb-Schinken-Füllung' als kleine Nocken darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 14. April 2022

Eier-Salat

Für 4 Personen:

200 g Feldsalat	8 Bio-Eier	2 Zitronen
200 g Kochschinken	25 ml Rapskernöl	1 EL Senf
Cayenne	Salz	

Für die Mayonnaise:

2 Eigelb	1 Bio-Ei	1 EL Senf
100 ml Rapskernöl	100 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
8 Eier		

Eier 7 Minuten in einem Topf mit Wasser auf dem Herd kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig schälen, mit einem Messer halbieren und die Eigelbe mit einem Teelöffel herausheben.

Eigelbe klein hacken und in eine Schüssel füllen. Den Kochschinken fein würfeln, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beides zusammen mit einem großen Löffel Senf zu den gehackten Eigelben in die Schüssel geben. Das Ganze vorsichtig vermengen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Das verbliebene rohe Ei zusammen mit zwei Eigelben, einem großen Esslöffel Senf, einer Prise Salz sowie den beiden Ölen in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab bei voller Geschwindigkeit langsam von unten nach oben zu einer cremigen Mayonnaise aufmixen.

Anschließend mit Salz, Saft und Abrieb einer Zitrone und einer Prise Cayenne abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen, gut trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Alternativ geht auch ein Kopfsalat. Den Salat mit einigen Spritzern Zitronensaft, einer Prise Salz und einem kleinen Schuss Rapskernöl marinieren. Salat flach auf vier Tellern verteilen, je vier Kleckse Mayonnaise darauf verteilen und je ein halbiertes Ei, mit der Schnittfläche nach oben, darauf setzen. In jede der Vertiefungen, in der das Eigelb war, einen weiteren Klecks Mayonnaise geben und die 'Eigelb-Schinken-Füllung' als kleine Nocken darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 14. Januar 2020

Spargel-Salat

Für 4 Personen:

1 - 2 Bund weißer Spargel	2 Stk. Eigelb	1 ganzes Ei
1 EL Senf	1 Stk. Zitrone	1 Bund Schnittlauch
100 ml Sonnenblumenöl	100 ml Rapskernöl	2 EL Naturjoghurt
1 Schuss Weißweinessig	Salz, Zucker	

Den Spargel schälen und die holzigen unteren Enden etwa 1 bis 2 cm abschneiden.

Gesalzenes Wasser mit einer Prise Zucker in einem großen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben (es sollte nur so viel Wasser im Topf sein, dass der Spargel gerade bedeckt ist) und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 bis 12 Minuten langsam gar ziehen lassen.

Anschließend herausnehmen, ausdampfen lassen, in schräge Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen.

Den Kochfond des Spargels großzügig mit Weißweinessig und ggf.

nochmals einer Prise Salz abschmecken, etwas abkühlen lassen und den Spargel mit einem Schuss davon marinieren.

Den restlichen Kochfond für später aufheben.

Den Schnittlauch in feinste Ringe schneiden.

Das ganze Ei mit den Eigelben und dem Senf in einem hohen Mixbecher mischen. Langsam unter ständigem Mixen mit einem Pürierstab die Öle einlaufen lassen und so eine Mayonnaise aufmischen.

Alternativ das gesamte Öl vorsichtig zu Ei und Senf in den Mixbecher geben und dann mit dem Pürierstab, bei voller Leistung, ganz langsam nach oben mixen, bis die Masse vollständig emulgiert ist.

Anschließend den Naturjoghurt unterheben, mit Salz und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken, mit 3 bis 4 EL des abgekühlten Spargelfonds mit einem Schneebesen leicht schaumig aufrühren und den Schnittlauch unterrühren.

Die marinierten Spargelstücke auf Tellern anrichten, mit der schaumig-dickflüssigen Joghurt-Schnittlauch-Creme übergießen und servieren.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2021

Schwein

Geschmorte Schweinenacken-Steaks mit Karotten

Für zwei Personen:

2 Schweinenackensteaks (à 180-200 g)	1 bis 2 Karotten	eine Orange
eine Prise Kümmel, gemahlen	einen Schuss Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer
ofenfestes Pergamentpapier	Büro-Tacker	

Die Schweinenackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von beiden Seiten hellbraun anbraten, herausnehmen und einzeln mittig auf je ein Blatt Pergamentpapier setzen.

Die Karotten schälen, mit dem Schäler komplett zu Bandnudel-ähnlichen Streifen hobeln, in eine große Schüssel geben und mit Orangensaft, Salz, gemahlenem Kümmel und einem Schuss Olivenöl marinieren.

Die marinierten Karottenstreifen großzügig auf den Schweinesteaks verteilen, das Ganze ringsum komplett mit dem Pergament einschlagen, die Enden umklappen, fest zusammendrücken und mit einem Büro-Tacker zu kleinen Paketen verschließen.

Die so vorbereiteten Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 bis 30 Minuten (ja nachdem, ob man das Steak leicht rosa oder komplett durchgegart genießen möchte) garen.

Anschließend herausnehmen, vorsichtig auspacken und genießen.

Extratipp:

Im Frühling kann man das Ganze auch hervorragend mit frischem Spargel zubereiten.

Fein schmeckt dazu auch Kartoffelgratin, Kartoffelbrei oder Brokkoli.

Alexander Herrmann am 28. April 2022

Geschnetzeltes mit Bärlauch und Pilzen

300 g Schweineschnitzel (Oberschale)	3 - 4 Zwiebeln, mittelgroß	200 g Champignons
1 Bund Bärlauch	1 Zitrone	350 ml Weißwein
250 ml Sahne	Pflanzenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein schneiden.

Die Schweineschnitzel in breite Streifen schneiden, mit Salz würzen und leicht einölen. Schnitzel nach und nach in einer großen, beschichteten Pfanne anbraten. Die fertigen Schnitzel zur Seite legen.

Die Pfanne anschließend mit einem feuchten Küchenkrepp ausreiben, zurück auf den Herd stellen, die Zwiebelstreifen mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl glasig anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann das Fleisch wieder zurück in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, die Champignons unterrühren, mit der Sahne bedeckt auffüllen und bei schwacher bis mittlerer Hitze, unter gelegentlichem Rühren leicht einkochen lassen. Zuletzt den Bärlauch unterheben und das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Als Beilagen zum Bärlauchgeschnetzeltem passen Kartoffelbrei oder Nudeln.

Alexander Herrmann am 03. Mai 2022

Geschnetzeltes mit Bärlauch

Für 2 Personen

300 g Schweineschnitzel	3 - 4 Zwiebeln, mittelgroß	200 g Champignons
1 Bund Bärlauch	1 Zitrone	350 ml Weißwein
250 ml Sahne	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein schneiden.

Was Sie beim Pflücken von Bärlauch beachten sollten: Bärlauch sammeln Die Schweineschnitzel in breite Streifen schneiden, mit Salz würzen und leicht einölen. Schnitzel nach und nach in einer großen, beschichteten Pfanne anbraten. Die fertigen Schnitzel zur Seite legen.

Die Pfanne anschließend mit einem feuchten Küchenkrepp ausreiben, zurück auf den Herd stellen, die Zwiebelstreifen mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl glasig anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann das Fleisch wieder zurück in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, die Champignons unterrühren, mit der Sahne bedeckt auffüllen und bei schwacher bis mittlerer Hitze, unter gelegentlichem Rühren leicht einkochen lassen. Zuletzt den Bärlauch unterheben und das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Als Beilagen zum Bärlauchgeschnetzeltem passen hervorragend Kartoffelbrei oder Nudeln.

Alexander Herrmann am 12. März 2021

Kasseler Rippchen mit Lauch

1 kg dicke Kassler Rippchen	2 Stangen Lauch	4 weiße Zwiebeln
1 l Gemüsebrühe	1 Bund Majoran, frisch	1 Schuss Sonnenblumenöl
2 EL süßer Senf	2 EL Stärke	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Den Majoran mit etwas Küchengarn zu einem festen Sträußchen binden.

Den Lauch putzen, an beiden Seiten etwas zuschneiden, der Länge nach halbieren, gut unter fließendem Wasser auswaschen, abtropfen lassen und Streifen, bzw. halbe Ringe schneiden.

Dann die Zwiebeln schälen, halbieren, ebenfalls in Streifen schneiden und in einem Bräter mit etwas Öl auf dem Herd hellbraun braten. Den Lauch zugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Anschließend die Rippchen in die Zwiebel-Lauch-Masse legen, mit Gemüsebrühe gut bedeckt auffüllen, einmal aufkochen lassen, den Majoran zugeben, den Bräter mit einem Deckel verschließen, in die mittlere Schiene des auf 180°C vorgeheizten Backofens schieben und ca. 1 Stunde weich schmoren.

Wenn die Rippchen weich sind, vorsichtig aus dem Bräter holen, den Majoran ebenfalls entfernen und das Gemüse auf dem Herd nochmals aufkochen. Anschließend, falls das Gemüse sehr suppig ist, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, die kalte Butter einrühren unds mit Salz, Pfeffer und süßem Senf abschmecken.

Das Lauchgemüse auf den Tellern verteilen, die Rippchen darauf anrichten und mit Pellkartoffeln oder Rösti als Beilage servieren.

Alexander Herrmann am 12. April 2023

Schnitzel Wiener Art

4 Schnitzel (Kalb oder Schwein) -	150 g Mehl	4 Eier
150 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz	1 Zitrone
Wasser	Eiswürfel	Salz

Die Schnitzel sehr dünn plattieren. Man darf auch andere Fleisch-Sorten verwenden.

Eine große Schüssel zur Hälfte mit Wasser und Eiswürfeln füllen, die Schnitzel hineinlegen und 10 Minuten im Eiswasser liegen lassen.

Anschließend herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel in einer Schüssel so verkleppern, dass diese gemischt sind, aber nicht die komplette Struktur des Eiweißes zerstört ist.

Anschließend die Schnitzel erst in Mehl, dann im verklepperten Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Dabei die Schnitzel in den Semmelbröseln schwenken und diese nicht zu fest andrücken.

Die Schnitzel nacheinander in einer großen, beschichteten Pfanne, bei mittlerer Hitze, in heißem Butterschmalz schwimmend braten. Dabei die Pfanne gleichmäßig, vorsichtig schwenken, damit die Schnitzel stetig mit heißem Butterschmalz übergossen werden und soufflieren.

Sind die Schnitzel ringsum goldbraun knusprig gebraten, aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen; mit Salz würzen und mit Zitronenspalte servieren.

Als Beilage passen bayerischer Kartoffel-Salat oder Kartoffel-Rösti.

Alexander Herrmann am 15. Dezember 2021

Schweine-Braten-Burger

Für 2 Portionen:

Variante 1:

2 Burgerbrötchen	200 g gegartes Schweinefleisch	2 Zweige Blatt Petersilie
1 TL Senf	Rapsöl	Salz
Pfeffer	gemahlener Kümmel	

Variante 2:

2 Burgerbrötchen	200 g gegarter Schweinsbraten	1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Variante 3:

2 Burgerbrötchen	200 g Schweinsbraten	1 Zwiebel
2 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	1 TL Senf
50 ml Rapsöl	100 ml Gemüsebrühe	1 Schuss Essig
1 Schuss helle Sojasauce	Salz, Pfeffer	

Meerrettichcreme:

4 EL Sauerrahm	2 EL Tafelmeerrettich	Salz, Pfeffer
----------------	-----------------------	---------------

Spitzkohlsalat:

1/2 Kopf Spitzkohl	4-5 EL weißer Aceto Balsamico	3-5 EL Rapsöl
1/2 Bund Schnittlauch	50 g Cashewkerne	Salz, Pfeffer, Zucker

Variante 1: Das gegarte Schweinefleisch erwärmen, in grobe Stücke zupfen, mit Senf, Rapsöl und gehackter Petersilie mischen und anschließend mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Burgerbrötchen mit Meerrettichcreme bestreichen, 2 EL Spitzkohlsalat daraufgeben, das gepufte Fleisch daraufgeben und den Burger zusammenklappen.

Variante 2: Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Schweinsbraten in dünne Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebelstreifen mit Butterschmalz hellbraun anbraten.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Burgerbrötchen mit Meerrettichcreme bestreichen, 2 EL Spitzkohlsalat daraufgeben, die gebratenen Schweinebraten-Streifen darauf verteilen und den Burger zusammenklappen.

Variante 3: Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, vom Herd nehmen, Thymian- und Majoranblättchen zugeben und mit Essig und Sojasauce, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. 1 TL Senf zugeben und mit einem Schneebesen das Öl einrühren.

Den Schweinebraten in möglichst dünne Scheiben schneiden, mit der Vinaigrette marinieren und zusammen mit der Meerrettichcreme und Spitzkohlsalat in den Burgerbrötchen anrichten.

Jeder Burger wird mit einer Meerrettichcreme und geknetetem Spitzkohlsalat zusammengesetzt.

Meerrettichcreme: Sauerrahm mit Meerrettich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spitzkohlsalat: Die Cashewkerne in einer Auflaufform bei 160°C ca. 10-12 Minuten braun rösten, anschließend grob zerstoßen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, Kohl in möglichst dünne Streifen schneiden, eine große Prise Salz und den Essig zugeben und mit den Händen gut durchkneten, damit die Zellstruktur des Kohls aufbricht und dieser mürbe wird.

Jetzt Schnittlauch, Cashewkerne und Rapsöl dazugeben und nochmal mit Salz, Essig, Pfeffer und ggf. einer Prise Zucker abschmecken

Alexander Herrmann am 31. Mai 2021

Schweine-Haxen aus dem Ofen

Für 2 Personen:

2 Schweinshaxen	6 Zwiebeln	4 Karotten
1 Sellerie	1/2 Stange Lauch	1 Flasche Malzbier
1 Schuss Bier	1/2 TL Kümmel, ganz	1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Zitrone	2 Zweige Blattpetersilie	2 - 3 EL Butterschmalz
2 - 3 EL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Gut gesalzenes Wasser in einem großen Topf (in den zwei Schweinshaxen passen) auf dem Herd aufkochen lassen, die Schweinshaxen hineingeben, so dass diese vollständig mit Wasser bedeckt sind und eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

Vier Zwiebeln samt Schale halbieren, das restliche Wurzelgemüse putzen, ggf. waschen, grob schneiden und alles zu den Haxen mit in den Topf geben. Den Kümmel zugeben und das Ganze, je nach Größe der Haxen, noch etwa 1 bis 1,5 Stunden bei schwacher Hitze simmern bzw. ziehen lassen, bis die Haxen weich sind. Dabei gelegentlich das Fett und den Schaum abschöpfen, die sich an der Oberfläche des Kochwassers bilden.

Anschließend die Haxen aus dem Topf nehmen, kurz unter fließendem Wasser abspülen, auf ein Schneidebrett legen und die Schwarte mit einem scharfen Messer gleichmäßig einritzen.

Danach ringsum mit flüssigem Butterschmalz einfetten, auf ein Backblech legen und in der mittleren Schiene des auf 180-200°C vorgeheizten Backofens nochmals 30-45 Minuten knusprig braten.

In der Zwischenzeit den Kochfond durch ein Sieb passieren.

Schälen Sie die restlichen Zwiebeln und schneiden Sie diese in feine Würfel. Zwiebeln einem Topf hellbraun anschwitzen, mit dem Malzbier ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend mit einigen Schöpfern (etwa die doppelte Menge des Malzbieres) des Kochfonds auffüllen, aufkochen lassen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, fein hacken und in die Sauce geben. Soße mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, ggf. etwas gemahlenem Kümmel und einem kleinen Schuss Bier abschmecken. (Wem die Sauce durch das Malzbier zu süß ist, der kann nach persönlichen Geschmack einfach den Anteil des Kochfonds in der Sauce erhöhen.) Wenn die Haxen ringsum knusprig gebraten sind, vorsichtig aus dem Ofen nehmen, kurz auf dem Schneidebrett ruhen lassen, auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren. Als Beilagen passen hervorragend Kartoffelknödel oder Salzkartoffeln und Sauerkraut.

Alexander Herrmann am 10. Juli 2020

Spinat im Blätterteig-Mantel mit Kasseler

Für 2 Personen:

1 Packung Blätterteig	100 g Kassler, gegart	100 g Fetakäse
6 Schalotten	250 g frischer Babyspinat	2 EL Sesamsaat, geröstet
2 - 3 EL geröst. Sesamöl	2 Eier	2 EL Butter
Salz		

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einer großen, beschichteten Pfanne mit etwas Butter hellbraun anschwitzen. Den Spinat zugeben, durchschwenken und in der Hitze fallen lassen. Sesam und das geröstete Sesamöl unterrühren und mit etwas Salz abschmecken. Kassler und Feta in etwa 1cm große Würfel schneiden. Danach kleine Auflaufförmchen oder Tassen mit Butter ausstreichen.

Die Förmchen mit zwei Drittel des Schalottenspinats befüllen, Feta und Kasslerwürfel mittig hineinfüllen und den restlichen Spinat darauf geben. Alles auf Zimmertemperatur auskühlen lassen.

Die Eier trennen. Den Blätterteig ausbreiten und mit einem Ausstecher, der vom Durchmesser 2 cm größer als die gefüllten Tassen ist, Kreise ausstechen. Den Rand der runden Blätterteigscheiben 1 cm mit Eiweiß einstreichen und jeweils mit der Eiweißseite nach unten auf eine gefüllte Tasse legen. Den überstehenden Rand umklappen und die Tasse damit verschließen.

Die Blätterteighauben komplett mit Eigelb einpinseln. So vorbereitet können die Tassen bis zu einem Tag im Kühlschrank gelagert oder auch sofort gebacken werden.

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Tassen auf einem Backgitter im unteren Drittel des Backofens verteilen und etwa 20-30 Minuten (je nach Größe der verwendeten Tassen) goldbraun backen.

Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Tassen stürzen und servieren.

Alexander Herrmann am 22. Februar 2021

Soßen

Die perfekte Braten-Soße

Schmorsud vom Braten	Sojasauce	Aceto Balsamico
2 Tomaten	ein Bund Frühlingslauch	50 g getrock. Shiitakepilze
2 Lorbeerblätter	Nelke	1 TL Piment
1 TL Pfefferkörner		

Rindfleisch schmoren und den entstandenen Schmorsud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

Tomaten und Frühlingslauch waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten halbieren und zusammen mit dem unteren Drittel des Frühlingslauchs samt der Wurzel mit in den Topf zum Schmorsud geben.

Getrocknete Shiitakepilze und die Gewürze zugeben, einen Schuss Sojasauce einrühren und das Ganze einmal aufkochen lassen.

Anschließend den Herd auf die geringste Stufe einstellen, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Sauce etwa eine Stunde leicht simmern, beziehungsweise ziehen lassen.

Danach die Sauce durch ein feines Sieb passieren, nochmals aufkochen lassen, mit einem großen Schuss altem Aceto Balsamico und gegebenenfalls nochmals etwas Sojasauce oder einer Prise Salz abschmecken und nach Belieben z.B. mit etwas Mehlbutter leicht sämig abbinden.

(Mehl und Butter im Verhältnis 1:1 mischen, gut miteinander verkneten und nach und nach in die kochende Sauce rühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.) Passt hervorragend zu Kartoffelknödeln, Semmelknödeln, aber auch zu Spätzle.

Alexander Herrmann am 20. Oktober 2023

Mandel-Knoblauch-Soße

Für das Grundrezept:

100 g Butter	100 g Mandeln, gehobelt	2 Knoblauchzehen
400 ml Milch	3- 6 Scheiben Toastbrot	100 ml Olivenöl
Prise Salz		

Zum Aromatisieren:

Zitrone-Abrieb	frische Kräuter	Raz el Hanout
----------------	-----------------	---------------

Die Toastbrotsscheiben von der Rinde befreien und in grobe Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Butter in einem kleinen Topf oder einer Sauteuse auf dem Herd aufschäumen lassen, gehobelte Mandeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren langsam hell anrösten, bis die Butter aufhört zu schäumen und leicht nussig wird. Anschließend kurz abkühlen lassen (damit die Milch im nächsten Schritt nicht direkt überkocht), vorsichtig die Milch einrühren und einmal zusammen aufkochen lassen.

Jetzt das Öl und nach und nach das Brot zugeben und mit einem Pürierstab cremig fein mixen. Wenn man eher eine mediterrane Aromatik bevorzugt, kann man Olivenöl verwenden. Bei heimischen Gemüsesorten passt hingegen kaltgepresstes Rapskernöl perfekt. (Beim Rapskernöl werden im Vergleich zum Rapsöl nur die gelben Kerne, ohne die dunklen Samenschalen gepresst, schreibt die Verbrauchzentrale. Der Geschmack wird als vollmundig, mild und nussig beschrieben.) Je nachdem, ob man das Rezept lieber als Creme zum Dippen oder als Sauce zum Gemüse genießen möchte, kann man das an dieser Stelle durch die Menge an Toastbrot nach Belieben selbst bestimmen.

Abschließend kann die Creme noch mit etwas Salz sowie z.B. Brotgewürz und Abrieb von Orange oder Zitrone abgeschmeckt werden.

Auch frische Kräuter eignen sich gut zum Abschmecken der Sauce.

Die Mandelcreme beziehungsweise Mandelsauce ist der perfekte Begleiter zu den unterschiedlichsten Gemüsen, egal ob gegrillt, gebraten oder gekocht.

Alexander Herrmann am 10. November 2023

Suppen

Asiatische Nudel-Suppe mit Huhn

1 ganzes Suppenhuhn	2 Karotten	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln, mittelgroß	1 Stange Lauch	1 Schale Zuckerschoten
6 Stk. Shiitakepilze	1 Schote Chili, rot, klein	1 Limette
1 Schuss Sojasauce	1 Schuss Sesamöl, geröstet	4 EL Sesam, geröstet
1 Pack Mie Nudeln	Salz	

Karotten, Sellerie, Zwiebeln schälen, putzen und grob schneiden.

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut auswaschen und eine Hälfte ebenfalls grob schneiden.

Die andere Hälfte vom Lauch in feine Streifen schneiden und auf die Seite stellen.

Das Suppenhuhn putzen, mit klarem Wasser ausspülen, abtropfen lassen, zusammen mit dem grob geschnittenen Wurzelgemüse in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser gut bedeckt auffüllen.

Den Topf auf den Herd stellen, bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam aufkochen und etwa 1,5 Stunden langsam köcheln lassen, bis das Huhn weich ist.

Anschließend das Huhn aus dem Topf nehmen, gut abtropfen und auf einem Schneidebrett ausdampfen lassen.

Die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb gießen und zurück in den Topf geben.

(Wenn sich viel Fett auf der Oberfläche der Brühe gebildet hat, kann dies entweder vorsichtig abgeschöpft werden oder man stellt die Brühe kalt, damit das Fett wieder fest wird und leicht von der Brühe entfernt werden kann.) Die Haut des Suppenhuhns entfernen und vorsichtig das Fleisch in mundgerechten Stücken von den Knochen zupfen.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Die Shiitakepilze und Zuckerschoten putzen und in Streifen schneiden.

Die Mie Nudeln nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hühnerbrühe wieder auf den Herd stellen, die vorbereitete Gemüseeinlage, sowie das gezupfte Hühnerfleisch hineingeben, zusammen aufkochen und mit einem großzügigen Schuss Sojasauce, Limettensaft- und Abrieb, geröstetem Sesamöl und ggf. einer Prise Salz herzhaft abschmecken. Nudeln und gerösteten Sesam in die Suppe geben und servieren.

Alexander Herrmann am 21. Oktober 2021

Champignon-Suppe

Für 4 Personen:

200 g weiße Champignons	200 g braune Champignons	200 g Kräuterseitlinge
4 Schalotten	1/4 Bund Blattpetersilie	1 l Gemüsebrühe
100 g Agavendicksaft	1 dicke Scheibe Bauchspeck	1 Schuss Sojasauce
1 EL Speisestärke	1 Zehe Knoblauch	1 Schuss Rapskernöl
2 EL Butterschmalz	Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Laugenbrezel		

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden.

Die Pilze putzen (d.h. ggf. abpinseln und das untere Viertel des Stiels entfernen), vierteln, in einem Topf ohne Fett rösten, mit einer Prise Salz würzen, Schalottenwürfel und Knoblauch mit einem großzügigen Schuss Rapskernöl zugeben, durchschwenken und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Anschließend aufkochen, je einen Schuss Sojasauce und Aceto Balsamico zugeben, Topf auf die Seite ziehen und den Bauchspeck und Petersilienstiele eine halbe Stunde darin ziehen lassen.

Anschließend die Petersilie und den Speck herausnehmen, Suppe nochmals aufkochen mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und mit Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker (oder Agavendicksaft) süß-sauer abschmecken.

Croutons aus Brezen:

Die Brezen würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz ringsum knusprig zu Croutons braten, fein geschnittene Petersilie kurz unterschwenken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Schwammerlsuppe auf tiefen Tellern anrichten und mit den Laugencroutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 21. Dezember 2021

Erbsen-Suppe

500 g tiefgefrorene Erbsen	250 g Schalotten	750 ml Gemüsebrühe
4 EL Crème-fraiche	eine Zitrone	100 g Butter
Salz		

Schalotten schälen, klein schneiden und in einem Topf mit der Butter auf dem Herd anschwitzen. Wenn die Schalotten glasig sind, Erbsen dazugeben. Danach mit Brühe auffüllen und alles langsam weichköcheln lassen. Je nach dem wie dünn- oder dickflüssig die Suppe werden soll, können Sie einen Teil der Brühe abgießen oder nicht.

Wir empfehlen Ihnen die abgeschüttete Brühe in einer Schüssel aufzufangen, falls Sie die Suppe später doch noch etwas verdünnen möchten.

Die Erbsensuppe jetzt mit dem Pürierstab oder einem Standmixer pürieren. Damit die Suppe richtig fein wird, können Sie sie einmal durch ein feines Sieb gießen. Jetzt die Crème fraîche zugeben, mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken, mit dem Pürierstab noch einmal aufmixen und servieren.

Erbsensuppe verfeinern:

Alexander Herrmann empfiehlt zum Beispiel fein geschnittenes Bohnenkraut, sowie alles Geräucherte wie z.B. Speck, den man in der Suppe ziehen lässt. Eine tolle Variation ist es auch, einige Garnelen zu schälen, die Schalen zu rösten, in die Suppe zu geben und etwa eine halbe Stunde ziehen zu lassen. Anschließend die Suppe passieren, das gebratene Garnelenfleisch hineingeben und mit Croutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 26. Januar 2022

Falsche Bouillabaisse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Rotbarbe Olivenöl Salz

Für den Safran-Pastis-Sud:

2 rote Paprika 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 Orange 6 cl Pastis 300 ml Weißwein
300 ml Gemüfefond 1 Prise Safran Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Paprika-Rosmarin-Gemüse:

1 rote Paprika 2 Zwiebeln 2 Zweige Rosmarin
Olivenöl Salz

Für das geröstete Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette 3 Knoblauchzehen 50 ml Olivenöl
50 ml Sonnenblumenöl

Für die Zitronen-Knoblauch Mayonnaise:

1 Zitrone 1 Knoblauchzehe 2 Eier
1 EL Senf 200 ml Rapsöl 150 ml Olivenöl
Salz

Für das Petersilien-Thymian-Öl:

1 Bund Petersilie 1 Bund Thymian 200 ml Olivenöl
Salz

Für die frittierten Kapern:

2 TL Kapern Olivenöl

Für den Fisch:

Die Rotbarbe entschuppen, filetieren und die Gräten vorsichtig ziehen.

Fischfilet mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Olivenöl vorsichtig erwärmen. Dann in Stücke schneiden.

Für den Safran-Pastis-Sud:

Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls anschwitzen, dann mit reichlich Weißwein ablöschen. Kurz einkochen, dann Gemüfefond angießen. Pastis und Safran hinzugeben. Sud langsam einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, hacken und hinzugeben.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls zum Sud geben.

Orange auspressen und den Sud damit abschmecken. Topf mit einem Deckel abdecken und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren und den Sud zurück in den Topf geben. Erneut aufkochen lassen und zum Schluss mit Olivenöl aufmixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Paprika-Rosmarin-Gemüse:

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, schälen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Zwiebeln, Paprika und Rosmarin langsam in Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen.

Für das geröstete Baguette:

Knoblauch abziehen. Baguette in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Knoblauch, Olivenöl und Pflanzenöl anrösten.

Für die Zitronen-Knoblauch Mayonnaise:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Knoblauch abziehen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Eigelbe, Knoblauch, Zitronensaft und abrieb, Salz und Senf in einen hohen Becher geben, dann Raps- und Olivenöl hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für das Petersilien-Thymian-Öl:

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen. Kräuter in einen Becher geben, Olivenöl und Salz hinzugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für die frittierten Kapern:

Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen.

Dann die Kapern in einer Pfanne mit Olivenöl langsam knusprig herausbraten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 04. Juni 2021

Gänse-Eintopf

4 Gänsekeulen	6 Zwiebeln, mittelgroß	2 Karotten
1 Selleriekopf	2-3 L Gemüsebrühe	1 Pack. Maronen, geschält, gegart
1/2 Kopf Wirsing, klein	2 rote Äpfel	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	2 EL Butter	Salz

Den Gänsekeulen die Haut abziehen oder wegschneiden.

Das Wurzelgemüse schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Die Keulen, mit geschnittenen Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lorbeer und Pfeffer in einen großen Topf geben, mit der Brühe großzügig bedecken. auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze langsam garkochen.

Nach einer Weile die weich gegarten Gänsekeulen aus der Brühe nehmen, auf ein Blech legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb abgießen. Das Gänsefleisch vorsichtig von den Keulen zupfen. Die größeren Stücke am besten in Würfel schneiden.

Die restlichen Zwiebeln geschält in feine Würfel, die Maronen klein schneiden.

Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel, Maronen, Wirsingstreifen im Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit dem Gänsesud ablöschen. Langsam den Wirsing darin garkochen.

Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, Gemüsebrühe nachgießen.

In der Zwischenzeit die Äpfel ebenfalls in Würfel schneiden und mit dem Gänsefleisch in den Eintopf geben; mit etwas Salz abschmecken.

Beim Abschmecken gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Den Eintopf mit etwas altem Aceto Balsamico leicht säuerlich abschmecken, kleine Kartoffelklöße abdrehen (so groß wie Gnocci) und diese mit dem Fleisch in den kochenden Eintopf geben. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Oder Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und diese gemeinsam mit Wirsing in den Eintopf geben. Später den Eintopf mit Croutons servieren.

Alexander Herrmann am 04. Oktober 2023

Hühner-Suppe

1 ganzes Suppenhuhn	1 Karotte	2 - 3 Zwiebeln
1 Stange Lauch	1 kleine Knolle Sellerie	3 - 4 Zweige Petersilie
Salz		

Hühnerbrühe kochen:

Das Huhn innen und außen gut abwaschen, abtropfen lassen und in einen möglichst großen Topf geben. Da das Huhn viel Platz braucht und am Ende etwa 5 Liter Hühnerbrühe entstehen sollen, sollte der Topf 10-15 Liter fassen. Das Huhn im Topf großzügig bedeckt mit kaltem Wasser auffüllen, mit einer guten Prise Salz würzen und auf den Herd stellen.

Wasser bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam aufkochen. Dieser Vorgang kann durchaus eine halbe Stunde dauern.

Sobald das Huhn einmal aufgeköcht hat, die Hitze etwas herunterdrehen und das Huhn 1,5 Stunden leicht simmern lassen. Wenn sich an der Wasseroberfläche etwas Schaum bildet, gelegentlich mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Das Suppengemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und zugeben. Die Brühe bekommt eine kräftigere Farbe, wenn man die Zwiebeln mit Schale verwendet. Petersilie mit in den Topf geben und die Brühe nochmals 30-45 Minuten langsam köcheln lassen, bis das Fleisch der Hühnerkeulen weich ist.

Dann das Huhn vorsichtig herausheben, die Brühe durch ein feines Sieb passieren, nochmals kurz richtig aufkochen und mit Salz abschmecken.

Hühnerbrühe haltbar machen:

Die Hühnerhaut entfernen, das Fleisch vorsichtig von den Knochen zupfen, klein schneiden, in Einmachgläser verteilen, mit der kochend heißen Brühe auffüllen, verschließen und abkühlen lassen. Jetzt ist die Brühe im Kühlschrank haltbar. Alternativ können Sie die Brühe auch abkühlen lassen und einfrieren.

Die Brühe zum Servieren einfach einmal aufkochen, eventuell mit fein geschnittenem Suppengemüse oder z.B. Pfannkuchenstreifen verfeinern und genießen.

Alexander Herrmann am 30. August 2021

Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln (nach Schälen)	500 g Zwiebeln (nach Schälen)	2 l kräftige Gemüsebrühe
2 Orangen	1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	1 Prise gemahl. Kümmel
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Cayenne	Salz

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in grobe, daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Butterschmalz in einem großen, flachen Topf bei mittlerer Hitze langsam hellbraun anschwitzen. Anschließend die Kartoffeln zugeben. Das Ganze gut bedeckt mit der Gemüsebrühe aufgießen und einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze etwa 30-40 Minuten weich köcheln lassen.

Nehmen Sie anschließend den Deckel vom Topf und schöpfen einen großen Schuss der Brühe mit etwa 1/5 der Kartoffel-Zwiebel-Einlage ab. Geben Sie diesen Anteil in einen hohen Mixbecher und mixen es mit einem Pürierstab sämig auf. Danach kommt alles wieder zurück in den Topf. Dadurch ist der Eintopf leicht sämig gebunden.

Eintopf abschmecken:

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Den Eintopf mit Salz, Kümmel, Paprika, ggf. einer kleinen Prise Cayenne, Zitronen-, Orangena-brieb und Knoblauch wie ein herzhaftes Gulasch abschmecken.

Die Orange schälen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer filetieren, die Filets dritteln bzw. grob hacken, mit der gehackten Petersilie unter den Eintopf rühren. Noch einmal aufkochen und danach servieren.

Tipp:

Speckwürfel mit den Zwiebeln anschwitzen, grob geschnittenes Sauerkraut zu den Kartoffeln geben und in der Brühe mit weich kochen.

Alexander Herrmann am 05. April 2023

Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln	500 g Zwiebeln	2 l kräftige Gemüsebrühe
2 Orangen	1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	gemahlener Kümmel
Paprikapulver, edelsüß	Cayennepeffer	Salz

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in grobe, etwa daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Butterschmalz in einem großen, flachen Topf bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam hellbraun anschwitzen.

Anschließend die Kartoffeln zugeben. Das Ganze gut bedeckt mit der Gemüsebrühe aufgießen und einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze etwa 30-40 Minuten langsam weich köcheln lassen.

Nehmen Sie anschließend den Deckel vom Topf und schöpfen einen großen Schuss der Brühe mit etwa 1/5 der Kartoffel-Zwiebel-Einlage ab. Geben Sie diesen Anteil in einen hohen Mixbecher und mixen es mit einem Pürierstab sämig auf. Danach kommt alles wieder zurück in den Topf. Dadurch ist der Eintopf jetzt ganz leicht sämig gebunden.

Eintopf abschmecken Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Eintopf mit Salz, Kümmel, Paprika, ggf. einer kleinen Prise Cayenne, Zitronen- und Orangenabrieb und Knoblauch wie ein herzhaftes Gulasch abschmecken.

Die Orange schälen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer filetieren, die Filets dritteln bzw. grob hacken, zusammen mit der gehackten Petersilie unter den Eintopf rühren. Noch einmal aufkochen und danach servieren.

Tipp:

Als rustikale Abwandlung des Eintopfes großzügig Speckwürfel gleich zu Beginn mit den Zwiebeln anschwitzen und dann etwas grob geschnittenes Sauerkraut mit den Kartoffeln zugeben und in der Brühe mit weich kochen.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2021

Kartoffel-Suppe für den Sommer

Für 2 Personen:

500 g festk. Kartoffeln 800 ml heiße Gemüsebrühe 200 g Naturjoghurt
1 Zitrone 1 Bund Schnittlauch 1 Prise Cayenne
Salz

Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen. Wenn das Wasser kocht, einen Deckel drauf, die Hitze reduzieren und die Kartoffeln langsam gar ziehen lassen. Je nachdem wie groß die Kartoffelstücke sind, kann es zwischen 25 und 40 Minuten dauern, da die Kartoffeln im heißen Salzwasser nur gar ziehen und nicht stark kochen sollen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen, die Kartoffeln zurück in den heißen Topf geben und etwas ausdampfen lassen.

Anschließend mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass noch einige Stückchen erkennbar bleiben, dann mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, gut mit einem Schneebesen verrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Joghurt in die abgekühlte Kartoffelsuppe rühren, mit Cayenne, Salz und Zitronenabrieb abschmecken und den Schnittlauch unterheben. Servieren Sie die Suppe kalt aus dem Kühlschrank. Perfekt für heiße Sommertage.

Alexander Herrmann am 04. August 2020

Kartoffel-Suppe für den Winter

Für 2 Personen:

200 g Kartoffeln eine Zwiebel eine Lauchstange
200 g Sahne 2 EL Butter 1 l Gemüsebrühe
Majoran ein Stück Zitronenschale Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Ringe hobeln und nur das Weiße vom Lauch in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln, Zwiebeln und Lauch in der Butter andünsten. Dann die Brühe, Majoran und Zitronenschale hinzugeben. Alles salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel eine halbe Stunde weich köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb passieren und die Sahne hinzugeben. Alles nochmal für fünf Minuten offen köcheln lassen, mit dem Pürierstab aufmixen und fertig ist sie, die beste Kartoffelsuppe aller Zeiten.

Alexander Herrmann am 04. August 2020

Ochsenbrust-Suppe mit Spargel, Pfannkuchen, Eierstich

Für 4 Personen:

Für die Ochsenbrust:

1,5 kg Ochsenbrust	4 Lorbeerblätter	1 TL Pfefferkörner
1 Bund grüner Spargel	1 Bund Frühlingslauch	Salz

Für die Pfannkuchenstreifen:

2 Eier	200 g Mehl	300 ml Milch
1 Bund Bärlauch	Salz und Pfeffer	

Für den Eierstich:

2 Eier	100 ml Milch	Salz, Muskat
--------	--------------	--------------

Für die Ochsenbrust:

Die Ochsenbrust zusammen mit den Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einen Topf mit etwa 4 Litern kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben.

Topf auf den Herd stellen und etwa 2-2,5 Stunden köcheln.

Währenddessen bleibt Zeit, um die Pfannkuchenstreifen und den Eierstich zuzubereiten.

Um festzustellen, ob das Fleisch gar ist, mit einer Fleischgabel hineinstecken und hochziehen.

Wenn sich das Fleisch von der Gabel löst und wieder in den Topf gleitet, ist es weich und kann herausgenommen werden.

Anschließend lassen Sie das Fleisch etwas abkühlen und schneiden Sie es in Würfel. Vom Spargel die Enden abschneiden und die Stangen in schräge Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Die Suppe durch ein Sieb gießen, nochmals Abschmecken, die Fleischwürfel und den Spargel wieder in die Suppe geben und kurz köcheln, bis der Spargel gar ist.

Für die Pfannkuchenstreifen:

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und mit einem Pürierstab zügig pürieren. Eier, Mehl und Milch miteinander verrühren, die Bärlauchcreme unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Anschließend abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.

Für den Eierstich:

Die Eier langsam mit der warmen Milch verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Anschließend in eine gefettete Auflaufform füllen, gut mit Frischhaltefolie abdecken und im geschlossenen Wasserbad, bei mäßiger Hitze, etwa 25 Minuten langsam stocken lassen.

Wenn die Masse vollständig fest geworden ist, aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

Zu Schluss geben Sie die Pfannkuchenstreifen, den Eierstich und den Frühlingslauch mit in die Suppe, lassen das Ganze kurz ziehen und servieren die leckere Festtagssuppe.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2021

Ofen-Blumenkohl-Suppe

Für 4 Personen:

1 Blumenkohlkopf	2 mittelgroße Zwiebeln	250 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	600 ml Sahne	4 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe	5 EL Butter	eine Prise Currypulver
Pflanzenöl, Salz		

Den Blumenkohl putzen, vierteln und dabei den Strunk entfernen.

Die Viertel nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl beträufeln, mit Salz würzen und 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Umluft (oder alternativ 200Grad Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen hellbraun backen.

Wenn der Blumenkohl außen deutliche Röststoffe entwickelt hat und innen weich gegart ist, kann er aus dem Ofen und etwas auf dem Blech ausdampfen. Schneiden Sie ihn dann in grobe Stücke.

Die Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem großen Topf auf dem Herd mit einem Schuss Pflanzenöl goldbraun anschwitzen. Den gerösteten Blumenkohl zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Anschließend mit Brühe und Sahne bedeckt auffüllen, einmal aufkochen und wenige Minuten köcheln lassen, mit einem Pürrierstab fein mixen und mit Salz abschmecken. Je nach Größe des Blumenkohls eventuell noch einen Schuss Brühe zugeben, falls die Suppe zu dickflüssig ist.

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in gleichmäßige, croutongroße Würfel schneiden.

Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, eine angedrückte Knoblauchzehe und die Toastwürfel zugeben, unter regelmäßigem Schwenken ringsum goldbraun rösten und zuletzt mit einer Prise Curry bestreuen. Anschließend die Croutons aus der Pfanne herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz und einer Prise Curry würzen.

Serviertipp: Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen, mit der restlichen Currybutter aus der Pfanne beträufeln und mit den Croutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 28. Januar 2022

Rosenkohl-Eintopf

500 g Rosenkohl	6 Stk. Schalotten	2 Sch. Bauchspeck, geräuchert
4-8 Stk. Würste	1 L. Fleischbrühe	1/2 Bund Schnittlauch
1 Orange	1 Kartoffel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Die Schalotten schälen und in gröbere Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen durch den Strunk halbieren.

Die Schalottenwürfel in einem großen, flachen Topf mit etwas Öl anschwitzen, die halbierten Rosenkohl-Röschen zugeben, mit einer Prise Salz würzen und ebenfalls mit anschwitzen bis alles leicht Farbe erhalten hat.

Mit der Gemüsebrühe gut bedeckt auffüllen, ggf. 2 dicke Scheiben Speck hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen bis der Rosenkohl gar ist.

Die Kartoffel schälen, fein reiben und unter den kochenden Eintopf rühren bis dieser die gewünschte Konsistenz hat.

Anschließend mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Orangen-Abrieb abschmecken, die Suppe vom Herd nehmen, die Würste hineinlegen und in der heißen Suppe warm werden lassen. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Scheiben schneiden und unter den Eintopf heben.

Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit frisch geröstetem Brot servieren.

Alexander Herrmann am 04. Oktober 2023

Vegetarisch

Antipasti Lasagne

Für vier Personen

2 Zucchini	2 Auberginen	4 Schalotten
250 g Pilze, frisch	100 g getrock. Tomaten	2 Zehen Knoblauch
1/4 Bund Thymian	500 g Ricotta	150 g Parmesan, fein gerieben
Olivenöl, Meersalz		

Die Zucchini und Auberginen waschen, abtrocknen, vorn und hinten zuschneiden, in etwa 0,5 cm dicke Längsscheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen, mit Salz würzen und etwa eine halbe Stunde stehen lassen, damit das Gemüse etwas Wasser ziehen kann.

Anschließend großzügig mit Olivenöl beträufeln, nach und nach von beiden Seiten in einer Grillpfanne rösten und zurück aufs Blech legen.

Die getrockneten Tomaten wenige Minuten in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser einlegen, anschließend gut auf Küchenkrepp abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und den Knoblauch fein schneiden.

Danach die Schalottenstreifen in einer großen Pfanne mit reichlich Olivenöl anschwitzen, den Knoblauch zugeben, durchschwenken, die Pfanne von der Hitze nehmen, die Tomaten zugeben, den gehackten Thymian unterschwenken und das Ganze mit etwas Salz und einem Schuss Balsamico abschmecken.

Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden (oder alternativ Champignons, je nach Größe, halbieren oder in Scheiben schneiden), in einer großen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit etwas Salz abschmecken.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen, flach mit Auberginenscheiben auslegen, die Schalotten-Tomaten-Masse darauf verstreichen und vorsichtig die Hälfte des Ricotta gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend mit Zucchini-scheiben bedeckt belegen. Die Pilze darüber geben, den restlichen Ricotta darauf verteilen und mit etwas Parmesan bestreuen.

Zuletzt die restlichen Zucchini und Auberginen darauf verteilen und gleichmäßig mit dem übrigen Parmesan bestreuen.

Die Auflaufform auf ein Backgitter in die mittlere Schiene, des auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens schieben und circa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend vorsichtig herausnehmen, ein paar Minuten ruhen lassen, ausstechen, auf Tellern verteilen und servieren.

Alexander Herrmann am 12. August 2022

Bauernfrühstück Deluxe

4 bis 6 Stk. Eier	600 g Kartoffeln, festk.	1 bis 2 Stk. Zwiebeln
400 ml Gemüsebrühe	1 Glas Essiggurken	4 Zweige Blattpetersilie
80 ml Rapskernöl	1 EL Senf	Gulaschgewürz oder Brotgewürz
Salz		

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden, mit einem Schuss Öl in einem Topf glasig anschwitzen, die Kartoffelwürfel zugeben, mit der Brühe bedeckt auffüllen, mit einer kleinen Prise Salz würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam gar köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, die restliche Flüssigkeit in einen Mixbecher füllen, etwa ein Viertel der Kartoffeln, einen Löffel Senf, einen Schuss Rapskernöl und einen Schuss Essiggurkenwasser zugeben und mit einem Pürierstab cremig aufmixen.

(Es sollte die Konsistenz einer dickeren Cremesuppe haben - ggf. noch einen zusätzlichen Löffel der gegarten Kartoffelwürfel untermixen.) Die Kartoffelcreme zu den restlichen Kartoffelwürfeln in den Topf gießen, gut verrühren und großzügig mit Gulaschgewürz oder Brotgewürz und je nach Geschmack ggf. nochmals etwas Salz und mehr Essiggurkenwasser abschmecken. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die Kartoffelmasse auf 4 bis 6 Tassen oder kleine Auflaufförmchen verteilen, mit einem Löffel mittig je eine Vertiefung hineindrücken, je ein Ei vorsichtig hineinschlagen und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer bestreuen.

Auf der mittleren Schiene des auf 160 Grad C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Eier wachweich sind.

(Die Zeit variiert etwas, je nach Größe der verwendeten Tassen.) Anschließend herausnehmen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

Variante 1:

Als Abwandlung in der Spargelzeit einige Spargelstücke mit den Kartoffelwürfel garen.

Variante 2:

Nach dem Garen, das 'Bauernfrühstück Deluxe' mit etwas in feine Streifen geschnittenem Räucherlachs und Lachskaviar servieren.

Alexander Herrmann am 07. April 2021

Gebratener Reis mit Gemüse

Für 2 Personen:

150 g Basmatireis	2 - 3 Karotten	1 Stange Lauch
100 g Zuckerschoten	100 g Shiitakepilze	3 Eier
2 EL weiße Sesamsaat	1 Schuss Pflanzenöl	1 Schuss geröstetes Sesamöl
1 Schuss Sojasauce	Salz	

Den Reis nach Packungsangabe kochen, abgießen, auf einem Blech verteilen und ausdampfen lassen. Oder auch einfach den übrig gebliebenen Reis vom Vortag verwenden.

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, unter gelegentlichem Schwenken hellbraun rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das Gemüse waschen, putzen und wie Wokgemüse in gröbere Streifen schneiden. Die Shiitakepilze putzen, dabei das Stielende entfernen und die Pilze ebenfalls in Streifen schneiden. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und grob mit einer Gabel verkleppern.

Einen Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, kräftig anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Dann den Reis zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren und Schwenken ebenfalls mit anbraten.

Wenn Gemüse und Reis gut angebraten sind, die verklepperten Eier zugeben, unterrühren, Pfanne vom Herd nehmen, den gerösteten Sesam unterrühren und das Ganze mit einem Schuss Sojasauce und geröstetem Sesamöl abschmecken.

Alexander Herrmann am 06. Februar 2021

Gulasch mit Pilzen und Schwarzbrot

250 g Sauerteigbrot	1 Stk. weiße Zwiebel	250 g Pilze
100 g griech. Joghurt	50 ml Gemüsebrühe	1 Stk. Zitrone
1 Zweig Blattpetersilie	1 Prise Kümmel	1 Prise Paprika
1 Prise Pfeffer	1 Prise Chili	½ Zehe Knoblauch
1 EL Butterschmalz	3 EL Butter (zimmerwarm)	

Zitronenschale abreiben, Knoblauch schälen und fein schneiden, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mit der zimmerwarmen Butter vermischen und mit Kümmel, Paprika, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend die Gulaschbutter kühl stellen.

Das Sauerteigbrot in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum zu relativ gleich großen Dreiecken portionieren. Die weiße Zwiebel schälen und in Spalten (je nach Größe der Zwiebel sechsteln oder achtern) schneiden. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen.

Die Pilze putzen, Stielenden entfernen, vierteln und mit einer Prise Salz gewürzt, in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten braten. Die Brotecken in einer weiteren Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten knusprig braun anbraten, dann die Zwiebspalten zugeben und ebenfalls mit anbraten.

Anschließend die Pilze mit in die Pfanne zum Brot geben, durchschwenken, die Gulaschbutter darin aufschäumen lassen und ggf. mit einem sehr kleinen Schuss Brühe ablöschen (nur so wenig, dass die Flüssigkeit direkt vollständig verdampft und das Brot nicht aufweicht), durchschwenken und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den griechischen Joghurt auf dem Teller ausstreichen, die Brotecken hineinstellen und die Pilze samt Zwiebelecken dazwischen fallen lassen.

Als Beilage passen auch Semmelknödel, Serviettenknödel oder auch Spätzle.

Alexander Herrmann am 17. September 2021

Lasagne mit Spinat in der Tasse

Für vier Personen

1 Pack. Nudelteig, fertig	5 Schalotten	200 ml Weißwein
400 ml Sahne	2-3 EL Mehlbutter (1:1 Mehl, Butter)	500 g Blattspinat
250 g gerieb. Emmentaler	4 Zweige Thymian	100 g Oliven
100 g getrock. Tomaten	40 g Parmesan	2 EL Butter
Olivenöl, Salz	Pfeffer, Muskatnuss	

Blattspinat putzen und dabei größere Stiele entfernen, waschen, gut in einem Sieb abtropfen lassen und kurz in einer heißen Pfanne mit Olivenöl schwenken damit der Spinat etwas zusammenfällt. Spinat mit einer Prise Salz abschmecken, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. (Alternativ den Tiefkühlspinat in einem Sieb auftauen und gut abtropfen bzw. etwas ausdrücken und ebenfalls mit einer Prise Salz abschmecken.) Oliven und getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden, sowie die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

Die Schalotten schälen, klein schneiden und in einem flachen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend mit der Sahne auffüllen, aufkochen, mit der Mehlbutter sämig abbinden und den geriebenen Emmentaler unterrühren bis sich dieser in der Sahnesauce aufgelöst hat. Jetzt Oliven, Tomaten und die Thymianblättchen hineingeben und das Ganze herzhaft mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Anschließend diese Käse-Creme etwas abkühlen lassen.

Den Nudelteig mit der Tasse, die mit der Lasagne gefüllt werden soll rund ausstechen. Pro Tassenlasagne werden (je nach Höhe der verwendeten Tassen) 4 bis 5 ausgestochene Teigscheiben benötigt.

Anschließend die Tassen innen großzügig mit zimmerwarmer Butter einfetten. Als unterste Schicht eine Nudelscheibe hineinlegen, dann etwas Blattspinat darauf geben, einen großen Löffel der Käse-Creme darauf verteilen, wieder eine Nudelplatte darauf, wieder Blattspinat, Käse-Creme und so weiter, bis die Tassen komplett gefüllt sind.

Die oberste Schicht Käse-Creme großzügig mit fein geriebenem Parmesan bestreuen und die Tassenlasagne für 30 bis 40 Minuten auf einem Blech der mittleren Schiene, im auf 160°C vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Anschließend die Tassen herausnehmen (Achtung: heiß!), 5 Minuten stehen lassen und entweder in der Tasse oder auf einen Teller gestürzt servieren.

Alexander Herrmann am 12. August 2022

Mit Käse überbackener Gemüse- Auflauf

2 Karotten	1 Knolle Sellerie	1 Kopf Wirsing
2-3 EL Butter	4-5 EL Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	300 g Sahne	6-8 Eier
5 Zweige Thymian	Prise Cayenne	200 g geriebener Emmentaler

Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden. Nacheinander alle drei Gemüsesorten in kochendem Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser gut abschrecken. Sellerie und Karotten sollten schon weich sein. Natürlich können Sie auch Brokkoli und Bohnen statt des Wirsings mit dazunehmen.

Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen (den Wirsing ggf. etwas ausdrücken), auf einem Geschirrtuch ausbreiten und richtig trocken tupfen.

Eine runde Kuchenform gut mit Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Auch der Rand und die Innenkante müssen gut gefettet und bestreut sein. Die drei Gemüsesorten in einer Schüssel gut vermischen und locker, gleichmäßig in die Kuchenform streuen.

Eier und Sahne im Verhältnis 1:1 zu einem Eierstich mischen fein gezupfte Thymianblättchen unterrühren und großzügig mit Salz und Pfeffer sowie einer kleinen Prise Cayenne abschmecken. Anschließend über das Gemüse in die Kuchenform gießen, bis das Gemüse fast bedeckt ist. Die Form sollte etwa zu zwei Dritteln gefüllt sein.

Zuletzt mit fein geriebenem Emmentaler bestreuen.

Gemüseauflauf backen:

Auch Brokkoli macht sich gut im Gemüseauflauf.

Im Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze etwa 40-50 Minuten (je nach Größe) backen, herausnehmen und gut 5 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Anschließend den Ring öffnen, vorsichtig entfernen, den Gemüseauflauf in Tortenstücke schneiden und anrichten.

Tipp:

Dasselbe Rezept ist im Prinzip auch in einer Auflaufform oder in Kaffeetassen möglich, aus denen man den Auflauf später stürzen kann.

Alexander Herrmann am 27. Dezember 2021

Omelett mit Avocado

Für Omelett

3 bis 4 Eier 1 Stk. Avocado 40-50 g Parmesan
Meersalz Pfeffer

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Die Avocado mit einem scharfen Küchenmesser halbieren und den Kern entfernen.

Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Tafelmesser in der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden, sodass dieses aber weiterhin in der Schale verbleibt.

Anschließend lassen sich die Avocadowürfel ganz einfach mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel gut verkleppern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocadowürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, auf dem Herd hellbraun rösten.

Anschließend das gewürzte Ei zugeben, ohne zu Rühren von der Unterseite kurz stocken lassen, vom Herd nehmen, gleichmäßig mit fein geriebenem Parmesan bestreuen, die Pfanne auf ein Backgitter in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und das Omelett bei 160°C Umluft ca. 10-15 Minuten darin garen. (Die Garzeit ist von der Größe der Pfanne abhängig.)

Alternativ:

Wer es herzhafter mag, kann anstelle der Avocado auch reichlich Zwiebel- und Speckwürfel in der Pfanne braten, die Eier zugeben und das Ganze dann vor dem Backen mit Emmentaler bestreuen.

Als Beilage passen zum Omelett wunderbar dieser Spargelsalat oder ein bunter Frühlingsalat mit Buttermilchdressing.

Alexander Herrmann am 21. Mai 2021

Paprika-Gulasch

Paprika	Butter	Knoblauch
Kümmel	gehackte Petersilie	Zitrone-Abrieb
Orangen-Abrieb	Kräuter (Thymian)	

Trick zum Paprika-schälen:

Für das Paprika-Gulasch verwenden Sie am besten geschälte Paprika. Schälen ist sinnvoll, weil die Haut nicht viel Geschmack abgibt und zudem schwer verdaulich ist.

Es gibt zwei Varianten, die Haut der Paprika zu entfernen: Die Paprika vierteln und die Haut mit einem guten Sparschäler abziehen.

Oder die Paprika halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, den oberen Bereich mit Öl einpinseln und für zehn Minuten ins Backrohr (Grillfunktion, 180 bis 200 Grad) legen. Sobald die Haut schwarze Blasen wirft lässt sie sich mit einem Messer abziehen. Sie ist zu diesem Zeitpunkt auch schon geschmort.

Zubereitung:

Die geschälten Paprika in einer Pfanne mit Butter schwenken und dünsten etwas dünsten.

Klein geschnittenen Knoblauch, den Abrieb einer Zitrone, einer Orange, eine gute Prise gemahlene Kümmel, etwas gehackte Petersilie und nach Belieben etwas Thymian hinzugeben und das Ganze noch ein bisschen ziehen lassen.

Als Beilage eignen sich Nudeln oder auch knusprige Kartoffeln mit Rosmarin.

Alexander Herrmann am 09. Dezember 2022

Spitzkohl-Salat mit Maracuja-Vinaigrette, Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Kopf Spitzkohl	100 g Butter	2 Zweige Thymian
50 ml Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz

Für die Nüsse:

100 g Macadamianüsse

Für die Vinaigrette:

2 Maracuja	1 Orange	1 Limette
½ Knoblauchzehe	1 TL Chiliflakes	1 Msp. Xanthan
2 EL Rapsöl		

Für die Mayonnaise:

2 Eier	2 TL Senf	1 rote Chilischote
100 ml Rapsöl	20 ml Olivenöl	Salz

Für die Gewürz-Nussbutter:

100 g Butter	1 TL Ras-el-Hanout
--------------	--------------------

Für den Spitzkohl:

Den Spitzkohl halbieren und in Spalten schneiden. Je nach Größe $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{6}$ Stücke in Olivenöl anbraten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und für den Geschmack mit zum Spitzkohl geben. Butter dazu geben, einen Deckel auf die Pfanne legen und ziehen lassen. Die Temperatur dabei herunterdrehen.

Für die Nüsse:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Macadamias in gleichgroße Stücke teilen und auf einem Backblech verteilen. Blech in den Ofen schieben und Macadamias für 10-12 Minuten rösten, bis sie eine schön goldene Farbe angenommen haben.

Für die Vinaigrette:

Maracuja halbieren und Fruchtfleisch herauslösen.

Orangen- und Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Maracuja, Orangen- und Zitronensaft mit Knoblauch und Chili verrühren. Xanthan hinzugeben und mit Rapsöl verrühren. Mit Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Chili klein hacken. Eigelb, Senf, Olivenöl und Chili in einem hohen Gefäß verrühren. Xanthan in einer separaten Schüssel mit einem Schuss Wasser mit dem Pürierstab aufmischen und diese Masse und das Rapsöl unter die Masse rühren. Zu einer Mayonnaise aufmischen und mit Salz abschmecken.

Für die Gewürz-Nussbutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen, bis sie braun wird und dann sofort in eine separate Schüssel umfüllen und mit Ras el-Hanout würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 21. Dezember 2020

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel	1 bis 2 EL Rapsöl	Kümmel
4 bis 6 Wirsingblätter	Petersilie	150 g Feta
150 g Kartoffelkloßmasse		

Zwiebel schälen und fein würfeln. Wirsing waschen und 4 bis 6 Wirsingblätter vom Kopf lösen. Petersilie grob hacken.

Die feingewürfelten Zwiebeln mit dem Rapsöl scharf anbraten und den Kümmel hinzu geben. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser zirka 3 bis 4 Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

Für die Füllung die angeschwitzten Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit der gehackten Petersilie, dem zerbröselten Feta und der Kartoffelkloßmasse verkneten. Anschließend die Kohlblätter wie gewohnt füllen, wickeln und die Rouladen garen.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2022

Verschiedenes

Gemüse-Brühwürfel selbst gemacht

140 g Zwiebeln 60 g Meersalz 85 g Karotten
65 g Knollensellerie 25 g Lauch 10 g Petersilie
150 g Tomaten

Sie können die Mengen auch variieren. Wer es süßer mag, verwendet einen höheren Anteil an Karotten, wer herzhafter mag, nimmt mehr Lauch.

Backofen auf 75 C vorheizen. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Mit dem Meersalz im Blitzhacker mixen. Die Karotten und den Sellerie schälen, den Lauch waschen. Alles klein schneiden und unter die Zwiebel-Salz-Mischung mixen.

Hinweis:

Dieses Brühpulver ist ideal zum Würzen. Als Ersatz für klare Instant- Brühe (Suppengrundlage oder zum Trinken) eignet es sich allerdings nicht. Dosierung: Ein gestrichener Teelöffel Pulver auf 200 ml Wasser.

Die Petersilienblätter waschen, trockentupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften klein schneiden und mit der Petersilie unter die Gemüsemischung mixen.

Die Masse in einer Auflaufform oder einem Bräter verteilen und über Nacht (etwa acht Stunden) im vorgeheizten Backofen trocknen lassen.

Wichtig: Damit das Gemüse richtig durchtrocknet, müssen Sie den Ofen auf Umluft stellen.

Das Brühwürfelpulver noch einmal fein mixen. In einem Schraubglas kann man es mehrere Wochen aufbewahren. Sie können das Pulver auch in Eiswürfelformen füllen und so einfrieren.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2020

Kräuterbutter mit Zitrone

Für die Kräuterbutter:

250 g Butter 1 Zitrone 1 Bund frische Kräuter (1-2 Sorten)
Salz, Pfeffer

Die Butter in Würfel schneiden, in eine Rührschüssel geben, und in der Küche stehen lassen, bis sie Zimmertemperatur erreicht hat.

Währenddessen die Kräuter waschen, trockentupfen und sehr fein schneiden.

Dann die Butter mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und zuletzt die Kräuter unterheben.

Anschließend in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Röschen auf Backpapier aufspritzen und kalt stellen.

Alternativ länglich auf ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Stück Alufolie streichen und zu einer größeren Rolle einrollen.

Diese dann in den Kühlschrank stellen und nach dem Festwerden in Scheiben schneiden.

Durch das vorherige Aufschlagen der Butter ist sie schon nach wenigen Minuten außerhalb des Kühlschranks angenehm cremig weich und kann serviert werden.

Tipps:

Kräuterbutter zu Fisch passt am besten mit fein geschnittenem Dill und Zitrone.

Als Beilage zu Schweinefleisch passt hervorragend die Kombination Orangenabrieb und gemahlener Kümmel.

Für orientalische Gerichte bietet sich Gewürzbutter mit Raz el Hanout oder Curry an.

Die Kräuterbutter eignet sich auch hervorragend als Füllung für Zupfbrot.

In der Grillsaison passt die Kräuterbutter hervorragend zu einem guten Stück Fleisch.

Alexander Herrmann am 17. Mai 2023

Pesto-Varianten

Feldsalat-Pesto:

100 g Feldsalat	1 Zwiebel	4 Scheiben Bacon
100 g Walnusskerne	250 ml Rapskernöl	1 TL Kürbiskernöl
1 Zitrone	1 Prise Salz	

Petersilien-Zitronen-Pesto:

1 Bund Blattpetersilie	5 EL gehobelte Mandeln	1-2 Zitronen
Cayennepfeffer	Meersalz	Olivenöl / Rapsöl

Feldsalat-Pesto:

Den Feldsalat putzen, waschen und gut trocken schleudern. Walnusskerne in einer Auflaufform oder auf einem Blech im Backofen bei 160°C Umluft 5 - 6 Minuten leicht rösten, anschließend herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Speck und Zwiebeln zusammen mit sehr wenig Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anschwitzen bzw. den Speck auslassen. Wenn Speck und Zwiebeln etwas Farbe genommen haben, die Pfanne auf die Seite stellen und abkühlen lassen.

Den abgetropften Feldsalat mit Rapskern- und Kürbiskernöl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Die Walnusskerne hineingeben und leicht untermixen.

Speck und Zwiebeln aus der Pfanne, sowie etwas Abrieb der Zitrone zugeben, untermischen und das Pesto mit einer großen Prise Salz herzhaft abschmecken.

Petersilien-Zitronen-Pesto:

Die Petersilienblätter vom Stiel zupfen und mit den Mandeln, etwas Olivenöl, je einer Prise Cayennepfeffer und Meersalz und Saft und Abrieb einer Zitrone in einen Mixbecher füllen und mit einem Pürierstab zu einem Pesto mixen.

Alexander Herrmann am 08. Januar 2021

Vorspeisen

Edamame mit Glasnudel-Salat

Für 2 Personen:

150 g Glasnudeln	200 g Shiitakepilze	200 g TK-Edamame (grüne Sojabohnen)
2 Bund Frühlingslauch	2 EL Sesam	100 ml Sweet Chicken Chili Sauce
2 bis 3 EL Sojasauce	1 Schuss Reisessig	1 Schuss geröst. Sesamöl
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	

Die Edamame in einem Sieb auftauen lassen.

Den Sesam in einer kleinen, beschichteten Pfanne ohne Fett auf dem Herd unter gelegentlichem Schwenken hellbraun rösten.

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, ca.

4 Minuten ziehen lassen, in einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen, eventuell mit einer Schere in der Schüssel etwas kürzer schneiden, die Sweet Chili Sauce unterrühren und mit Sojasauce abschmecken.

Den Frühlingslauch putzen, waschen, trocken schütteln, und in feine Ringe schneiden.

Die Shiitakepilze putzen, in feine Streifen schneiden, mit einem Schuss Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anbraten, die aufgetauten Edamame zugeben, mit anschwitzen, mit etwas Salz würzen, Frühlingslauch zugeben, kurz unterschwenken, vom Herd nehmen und mit einem Schuss Reisessig abschmecken.

Die marinierten Glasnudeln auf zwei Tellern verteilen, die Edamame- Pilz-Mischung darauf anrichten, mit einigen Spritzern geröstetem Sesamöl beträufeln und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Tipp:

Geschälte Edamame tiefgekühlt kaufen. Damit sparen Sie sich, dass die Edamame in den Schoten ansonsten erst gedämpft, abgeschreckt und einzeln gepult werden müssen.

Alexander Herrmann am 22. April 2021

Tatar mit Ei und Essig-Gurken

Für 4 Personen:

400 g Rinderfilet	4 Stk. Eigelb	2 Stk. weiße Zwiebeln
2 Stk. Essiggurken	2 Zweige Blattpetersilie	1 EL Meerrettichfäden
1 EL Sahnemeerrettich	1 Stk. Laugenstange	2 EL Butter
1 EL Rapskernöl	Salz	Pfeffer

Das Rinderfilet in feine Würfel schneiden (bzw. bereits gewolfte Fleisch kaufen), mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken, die Eigelbe unterrühren, damit es eine schön cremige Konsistenz hat und in Gläser füllen. (Diese können jetzt bis zum Servieren kalt gestellt werden.) Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden, in einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren, in einem Sieb abschütten und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

Die Essiggurken und die Petersilienblättchen ebenfalls in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Meerrettichfäden unter die Zwiebeln heben. Einen Löffel Rapsöl unterrühren und mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Laugenstange schräg in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter von einer Seite goldbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Tatar-Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, den Zwiebel-Salat und ggf. einen Löffel scharfen Sahnemeerrettich (nach Belieben) mittig darauf anrichten und die am besten noch warmen Scheiben der gebratenen Laugenstange hineinstecken oder dazu servieren.

Alexander Herrmann am 28. Oktober 2020

Wild

Kaninchen-Braten

Kaninchenkeulen	Zwiebeln, Lauch, Sellerie	Gemüsebrühe
Weißwein	Gewürze nach Belieben	Orangen-Abrieb

Die Kaninchenkeulen in einer Pfanne oder einem größeren Topf ringsherum anbraten und anschließend in einen Bräter geben. Das gewürfelte Gemüse dazugeben und das Ganze bei 140 Grad Umluft etwa 45 bis 60 Minuten im Rohr schmoren lassen.

Die entstandene Bratenflüssigkeit mit Weißwein und Brühe ablöschen und das Gemüse pürieren. Dadurch wird die Soße schön sämig. Verfeinert wird das Ganze mit Kräutern: mediterran mit Thymian, bayerisch-heimatlich wird's mit Schnittlauch und Petersilie.

Als Beilage passt sehr gut ein Selleriepüree, Kartoffelgratin oder auch Kohlrabi.

Alexander Herrmann am 12. November 2021

Reh-Ragout mit Orangen und Soja-Soße.

600 g grobe Würfel Rehschulter	2 Stangen Lauch	250 g Shiitakepilze
4 Orangen	1 l Gemüsebrühe	60 ml Sojasauce
1 TL Wacholderbeeren	1 Zimtstange	2 Lorbeerblätter
1 TL geröstetes Sesamöl	2 EL Speisestärke	Pflanzenöl, Salz

Den Lauch putzen und dabei das Dunkelgrüne entfernen. Den restlichen Lauch in Streifen schneiden, unter fließendem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Shiitakepilze putzen und grob schneiden.

Die gewürfelte Rehschulter mit Salz würzen und nach und nach, ringsum in einem Bräter mit wenig Pflanzenöl anbraten und herausnehmen.

Lauch und Pilze im Bräter hellbraun anrösten, das gesamte Fleisch zurück in den Bräter geben, den Saft von drei Orangen hineinpressen und mit der Brühe bedeckt auffüllen.

Jetzt die Sojasauce und die Gewürze zugeben, gut verrühren und alles einmal aufkochen lassen, mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen, bei 160 Grad 1-1,5 Stunden (bis das Fleisch weich gegart ist) schmoren.

Anschließend aus dem Ofen holen, Zimt und Lorbeer (und nach Möglichkeit auch Wacholder) wieder entfernen, die Sauce auf dem Herd etwas einkochen lassen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden.

Das Ragout mit Abrieb und ggf. etwas Saft einer Orange und einem Schuss geröstetem Sesamöl würzen sowie je nach Geschmack nochmals etwas Salz und einem Schuss Sojasauce abschmecken. Das Ragout auf tiefen Tellern anrichten und z.B. mit Semmelknödeln, Kartoffeln oder Schupfnudeln servieren.

Alexander Herrmann am 12. November 2021

Wildschwein-Ragout mit Pasta

500 g Wildschweinfleisch	100 g Sauerrahm	100 g Preiselbeeren
2 Zwiebeln	400 g Champignons	1,5 l Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten	1 Schuss Aceto Balsamico	2 - 3 EL Speisestärke
1 TL Wildgewürz	1 Prise getrockn. Pilzpulver	1 Schuss Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Zuerst Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und ebenfalls klein schneiden. Den Sauerrahm in einer kleinen Schüssel mit den Preiselbeeren verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Das Wildschweinfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Öl in einem Bräter auf dem Herd ringsum anbraten. Danach die Zwiebeln zugeben und ebenfalls mit anbraten. Wenn Fleisch und Zwiebeln hellbraun gebraten sind, Champignons zugeben und kurz mit anschwenken. Das Ganze mit Gemüsebrühe bedeckt auffüllen und aufkochen.

Anschließend die Hitze reduzieren, den Bräter mit einem Deckel verschließen und das bei schwacher Hitze langsam, unter gelegentlichem Rühren etwa eine Stunde weich köcheln lassen.

Zwischendurch mit etwas Brühe auffüllen.

Wenn das Fleisch weich geschmort ist, eine Schältomate aus der Dose fein hacken und unter das Ragout rühren. Alles großzügig mit Wildgewürz, einer Prise Pilzpulver, einem Schuss altem Aceto Balsamico und ggf. nochmals etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal alles aufkochen lassen und das Ragout mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden.

Das Ragout schmeckt hervorragend mit frisch gekochten Pappardelle in tiefen Tellern. Pasta und Ragout anrichten und je einen Löffel vom Preiselbeer-Sauerrahm darüber geben.

Alexander Herrmann am 10. Februar 2021

Wurst-Schinken

Currywurst-Gröstl

Für Gröstl mit Currywurst:

500 g Kartoffeln, festk.	500 g Currywurst	500 g Zwiebel, weiß
1 kg Dosentomaten	5 EL brauner Zucker	100 ml helle Sojasauce
50 ml weißer Balsamico	2 Schoten Chili	3 Zehen Knoblauch
100 g Butterschmalz	2 bis 3 EL Speisestärke	2 EL Currypulver
Salz		

Die Kartoffeln am Vortag garen und pellen.

Die Dosentomaten in einen hohen Topf füllen, fein geschnittenen Chili, Knoblauchzehen und braunen Zucker zugeben und Sojasauce sowie weißen Balsamico einrühren. Das Ganze mit einem Pürierstab kräftig durchmischen, bis keine erkennbaren Stückchen mehr in der Sauce sind, den Topf mit einem Deckel verschließen und für etwa 5 Stunden abgedeckt ziehen lassen.

Anschließend den Topf auf den Herd stellen, unter gelegentlichem Rühren einmal aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 5 Minuten mit einem Deckel verschlossen leicht köcheln lassen. Anschließend nochmals mit dem Pürierstab mixen, durch ein Sieb in einen neuen Topf passieren, erneut aufkochen, mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden und gegebenenfalls nochmals mit einer Prise Salz abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln in daumengroße Stücke schneiden, die Würste in kleinfingerdicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte des Butterschmalzes in einem Bräter oder einer sehr großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd erhitzen, die Kartoffelstücke zugeben und bei mittlerer Hitze langsam knusprig hellbraun braten. Die Zwiebelstreifen zugeben, ebenfalls mitrösten und das Ganze mit einer großen Prise Salz würzen.

Wenn Zwiebeln und Kartoffeln knusprig braun geröstet sind, aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen und die leere Pfanne zurück auf den Herd stellen. Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben, die Wurstscheiben vorsichtig hineinlegen und ebenfalls ringsum knusprig braun braten. Anschließend die Kartoffel-Zwiebel-Mischung zurück in die Pfanne zu den Würsten geben, gut durchschwenken, nochmals etwas Hitze bekommen lassen und zusammen mit der lauwarmen Tomatensauce und etwas Currypulver servieren.

Alexander Herrmann am 21. Dezember 2023

Kohlroulade mit Orange, Malzbier und Speck

Für 4 Personen:

1 Kopf Weißkraut	20 Scheiben Bacon	2 Zwiebeln
Orange	Prise gemahlener Kümmel	Schuss Malzbier
Salz	brauner Zucker	Aceto Balsamico
Pflanzenöl		

Den Weißkraut-Kopf in einem Topf mit gesalzenem Wasser wenige Minuten kurz kochen. Die äußeren Blätter abziehen und zur Seite legen. Das Ganze so oft wiederholen, bis man etwa ein Drittel der Blätter abgezogen hat.

Den restlichen Krautkopf halbieren, den Strunk entfernen und das Kraut in feinste Streifen schneiden.

Wie lange brauchen Kohlrouladen? Die Kraut- und die Zwiebelstreifen in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, bis sich deutliche Röststoffe entwickeln. Mit etwas Salz würzen, eine Prise braunen Zucker zugeben, leicht karamelisieren lassen und mit einem Schuss Malzbier ablöschen.

Anschließend mit Aceto Balsamico, gemahlenem Kümmel und etwas Orangenabrieb abschmecken. Das Ganze gut durchschwenken und abkühlen lassen.

Die vorher gekochten und abgezogenen äußeren Blätter des Krauts auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Krautfüllung auf alle Blätter verteilen und möglichst fest darin einwickeln.

Zum Abschluss jede Kohlroulade noch mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Die Rouladen werden nun nebeneinander flach in eine Auflaufform gelegt und im Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 15 bis 20 Minuten gegart.

Wenn der Speck außen knusprig braun ist, die Kohlrouladen mit Pfiff servieren.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2022

Kohlroulade mit Orange, Malzbier und Speck

1 Kopf Weißkraut	20 Scheiben Bacon	2 Zwiebeln
eine Orange	gemahlener Kümmel	Schuss Malzbier
Salz	brauner Zucker	Aceto Balsamico
Pflanzenöl		

Den Weißkraut-Kopf in einem Topf mit gesalzenem Wasser wenige Minuten kurz kochen. Die äußeren Blätter abziehen und zur Seite legen. Das Ganze so oft wiederholen, bis man etwa ein Drittel der Blätter abgezogen hat.

Den restlichen Krautkopf halbieren, den Strunk entfernen und das Kraut in feinste Streifen schneiden.

Die Kraut- und die Zwiebelstreifen in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, bis sich deutliche Röststoffe entwickeln. Mit etwas Salz würzen, eine Prise braunen Zucker zugeben, leicht karamelisieren lassen und mit einem Schuss Malzbier ablöschen.

Anschließend mit Aceto Balsamico, gemahlenem Kümmel und etwas Orangenabrieb abschmecken. Das Ganze gut durchschwenken und abkühlen lassen.

Die vorher gekochten und abgezogenen äußeren Blätter des Krauts auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Krautfüllung auf alle Blätter verteilen und möglichst fest darin einwickeln.

Zum Abschluss jede Kohlroulade noch mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Die Rouladen werden nun nebeneinander flach in eine Auflaufform gelegt und im Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 15 bis 20 Minuten gegart.

Wenn der Speck außen knusprig braun ist, können Sie die geschmackigen Kohlrouladen mit Pfiff servieren.

Alexander Herrmann am 04. Oktober 2022

Lauch im Speckmantel mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

4 Stangen Lauch	24 Sch. Bacon	1 L Wasser
100 g Salz	20 g Zucker	200 g Sauerrahm
1 Schuss Kürbiskernöl	1 Orange	1 Zitrone
1 Prise gemahl. Kümmel	1 Prise Salz	

Für Kartoffelstampf:

4 große, mehligk. Kartoffeln	250 - 400 ml Milch	100 g Butter
1 Lorbeerblatt	Muskatnuss	Salz

Lassen Sie einen Liter Wasser, 100 g Salz und 20 g Zucker zusammen aufkochen und wieder auf Zimmertemperatur abkühlen. Währenddessen den Lauch putzen, dabei die Wurzel und die dunkelgrünen Spitzen abschneiden. Auch die äußeren beiden Blätter entfernen. Waschen Sie die Lauchstangen gründlich und schütteln Sie sie danach trocken.

Füllen Sie das Salz-Zucker-Wasser in eine große Auflaufform und legen Sie die geputzten Lauchstangen 20 Minuten in dieser Lake ein, sodass diese vollständig bedeckt sind. Anschließend herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trockentupfen.

Je 6 Scheiben Speck auf einem Schneidebrett leicht überlappend aneinandergelegt ausbreiten, eine Stange Lauch hineinlegen und komplett einrollen.

Die eingerollten Lauchstangen nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene, im auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Sauerrahm in eine Schüssel füllen und mit Salz, Kümmel, Orangenabrieb und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Richten Sie den Lauch mit Kartoffelpüree und etwas Sauerrahm auf zwei Tellern an und beträufeln Sie alles mit einigen Spritzern Kürbiskernöl.

Für Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen und samt Schale in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser und Lorbeerblatt weich kochen. Währenddessen die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die weich gekochten Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, pellen, in eine Schüssel geben, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und nach und nach die heiße Milch einrühren.

Vorsicht, nicht zu viel Milch auf einmal einrühren, da die benötigte Flüssigkeitsmenge stark von der jeweiligen Kartoffelsorte abhängt und daher erheblich variieren kann.

Anschließend vorsichtig die kalten Butterflocken unterheben und den Stampf mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Alexander Herrmann am 15. Januar 2021

Rosenkohl-Eintopf

Für 4 Personen:

500 g Rosenkohl	6 Stk. Schalotten	2 Scheiben Bauchspeck
4-8 Stk. Würste	1 Liter Gemüsebrühe	1/2 Bund Schnittlauch
1 Stk. Orange	1 Stk. Kartoffel	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Rosenkohl:

Die Schalotten schälen und in gröbere Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen und die Röschen durch den Strunk halbieren.

Die Schalottenwürfel in einem großen, flachen Topf mit etwas Öl anschwitzen, die halbierten Rosenkohl-Röschen zugeben, mit einer Prise Salz würzen und ebenfalls mit anschwitzen, bis alles leicht Farbe bekommt.

Mit der Gemüsebrühe gut bedeckt auffüllen, ggf. 2 dicke Scheiben Speck mit hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Rosenkohl gar ist.

So geht der Eintopf:

Die Kartoffel schälen, fein reiben und nach und nach unter den kochenden Eintopf rühren, bis dieser damit zur gewünschten Konsistenz gebunden ist.

Anschließend mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Orangenabrieb abschmecken, die Suppe vom Herd nehmen, die Würste hineinlegen und in der heißen Suppe warm werden lassen. In der Zwischenzeit den Schnittlauch, waschen, trockenschütteln, in feine Scheiben schneiden und unter den Eintopf rühren.

Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit frisch geröstetem Brot servieren.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2021

Spaghetti Carbonara

Spaghetti Carbonara:

250 g Spaghetti	10 Scheiben Pancetta (oder Speck)	6 Eigelb
6 EL geriebener Parmesan	4 EL Sahne	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Backofen auf 40 Grad vorheizen und eine temperaturbeständige Schüssel darin warmstellen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze al dente kochen. Pancetta in grobe Fetzen zupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten.

Anschließend die Hälfte des Specks aus der Pfanne nehmen und ihn mit Küchenkrepp abtupfen. Die Nudeln aus dem Kochwasser direkt in die Pfanne mit Pancetta geben. Dabei soll etwas Kochwasser in die Pfanne tropfen. Pancetta und Nudeln durchschwenken.

Zimmerwarme Eier trennen und die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Parmesan und der Sahne verrühren.

Die Nudeln-Pancetta-Mischung in die vorgewärmte Schüssel geben und die Eigelb-Käse-Mischung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den restlichen knusprig gebratenen Pancetta darauf verteilen und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 10. November 2023

Spargel mit Kochschinken in sahnigen Nudeln

Für 2 Personen:

250 g Penne	1 Bund weißer Spargel	1 Zwiebel
250 g Kochschinken	2 Zweige Blattpetersilie	3-4 EL Butter
1 EL Pflanzenöl	3-4 Eier	1 Schuss Sahne
Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in gesalzenem Wasser gar (leicht bissfest) kochen, kalt abschrecken, einen Löffel Öl unterrühren und vollständig abkühlen lassen.

Spargel kochen:

Den Spargel schälen, in einem Topf mit gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze langsam gar, bzw. noch bissfest, etwa 11 min. köcheln lassen, herausnehmen, abkühlen und schräg in etwa 1,5 - 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Spargelspitzen dürfen etwas länger sein.

Nudeln mit Spargel anbraten:

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer großen, beschichteten Pfanne, bei mittlerer Hitze in der schäumender Butter glasig werden lassen.

Anschließend den in größere Würfel geschnittenen Kochschinken zugeben, und ebenfalls bei mittlerer Hitze langsam anbraten.

Jetzt die Nudeln zugeben und ebenfalls bei mittlerer Hitze mit durchschwenken und sanft braten. Wichtig ist, je nach Portionsgröße eine ausreichend große Pfanne oder sogar einen Bräter zu verwenden, damit man genug Fläche hat um die Schinkennudeln schön anzubraten.

Anschließend den Spargel zugeben und gut durchschwenken.

Nudeln mit Spargel und Petersilie:

Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, die obere Stielhälfte in feine Scheiben (ähnlich wie Schnittlauchröllchen) schneiden und die untere Stielhälfte entfernen. Petersilie (Blättchen und fein geschnittene Stiele) in die heiße Pfanne geben, unter die Nudeln schwenken und Pfanne vom Herd nehmen.

Jetzt die Eier in eine Schüssel aufschlagen, einen großzügigen Schuss Sahne zugeben, mit einer Gabel verkleppern und direkt mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend unterrühren und die Nudeln mit Spargel sofort servieren.

Alexander Herrmann am 10. März 2022

Toast Hawaii

Klassischer Toast Hawaii:

1 Scheibe Toastbrot	Butter	1 Scheibe Schinken
1 Ananasring	1 Scheibe Schmelzkäse	1 Cocktailkirsche

Toast Hawaii vom Profi:

3 Scheiben Tramezzinibrot	4 EL Butter (zimmerwarm)	4-5 Scheiben Kochschinken
100 g geriebener Käse	1 frische Babyananas	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Schuss Olivenöl	1 Schuss Orangensaft
1 Prise Chili	Salz	brauner Zucker
Speisestärke		

Klassischer Toast Hawaii:

Zutaten in dieser Reihenfolge auf dem Toastbrot stapeln und alles bei 200 Grad in den Ofen schieben. Toast ist fertig, sobald der Käse verläuft. Cocktailkirsche landet zum Servieren in der Mitte des Ananasrings.

Toast Hawaii vom Profi:

Die Ananas und die Zwiebeln schälen. Die Ananas in Würfel mit etwa einem halben Zentimeter Kantenlänge schneiden und die Zwiebel etwas feiner würfeln. Die Zwiebeln in einem Topf mit wenig Öl anschwitzen, Ananas zugeben, kurz mit anschwitzen, mit einer Prise Salz und großzügig braunem Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit einem Schuss Orangensaft ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten chutneyähnlich einkochen.

Anschließend mit einem Hauch in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden und mit einer Prise Chili abschmecken.

Zwei Scheiben Tramezzinibrot mit zimmerwarmer Butter bestreichen, mit einer Prise Salz würzen und akkurat mit Kochschinken belegen (sodass kein Schinken aus dem Brot herauschaut). Anschließend die beiden belegten Tramezzinischeiben übereinanderlegen, mit der dritten Scheibe abdecken und halbieren bzw. dritteln (damit aus dem länglichen Tramezzini-Sandwich Quadrate bzw. Balken werden).

Diese Tramezzini-Sandwiches auf ein gebuttertes Backblech legen. Den Knoblauch mit einem Schuss Olivenöl mixen, die Tramezzinis damit einstreichen und mit reichlich geriebenem Käse bestreuen.

Das Ganze im Backofen bei 220°C Oberhitze goldgelb backen.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2022

Index

- Aubergine, 102
Auflauf, 107
Avocado, 15, 108
- Balsamico, 84
Beef, 58
Blumenkohl, 98
Boeuf-Stroganoff, 59
Bohnen, 34, 60, 64
Bolognese, 39, 40
Braten, 66, 68, 79
Bratklops, 41
Brot, 9
Brust, 46
Butter, 85, 113, 115
- Carbonara, 130
Ceviche, 54
Chinakohl, 3, 4
Coq-au-Vin, 24
Crème, 12
Curry-Wurst, 126
- Dressing, 116
- Eier, 71–73
Eintopf, 92, 94, 95, 99
Eisbein-Haxe, 80
Ente, 29, 32
Enten-Keule, 30, 31
Erbsen, 90
- Filet, 58, 63
Fleisch, 60–62, 79, 99
Fleisch-Filet, 119
Forellen-Filet, 14
- Gans, 25, 27, 28, 32
Garnelen, 54, 55
Geflügel, 88, 92, 93, 118
Geschnetzeltes, 33, 76, 77
Grünkohl, 4
Gulasch, 34, 64
Gurke, 4, 18, 59, 71, 103, 119
- Hähnchen-Schenkel, 34–36
Hüfte, 59
Hühnchen, 32, 36
Hackfleisch, 38, 42, 43
Haxe, 52
Huhn, 24, 25, 28, 30–32
- Käse, 70
Kürbis, 114, 129
Kabeljau-Filet, 22
Kalb, 41
Kaninchen, 122
Karpfen, 16
Kartoffeln, 5, 7, 94–96, 99
Kasseler, 77, 81
Kaviar, 19, 20
Knödel, 5, 7, 9, 38, 41
Knoblauch, 85
Kohl-Roulade, 38, 42
Kotelett, 47
Kräuter, 85, 89
Kraut, 43
Kuchen, 115, 116
- Lachs-Filet, 15, 16, 18
Lasagne, 10, 43, 102, 106
Lauch, 48, 61, 66, 77, 80, 84, 88, 93, 104, 112, 118, 122, 129
- Möhren, 28, 30, 31, 39, 40, 46, 52, 61, 66, 76, 80, 88, 92, 93, 104, 112
- Müllerin, 14
Maronen, 25, 28, 31, 92
- Nüsse, 114
Nacken, 76
Nudel-Salat, 118
Nudeln, 10, 19, 43, 88, 102, 106, 130, 131
- Obst, 113, 114
- Püree, 6
Pancetta, 130
Paprika, 62, 91, 105, 108

Pastinaken, 2
Pesto, 114
Pfeffer, 84
Pilze, 24, 33, 48, 58, 63, 76, 77, 84, 88, 89,
102, 104, 105, 115, 118, 122, 123

Rösti, 6
Ragout, 48
Reh-Ragout, 122
Reis, 8, 42, 62, 104
Rettich, 4, 15, 20, 41, 61, 79, 119
Rinder-Hack, 39
Rippchen, 77
Roastbeef, 68
Rosenkohl, 99, 130
Rote-Bete, 59
Rotkraut, 2, 25

Saibling, 21
Saibling-Filet, 20
Salat, 4
Sauerampfer, 19
Sauerkraut, 16, 42
Schinken, 72, 73, 131, 132
Schmarrn, 12
Schnitzel, 77, 78
Scholle, 19
Schoten, 32, 34, 62, 88, 104, 126
Sellerie, 16, 28, 30, 31, 39, 40, 46, 52, 61, 66,
80, 88, 92, 93, 107, 112, 122
Spargel, 8, 74, 97, 131
Speck, 89, 99, 127–130
Spinat, 9, 63, 71, 81, 106
Spitzkohl, 79, 109
Steak, 76

Tatar, 119
Teig, 115, 116
Tomaten, 84

Vegan, 103

Weißkohl, 38, 127
Wiener-Schnitzel, 49
Wildschwein, 123
Wirsing, 10, 28, 43, 92, 107, 110
Wurst, 99

Zucchini, 34, 64, 102