

Thomas Fehige

Eines  
Schafhalters  
stets unfertiges  
Kochbuch

Stand: 2. Dezember 2018  
Kontakt: <mailto:thomas@fehige.de>  
Website: <http://www.fehige.de>

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Gekochtes von Lamm und Schaf</b>	<b>8</b>
1	Pochierte Schafskeule mit Kapern-Sahne-Sauce . . . . .	9
2	Gekochte Lammkeule mit grüner Sauce . . . . .	11
3	Lammkeule mit Limetten . . . . .	12
<b>2</b>	<b>Braten und Schmoren</b>	<b>13</b>
1	Lammkeulenscheiben mit Fenchel . . . . .	14
2	Köfte – türkische Frikadellen . . . . .	15
3	Poitrine d’agneau farcie à l’Ariégeoise . . . . .	16
4	Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta . . . . .	18
5	Traditionell britisch gewürzte Schafskeule . . . . .	19
6	Keule 7 . . . . .	20
7	Lammhachsen mit Knoblauch und Rosmarin »en papillote«; griechische Art . . . . .	22
8	Confit von Lammhachsen aus dem Ofen . . . . .	23
9	Lammrücken mit Preiselbeersauce . . . . .	24
10	Lammkarree, langsam geschmort . . . . .	26
11	Kürbis und Lammnacken, langsam geschmort . . . . .	27
12	Lamm-Navarin mit Frühlingsgemüse . . . . .	28
13	Geschmorte Keule vom erwachsenen Schaf . . . . .	29
14	Keule vom erwachsenen Blackface – über Nacht . . . . .	30
15	Lammkeule Martina K. . . . .	31
16	Frikadellen . . . . .	33
17	Lammhaxen auf Wirsing-Kartoffel-Bett . . . . .	34
18	Lammhaxe in Apfelwein, Pastinakengemüse, dazu Kartoffelpüree mit Philadelphia . . . . .	35
19	Lammschulter »The Ivy« langsam im Ofen gegart . . . . .	36
20	Agnello alle olive – Lammbraten mit Oliven . . . . .	37
21	Daube provençale . . . . .	38
22	Kleftiko . . . . .	40
<b>3</b>	<b>Vom Grill und aus der Pfanne</b>	<b>41</b>
1	Lamm mit grüner Sauce und Grünzeug . . . . .	42
2	Merguez . . . . .	43
3	Marinierte Lammspieße mit Orange, vom Grill . . . . .	44
<b>4</b>	<b>Gulasch und fleischige Eintöpfe</b>	<b>45</b>
1	Pfefferpotthast . . . . .	46
2	Schnell-Langsam-Topf . . . . .	47

3	Lammcurry mit Kürbis . . . . .	48
4	Lamm-Dhansak . . . . .	49
5	Saftgulasch . . . . .	50
6	Agnello brodetto – Lammgulasch mit Zitronensauce . . . . .	51
7	Chili con Kürbis . . . . .	52
8	Chili con carne . . . . .	53
9	Geschmortes Lamm mit Spargel . . . . .	55
10	Schaf, Gemüse, Graupen – Schottischer Eintopf . . . . .	56
11	Lammhachsen, Linsen, Knoblauch und Rosmarin . . . . .	57
12	Irish Stew im Römertopf . . . . .	58
13	Scotch Broth – Schottische Suppe . . . . .	59
14	Schottische Schafsuppe mit Perlgraupen . . . . .	60
15	Mouton Bourguignon . . . . .	61
<b>5</b>	<b>Aufläufe, Pies und Überbackenes</b>	<b>63</b>
1	»Tarte Tatin« mit Tomaten . . . . .	64
2	Fenchel-Auflauf mit Tomaten, Oliven und Knoblauch . . . . .	65
3	Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf . . . . .	66
4	Bobotie . . . . .	67
5	Tarte mit karamellisierten Schalotten nach Art der Tarte Tatin . . . . .	68
6	Griechische Bechamelsauce . . . . .	69
7	Moussaka . . . . .	70
8	Kürbis-Moussaka . . . . .	72
9	Mutton and Turnip Pie . . . . .	74
10	Lancashire Hot Pot . . . . .	75
11	Shepherd's Pie »The Ivy« . . . . .	77
<b>6</b>	<b>Gerichte ohne Fleisch</b>	<b>78</b>
1	Bulgur mit Tomaten, Auberginen und Salzzitronenjoghurt . . . . .	79
2	Kartoffel-Zucchini-Gratin . . . . .	80
3	Kichererbsensuppe . . . . .	81
4	Ur-Möhren, geschmort . . . . .	82
5	Gazpacho . . . . .	84
6	Mücver – Zucchini-puffer mit Joghurdip . . . . .	85
7	Crespelle mit Radicchio . . . . .	86
8	Chicorée mit brauner Butter und Käse . . . . .	87
9	Couscous mit Möhren und Rosinen . . . . .	88
10	Fenchelpudding mit Fenchelsalat . . . . .	89
11	Süppchen mit Meerrettich, Roter Bete und Apfel . . . . .	90
12	Kartoffelpuffer . . . . .	91
13	Brüsseler Gratin . . . . .	92
14	Tomatenrisotto . . . . .	93
15	Risotto con asparagi . . . . .	94
16	Möhrenrisotto . . . . .	95
17	Erdbeerrisotto . . . . .	96
18	Spaghetti mit Käse und Pfeffer . . . . .	97
19	Tomaten-Johannisbeer-Crostata alla Bruschetta all' arrabiata . . . . .	98
20	Ravioli mit Ricotta-füllung, Bärlauch-Zitronen-Sauce und Blattspinat . . . . .	100

21	Bärlauchbutter . . . . .	I02
22	Nudeln mit Zucchini, Zitrone, Pinienkernen, Kräutern ... . . . .	I03
23	Zwiebelsuppe Paris . . . . .	I05
24	Möhrensuppenbausatz . . . . .	I06
25	Veggieburger . . . . .	I08
<b>7</b>	<b>Skandinavien</b> . . . . .	<b>I09</b>
1	Lammrücken auf Isländisch – Ofnbakaður Lambahryggur . . . . .	I10
2	Fårikål – Schaf in Kohl . . . . .	I11
3	Pinnekjøtt – Stöckchenfleisch . . . . .	I12
4	Gegrillte Lammkeule in Wacholder-Blaubeer-Marinade . . . . .	I13
<b>8</b>	<b>Rund ums Mittelmeer</b> . . . . .	<b>I14</b>
1	Spaghetti alla carbonara . . . . .	I15
2	Minestrone invernale . . . . .	I16
3	Arní mé Melitzánes: Lamm mit Auberginen . . . . .	I18
4	Zuppa Gallurese – Sardischer Brotauflauf . . . . .	I19
5	Ragù alla Bolognese . . . . .	I21
6	Agnello alla pugliese – Lamnbraten mit Kartoffeln . . . . .	I23
<b>9</b>	<b>Persische Küche</b> . . . . .	<b>I24</b>
1	Ghormeh Sabzi – Schaf mit Bohnen und Kräutern . . . . .	I25
2	Khoresht-e Loobia – Schaf mit Stangenbohnen . . . . .	I26
3	Khoresht-e-Bademjan – Auberginen und Lamm . . . . .	I27
<b>10</b>	<b>Suppen und Eintöpfe</b> . . . . .	<b>I29</b>
1	Kürbissuppe . . . . .	I30
2	Kartoffelsuppe . . . . .	I31
<b>11</b>	<b>Salate</b> . . . . .	<b>I32</b>
1	Raita mit Roter Bete . . . . .	I33
2	Zucchini-Joghurt-Salat aus Südindien . . . . .	I34
3	Römischer Bohnensalat . . . . .	I35
4	Schmandkartoffeln als Salat . . . . .	I36
5	Kartoffelsalat . . . . .	I37
6	Erdbeeren Caprese . . . . .	I38
7	Linsensalat mit Schwarzkümmel . . . . .	I39
8	Caesar Salad mit Blue-Cheese-Sauce . . . . .	I40
9	Gurkensalat . . . . .	I41
10	Ajaad – Gurkensalat auf thailändische Art . . . . .	I42
11	Salad Shirazi . . . . .	I43
<b>12</b>	<b>Beilagen</b> . . . . .	<b>I44</b>
1	Grünkohl mit Rosinen . . . . .	I45
2	Sahnepfifferlinge . . . . .	I46
3	Cauliflower Cheese – Blumenkohl mit Käsesauce . . . . .	I47
4	Kohlrabi . . . . .	I48
5	Rote-Bete-Gemüse . . . . .	I49
6	Rote Beten süßsauer mit Fenchel . . . . .	I50
7	Porro in agrodolce – Lauch süßsauer . . . . .	I51

8	Schmorgurken	152
9	Gebratener Radicchio	153
10	Rosenkohl mit Oliven, Apfel und Knoblauch	154
11	Rosenkohl mit Kastanien	155
12	Rahmpfifferlinge	156
13	Rahmpfifferlinge II	157
14	Glasierte Möhrchen	158
15	Kartoffeln »Anna« mit Olivenöl	159
16	Semmelknödel gedämpft	160
17	Apfelsauerkraut	161
<b>13</b>	<b>Saucen, Brühen, Würzmischungen</b>	<b>162</b>
1	Zitronen-Dill-Sauce	163
2	Tomatensauce mit Butter	164
3	Garam Masala	165
4	Feurig-scharfes Gurken-Relish aus Südindien	166
5	Pfeffersauce	167
6	Dunkle Sauce (Gravy)	168
7	Kapernsauce	169
8	Sauce Hollandaise	170
9	Dunkle Lammbrühe	171
10	Gemüsebrühe nach Helmut Gote	172
11	Harissa-Paste	173
12	Gemüse- oder Geflügelbrühe	174
13	Salzzitronen	175
<b>14</b>	<b>Innereien</b>	<b>176</b>
1	Lunge à la Bourignonne	177
<b>15</b>	<b>Pasteten und Artverwandtes</b>	<b>178</b>
1	Lammleberpastete	179
2	Rillettes von Lammnacke	180
3	Variante: Rillettes von Lammhachsen	181
4	Variante: Rillettes aus Lammhack	182
5	Schaf geräuchert	183
<b>16</b>	<b>Desserts, Kuchen, Plätzchen ...</b>	<b>184</b>
1	Spekulatius	185
2	Quitte, Zitrus, Vanille	186
3	Scones	187
4	Erdbeerküchlein mit Sahne und Basilikum	188
5	Tarte Tatin	189
6	Saftige Lebkuchen	191
7	Apfelkuchen mit Olivenöl	192
8	Rosinenkuchen	193
9	Zitroniger Zitronenkuchen	194
10	Früchte-Crumble	196
11	Rhabarber- oder Beerenkuchen	197
12	Umgekehrte Rhabarber-Tarte	198

13	Haferflockenkekse	200
14	Havreflarn (Schwedische Haferflockenkekse)	201
<b>17</b>	<b>Brot, Pizza, Pfannkuchen et al.</b>	<b>202</b>
1	Mildes Weizensauerteigbrot	203
2	Chapati	204
3	Hamburger-Buns mit langer Führung	205
4	Crespelle	206
5	Bauernbrot für Anfänger	207
6	Flammkuchen vom Stein	209
7	Flammkuchen mit Lauch und Birnen	210
8	Topfbrot aus Hefeteig	211
9	Pumpernickel im Einmachglas	212
10	Schaffhauser Bölldünne – Zwiebelkuchen mit Speck	213
11	Pizzateig	214
12	Pizzateig Lutz Geißler (Hüttenpizza)	215
13	Pizzateig 24 h	216
14	Pizzateig Ferrari	217
<b>18</b>	<b>Fleisch kann auch von Nicht-Schafen stammen ...</b>	<b>218</b>
1	Pollo alla cacciatora	219
2	Knusprige Poularde mit Apfel und Kräutern	220
3	Poulet au riesling – Rieslinghuhn	221
4	Poulet vallée d’Auge	222
5	Noch ein Huhn in Cider	223
6	Zitronenhähnchen vom Spieß	224
7	Coq au vin	225
8	Coq au vin II	227
9	Coq au vin von Mutter Michèle	228
10	Erbsensuppe	230
11	Kartoffelsuppe	231
12	Römischer Ochenschwanz	232
13	Ochenschwanz nach Art der Römischen Rinderschlachterin – Coda alla vaccinara	233
14	Langsam geschmorter Ochenschwanz mit Steinpilzen	235
15	Schweinekoteletts mit Lauchzwiebeln, Pilzen, Rosmarinkartoffeln	237
16	Ochenschwanz mit Bohnen	238
17	Rehragout mit Pfifferlingen	239
18	Wildfond	241
<b>19</b>	<b>Fische und andere Unterwassertiere</b>	<b>242</b>
1	Kabeljau in Paprika-Kürbiskernsalsa	243
2	Gebratener Spitzkohl mit Kabeljau	245
3	Fischtopf mit Fenchel und neuen Kartoffeln	246
4	Rheinische Heringsfilets	247
5	Eingelegte Heringe	248
6	Miesmuscheln in Weißweinsud	249
7	Jamie’s Fish & Chips & Mushy Peas	250

<b>20 Getränke</b>	<b>252</b>
1 Glühweinsirup . . . . .	253
2 Dry Cider . . . . .	254
<b>21 Brotaufstriche</b>	<b>256</b>
1 Käferbohnenaufstrich . . . . .	257
2 Weiße-Bohnen-Paste mit Thymian und Orange . . . . .	258
3 Linsen-Möhren-Aufstrich . . . . .	259
4 Hummus . . . . .	260
<b>22 Fermentiertes, Eingelegtes, Eingemachtes</b>	<b>261</b>
1 Passata di pomodori con basilico . . . . .	262
2 Senfgurken . . . . .	263
3 Cornichons . . . . .	264
4 Fermentierter Fenchel . . . . .	265
5 Fermentierte Zucchini mit Knoblauch und Rosmarin . . . . .	266
6 Sauer eingelegte Zucchini (oder Gurken) nach polnischer Art . . . . .	267
7 Eingelegte Kirschtomaten . . . . .	268
8 Würzige Cocktailtomaten . . . . .	269
<b>23 Sonstiges</b>	<b>270</b>
1 Zucchiniomelette . . . . .	271
<b>Zutatenlexikon</b>	<b>272</b>
<b>24 Indices</b>	<b>274</b>
Rezepte alphabetisch . . . . .	275
Rezepte nach Herkunft . . . . .	279
Rezepte nach Hauptzutaten . . . . .	281
Rezepte nach Jahreszeit . . . . .	286

# Kapitel 1

## Gekochtes von Lamm und Schaf



# 1 Pochierte Schafskeule mit Kapern-Sahne-Sauce

## Zutaten

ca. 2kg Keule vom erwachsenen Schaf (mit Knochen)  
4 große Gemüsezwiebeln  
2–3 TL Salz  
4 Lorbeerblätter  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
¼ Zimtstange  
1 Orange, die Schale davon in Zesten  
2 l helle Hühner- oder Gemüsebrühe  
750 ml trockener Weißwein  
350g Butter  
4 EL Schalotten, fein gewürfelt  
4 EL Kapern  
300 ml Sahne  
300 ml Crème double

## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Die Keule in einen großen Topf legen und mit den Zwiebelscheiben bedecken. Salzen.
3. Lorbeer, Pfefferkörner, Zimtstange und Orangenschale in ein Mulltuchlein binden und in den Topf geben.
4. Die Hälfte des Weins angießen und mit der Brühe auffüllen, so dass alles bedeckt ist. Zum Köcheln bringen. Haut, die sich an der Oberfläche bildet, mit einem Löffel abnehmen.
5. 2 Std. leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
6. Nach 1 Std. in einem Topf 150 g von der Butter schmelzen, die Schalotten und Kapern zufügen und leise schmurgeln, bis die Schalotten weich sind, danach die Hitze etwas aufdrehen und die Schalotten leicht Farbe annehmen lassen.
7. Mit dem restlichen Wein ablöschen und bei kräftiger Hitze um die Hälfte einkochen.
8. Etwa 1 l der Kochflüssigkeit der Keule abnehmen und zu den Kapern und Schalotten geben. Zum Kochen bringen und wieder auf die Hälfte einkochen.
9. Sahne und Crème double zufügen, wieder zum Kochen bringen und weiter reduzieren bis eine glänzende Sahnesauce erreicht ist. Abschmecken und warmstellen.
10. Sobald das Fleisch zart und gar ist, aus dem Topf nehmen, auf eine Servierplatte legen, abdecken und warmstellen.
11. Die Pochierflüssigkeit durch ein Sieb geben, dabei Brühe und Zwiebeln aufbewahren, das Gewürzbeutelchen entsorgen.
12. in einer großen Pfanne die restliche Butter zum Schäumen bringen. Die abgetropften Zwiebeln darin kräftig anbraten, bis sie eine goldene Farbe zeigen und zu karamellisieren beginnen.
13. Einen Teil der gebratenen Zwiebeln auf einen Servierteller verteilen, und

feine Scheiben von der Keule darauf anrichten. Mit der Kapern-Sahnesauce garnieren.

Die Brühe ergibt mit ein wenig Gemüseinlage eine hervorragende Suppe.

Quelle: [Henry Harris, Mutton Renaissance Campaign](#)

## 2 Gekochte Lammkeule mit grüner Sauce

### Zutaten

#### Für die Lammkeule

- 1 Lammkeule (Knochen vom Metzger auslösen lassen und fürs Kochwasser verwenden)
- Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Salz und **schwarzer Pfeffer**

#### Für die grüne Sauce:

- 4 Frühlingszwiebeln
  - Mehl
- ½ l Kochbrühe von der Lammkeule
- 1 Becher Sahne oder 2-3 EL Crème fraiche
- 1 Paket »grüne Sauce« (gemischte Kräuter wie Petersilie, Dill, Liebstöckel, Sauerampfer, Schnittlauch)
  - Zitronenschale
  - Zucker
  - Muskat

### Zubereitung

1. Die entbeinte Lammkeule mit Salz und Pfeffer einreiben und in Form binden.
2. Den Knochen mit dem Wurzelgemüse und dem Lorbeerblatt und reichlich Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
3. Das Fleisch ins Wasser geben und etwa 1½ Std. simmern, also leicht köcheln lassen.
4. Für die warme grüne Sauce die Frühlingszwiebeln klein schneiden und glasig anbraten.
5. Mit Mehl bestäuben und mit Kochbrühe ablöschen. Alles gut aufkochen lassen und Sahne oder Crème fraiche dazu geben.
6. Während die Sauce langsam vor sich hinköchelt, die Kräuter hacken, in die Sauce geben, umrühren und mit Salz, Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale, Zucker und Muskat abschmecken.
7. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Sauce übergießen und neue, in Butter geschwenkte Kartoffelchen dazu reichen.

*Anmerkung:* Radiokoch Bert Schreiber sagt, anstelle der gemischten Kräuter könne man auch nur Dill oder Schnittlauch verwenden.

Quelle: Bert Schreiber, **SWR4 Baden-Württemberg**

### 3 Lammkeule mit Limetten

#### Zutaten

- 1½ Liter Gemüsebrühe
  - 1 Bund Suppengrün
  - 1 Bund Thymian
- 3 Zehen Knoblauch
  - 2 Lorbeerblätter
  - 1 EL Pfefferkörner, schwarz
  - 3 Limetten, unbehandelt
- 1 Bund Petersilie, glatte
- ½ Bund Basilikum
- 75 ml Olivenöl)
- 4 Eier
  - Salz und **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 1 Lammkeule

#### Zubereitung

1. Brühe in einem hohen Topf erhitzen. Suppengrün waschen, putzen, würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauchzehen abziehen, mit Gemüse, Lorbeerblatt, 3 Zweigen Thymian, Pfefferkörnern in die Brühe geben.
2. Die Lammkeule behutsam entbeinen, von Fett und Sehnen befreien, abbrausen, trocken tupfen und in Form binden.
3. Limetten heiß abbrausen, von einer die Schale abreiben und die Frucht auspressen.
4. Limettensaft und -schale mit der Keule und dem Knochen in die Brühe geben, mit Salz abschmecken und ca. 2 Std. leise köcheln lassen, die Keule dabei gelegentlich wenden. Herausnehmen, in Alufolie wickeln, abkühlen lassen. Knochen aus der Brühe nehmen.
5. Übrigen Knoblauch abziehen, Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, auch vom restlichen Thymian. Alles mit Öl und 50 ml Brühe pürieren. Die restliche Brühe durch ein Sieb geben und zur späteren Verwendung einfrieren.
6. Eier pellen, fein hacken, unters Kräuterpüree ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Limetten in Scheiben schneiden. Fleisch in Scheiben aufschneiden, jede Scheibe mit etwas Soße, einer Eierscheibe und Limettenscheiben anrichten. Übrige Soße dazu servieren.

Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezepte/116201049030290/Lammkeule-mit-Limetten.html>

## Kapitel 2

# Braten und Schmoren

# 1 Lammkeulenscheiben mit Fenchel

## Zutaten

- 2 Scheiben aus der Lammkeule à ca. 200 g
- 2 Fenchelknollen
- 4 EL Öl
  - Salz
- 1 Prise Chiliflocken
- 50 ml trockener Weißwein
  - schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Die zwei Fenchelknollen putzen, axial halbieren, entstrunken und in 1 cm breite Spalten schneiden. Das frische Grün aufheben. Die Fenchelspalten in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und 1 Prise Chiliflocken mischen und auf einem Backblech verteilen. Im heißen Ofen 10 Minuten garen.
2. Inzwischen das Fleisch salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Öl von jeder Seite je 3–4 Min. hellbraun anbraten. Mit 50 ml Weißwein und 50 ml Wasser ablöschen.
3. Lammkeulenscheiben und Bratsud zum Fenchel auf das Blech geben und alles weitere 10 Min. garen. Fenchelgrün etwas hacken.
4. Fleisch und Fenchel zusammen anrichten und mit Fenchelgrün und Pfeffer bestreut servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln, Reis, Feta-Polenta ...

Nach: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/58127-rzpt-lamm-mit-fenchel>

## 2 Köfte – türkische Frikadellen

### Zutaten

- 500 g Hackfleisch vom Lamm oder Schaf
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Ei
- 1 Schuss Olivenöl
- 3 TL Kreuzkümmel, ganz
- 2–3 Scheiben Weißbrot
  - Chiliflocken oder Chilischote(n)
- 1–2 TL Salz
  - **schwarzer Pfeffer**
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

1. Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten bis sie duften, auf einen Teller zum Abkühlen geben und im Mörser oder einer Gewürzmühle zerkleinern.
2. Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken, die Chilischote(n) ggfs. auch, das Brot in kleine Stücke rupfen.
3. Alle Zutaten gut zusammenmischen. Von Hand oder mit der Küchenmaschine (Flachrührer) verkneten, bis sich eine Bindung ergibt. Mit feuchten Händen aus je 2–3 EL der Farce flache Frikadellen formen und in Öl in der Pfanne braten oder mit etwas Öl bepinselt auf dem Rost grillen.

nach <http://kochdichtuerturkisch.de/2010/06/23/kofte-turkische-frikadelle-rezept/>

### 3 Poitrine d'agneau farcie à l'Ariégeoise

#### Zutaten

- 1,5 kg Lammbrust ohne Knochen
- 400 g roher Schinken
- 150 g fetter Speck
  - Weißbrot vom Vortag
- 100 ml Milch oder Brühe
  - 2 Zwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - (glatte) Petersilie
- 3 Eier
- 1 kleiner Wirsing
- 500 g Kartoffeln
  - 1 Möhre
  - 1 Bouquet garni
- 50 g Butter oder Schmalz
- 150 ml Weißwein
  - 3 Tomaten
  - Salz
  - Pfeffer

#### Zubereitung

##### Für die Füllung

1. Speck und Schinken durch den Wolf lassen (feine Scheibe), dabei vom Schinken ca. 50 g zurückhalten, in kleine Würfel schneiden und unter die Hackmasse mischen.
2. Das Brot ohne die Rinde zerzupfen und ein paar Minuten in der Milch oder Brühe einweichen. Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln, Petersilie hacken. Das Brot gut ausdrücken und alles zu der Fleischmasse geben. Salzen und pfeffern, die Masse mit einer Gabel zerzupfen und eines nach dem anderen die Eier gründlich einarbeiten.

##### Das Fleisch vorbereiten

3. Das Bruststück als große Tasche einschneiden und mit zwei Drittel der Fleischmasse füllen. Mit Küchengarn und Zahnstochern verschließen.

##### Präparation der Wirsingblätter

4. Die äußeren Blätter vom Wirsing vorsichtig ablösen. Die 12 schönsten auswählen und in einem großen Topf in viel kräftig gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen lassen. Abschütten, trockentupfen und flach auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die restliche Füllung auf den Wirsingblättern verteilen und die Blätter zu regelmäßigen Kugeln aufwickeln.

5. Cuisson :

5. Faites fondre le corps gras dans une grande cocotte. Mettez la poitrine farcie à dorer dans la cocotte sur toutes ses faces avec un oignon coupé en morceaux. Mouillez avec le vin blanc, salez et poivrez.

6. Trempez les tomates quelques instants dans une casserole d'eau bouillante, retirez-les et pelez-les en les tenant à la pointe d'une fourchette. Coupez-les en petits dés et ajoutez-les dans la cocotte. Disposez les feuilles



de chou farcies autour de la viande.

7. Couvrez la cocotte et mettez-la à four moyen (th. 5, 150 °C). Laissez cuire 1 h 30.

Vingt minutes avant la fin de la cuisson, épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée.

Présentation :

8. Coupez la poitrine en tranches, disposez-les au centre d'un plat. Entourez-les avec les feuilles de chou farcies et les pommes de terre bouillies. Dégraissez le jus de cuisson avec une cuillère et versez-le sur les tranches de viande.

## 4 Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta

### Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis, ca. 2 kg
- 500 g Hackfleisch vom Schaf, ersatzweise vom Lamm
- 3 Möhren
- etwas Sellerie
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2–5 getrocknete Chilies
- ½ Zimtstange
- 5 Tomaten oder, außerhalb der Saison, 1 kl. Dose gewürfelte Tomaten
- 3 El. Tomatenmark
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer, ca. daumengroß
- 300 ml Lammb Brühe
- 200 g Feta
  - Öl zum Anbraten
- 30 g Butter
  - Salz

### Zubereitung

1. Möhren und Sellerie putzen bzw. waschen und recht fein würfeln. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Chilies und Knoblauch fein hacken, Ingwer fein reiben. Petersilie hacken. Feta würfeln.
2. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden. Kerne und Fasern aus dem Inneren herauslösen. Auf der Unterseite eine flache Scheibe abschneiden, damit der Kürbis nicht umfällt. Brauchbare Teile vom Bodenabschnitt und dem Deckel würfeln.
3. Hackfleisch in zwei Portionen im Öl scharf anbraten.
4. Möhren, Sellerie, Frühlingszwiebeln, gewürfelte Kürbisabschnitte, Knoblauch, Ingwer, Chilies und Zimt zufügen und kurz mitbraten.
5. Tomatenmark und Petersilie zugeben und unter Rühren kurz mitbraten bis es duftet.
6. Mit der Brühe und den Tomatenwürfeln ablöschen.
7. Backofen auf 180° vorheizen.
8. Fleischmischung ½ Std. auf dem Herd weiterschmoren, dabei ggfs. noch offen etwas einkochen.
9. Mischung etwas abkühlen lassen, mit den Käsewürfeln vermengen und in den Kürbis füllen. Auf einem Backblech ¾ bis 1 Stunde backen, bis der Kürbis gar ist.

Quelle: Von vielen verschiedenen Rezepten inspiriert.

## 5 Traditionell britisch gewürzte Schafskeule

### *Zutaten*

- 1 Schafskeule (oder -schulter), mit Knochen
  - flüssige Butter zum Einreiben
  - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas getrockneter Thymian, fein gemörsert
- 2 Prisen gemahlene Muskatblüte
- 2 EL feine Haferflocken

### *Zubereitung*

1. Ofen auf 150° vorheizen. Das Fleisch mit der Butter bepinseln, dann mit den Gewürzen und den Haferflocken bestreuen. Kein Salz!
2. Zgedeckt im Bräter für 2–3 Std. in den Backofen. Während der Zeit mindestens zweimal gründlich mit der Bratflüssigkeit bepinseln.
3. Sobald das Fleisch zart ist, aus dem Bräter nehmen und auf einer Platte im offenen Backofen ca. ½ Std. ruhen lassen. Unterdessen die Sauce herstellen, z. B. eine Kapernsauce oder traditionelle dunkle Sauce.

Quelle: Bob Kennard, *Much Ado About Mutton*, Ludlow 2014, S. 167.

## 6 Keule 7

Die meiste Arbeit passiert am Vortag. Der Bräter muss ausreichend groß sein, so dass die Flüssigkeit nicht den Teigverschluss von innen durchnässt.

### Zutaten

- 1 Lammkeule oder Keule vom erwachsenen Schaf, mit Röhrenknochen
- 2–3 Möhren
- 3–4 Zwiebeln
- 2–4 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frische Petersilie
  - Bratöl (z.B. Sonnenblume, Raps ...)
- 5–8 Zweige Thymian
  - 2 Lorbeerblätter
- 4–8 schöne Tomaten
- 400–800 ml Lammfond
  - ½ l trockener Weißwein
  - 10 schwarze Pfefferkörner
  - 2 Rispen langer Pfeffer
- 150 g Mehl
  - 1 Eiweiß
  - Salz
  - Pfeffer
  - Mehlbutter oder kalte Butterflöckchen

### Zubereitung

1. Keule ausbeinen, evtl. und mit Küchengarn in Form binden. Knochen und Abschnitte aufheben.
2. Möhren und Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch pellen.
3. Möhren- und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Fleischabschnitte, Knochen und Petersilie in einem Suppentopf in dem Öl anbraten und etwas Farbe annehmen lassen. Mit dem Fond und dem Wein ablöschen, Pfefferkörner und -rispen dazugeben und ½ Std. köcheln lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 110° vorheizen und das Fleisch in einem Bräter in Öl rundum anbraten.
5. Die Tomaten vierteln und um das Fleisch herum in den Bräter legen. Lorbeer und Thymian dazugeben.
6. Den Inhalt des Suppentopfs darübergießen. Evtl. noch mit Lammfond auffüllen, das Fleisch muss aber nicht ganz bedeckt sein.
7. Aus dem Mehl, 2 TL Salz, dem Eiweiß und Wasser mit dem Knethaken der Küchenmaschine einen zähen Teig kneten, zur Wurst formen und auf den Bräterrand kneten. Deckel auflegen. Bräter und Deckel sollen rundum dicht mit einer dicken Schicht Teig verklebt sein. 7 Std. im Backofen garen, danach den Backofen ausstellen und alles über Nacht langsam abkühlen lassen.
8. Am nächsten Tag Bräter aus dem Ofen holen und den Ofen auf 180° vorheizen. Die Teigdichtung aufknacken. Die kann sehr fest sein, ggfs. vorsichtig mit einer stabilen Messerklinge nachhelfen. Bitte nicht abrutschen, für dieses Rezept braucht's kein Blut.

9. Behutsam das Fleisch aus dem Topf nehmen, es ist extrem zart, und auf eine ofenfeste Platte legen. Das Küchengarn entfernen. Die Tomatenstücke um das Fleisch anordnen und beides 15–20 Minuten im Ofen aufwärmen.
10. Inzwischen die Schmorflüssigkeit ggfs. etwas anwärmen, durch einen Durchschlag abgießen, aufkochen und reduzieren lassen, abschmecken. Nach Bedarf mit Mehlbutter binden oder ein paar kalte Butterflöckchen einmontieren, in einer vorgewärmten Sauciere getrennt servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder ein einfaches Kartoffelpüree.

Nach: <http://www.meilleurduchef.com/cgi/mdc/l/fr/recette/gigot-7-heures.html>.

## 7 Lammhachsen mit Knoblauch und Rosmarin »en papillote«; griechische Art

### Zutaten

- 4 Lammhachsen
- 12 Zehen Knoblauch
- 200 ml Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig (oder Zitronensaft, vielleicht noch ein paar Zesten?)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 EL grobes Salz
  - **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 12 Bögen Backpapier

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° vorheizen.
2. Knoblauch schälen, Rosmarinnadeln abzupfen, beides fein hacken und mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer innig verrühren (Stabmixer?).
3. In jede Hachse einen Einschnitt machen und mit der Mischung füllen. Die Hachsen mit der restlichen Mischung von außen bestreichen.
4. Hachsen binden und jede in drei Lagen Backpapier einpacken. Die Päckchen dicht verschließen und auf eine ofenfeste flache Form setzen, in den Ofen schieben und 1¼ Stunde garen.
5. Die Hachsen auspacken und mit dem Saft auf die Form geben, Ofen auf 200° hochschalten und 20 Minuten überbacken.
6. Aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und mit Kartoffeln oder frischen Nudeln servieren.

Nach: <http://streetfoodetcuisinedumonde.blogspot.de/2014/09/recette-de-souris-dagneau-en-papillote.html>.

## 8 Confit von Lammhachsen aus dem Ofen

### Zutaten

- 4 Lammhachsen oder Hachsen vom erwachsenen Tier, dann etwas länger garen
- 8 Schalotten
- 6 Zehen Knoblauch
- 0,7–1 l Weißwein
- 5 gut gehäufte EL Apfelgelee
  - 1 Bouquet garni (Kräutersträußchen aus Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie, nach Geschmack und Vorratslage gern auch etwas Rosmarin, Bohnenkraut, Estragon ...)
  - Salz, **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
  - Butter
  - Olivenöl

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 150° vorheizen.
2. Schalotten schälen und vierteln, die Knoblauchzehen schälen.
3. In einem herd- und ofentauglichen Bräter Butter und Olivenöl erhitzen und darin die Hachsen ggfs. in zwei Partien rundum golden anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.
4. Im Bräter nun die Schalotten und den Knoblauch auf kleinerer Hitze anschwitzen. Wein und Apfelgelee hinzufügen und alles gut verrühren. Die Hachsen zurück in die Sauce legen, das Kräutersträußchen zugeben, salzen und pfeffern und zugedeckt in den Ofen schieben.
5. Je nach Größe der Hachsen und Alter des Spendertiers 2–4 Stunden im Ofen schmoren, zur Hälfte der Zeit die Hachsen wenden. Das Fleisch ist gar, wenn es sich mühelos vom Knochen lösen lässt.

Nach: **La Cuisine de Manon**.

## 9 Lammrücken mit Preiselbeersauce

### Zutaten

- ca. 1,2 kg Rücken vom Lamm oder Jährling (vom Metzger auslösen und die Knochen ca. auf Walnussgröße klein hacken oder sägen lassen)
- 3 kleine Zwiebeln
- 1 große Möhre
- 150 g Knollensellerie
- 50 g Lauch
- 10 Wacholderbeeren
- 4 Stängel Thymian
- 2 Stängel Rosmarin
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 125 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 800 ml Lammfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

### Zubereitung

1. Die Knochen kalt abspülen und trockentupfen. Zwiebeln grob würfeln (wenn sie sauber sind, gern mit Schale). Möhre und Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Wacholderbeeren anquetschen, die Kräuter waschen.
2. In einem Bräter 3 EL Öl erhitzen. Die Knochen hineingeben und bei mittlerer Hitze rundherum in 10 Min. möglichst braun anbraten, dabei immer wieder mal wenden. Zwiebeln, Gemüse und Wacholderbeeren dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitbraten, Tomatenmark unterrühren und 1 Min. weiterbraten, dann das Mehl darüberstäuben. Alles gründlich vermischen und ca. ein Drittel vom Wein angießen. Rühren und braten, bis der Wein verkocht ist. Den übrigen Wein genauso noch zweimal dazugießen und verkochen lassen. Lorbeerblatt, Thymian, 1 Stängel Rosmarin und den Fond zugeben und unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Std. köcheln lassen.
3. Inzwischen den Ofen auf 80° vorheizen. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und rundherum leicht salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Den übrigen Rosmarin grob zerpfeifen und hineingeben, das Fleisch rundherum 2 Min. anbraten. Das Fleisch zugedeckt im Ofen 1¼ Std. fertiggar.
4. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen, dabei das gegarte Gemüse so gut wie möglich durchpressen. Die Sauce offen bei starker Hitze in 8–10 Min. auf gut ein Drittel einkochen lassen. Preiselbeeren unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



html

## 10 Lammkarree, langsam geschmort

### Zutaten

- 2 Lammkarrees, zusammen ca. 850 g
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 12-15 Kalamata-Oliven
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 250 ml Lamm- oder Geflügelbrühe
- ca. 6 Zweige Rosmarin
- 1 kl. Bd. Thymian
  - Olivenöl zum Braten
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 140° vorheizen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, anquetschen und in fein hacken.
2. In einer großen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Karrees auf beiden Seiten bräunen. Aus der Pfanne nehmen und in einen schweren Bräter (mit Deckel) legen
3. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme andünsten – nicht bräunen.
4. Kräuter, Oliven und Weißwein dazugeben und bei starker Hitze ca. 1 Min. etwas reduzieren. Die Brühe zugeben und ein paar Minuten bei mittlerer Hitze weiterkochen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Lammkarrees geben. Zugedeckt ca. 2 Std. im Ofen schmoren
6. Das Lamm aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Die Sauce über mittlerer Hitze etwas einreduzieren.
7. Die Karrees in dicken Scheiben (3 Rippen pro Person) mit etwas Sauce servieren. Kartoffelpüree passt gut dazu.

## 11 Kürbis und Lammnacke, langsam geschmort

Man sagt, Australier reisen gerne, hier war anscheinend einer in Marokko.

### Zutaten

1–2 EL Olivenöl

1 Lammnacke (ca. 1,2 kg), vom Metzger in 4 dicke Scheiben sägen lassen

2 Gemüsezwiebeln

2 Knoblauchzehen

1–2 EL frischer Ingwer

500 g Hokkaido-Kürbis

800 ml Lamm- oder Hühnerbrühe

400 g stückige Tomaten aus der Dose

### Gewürze:

6 grüne Kardamomkapseln, ersatzweise ½ TL Kardamomsamen

1–2 getrocknete Chilischoten

1 ½ TL Fenchelsamen

1 ½ TL Koriandersamen

1 ½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Zimt

### Zubereitung

1. Ofen auf 150° vorheizen. Zwiebeln in 2 cm-Würfel, Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Kardamomkapseln anquetschen und zerbröseln. Gewürze in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften, zum Abkühlen auf einen Teller schütten, im Mörser oder der Gewürzmühle mahlen. Kürbis waschen, entkernen und ungeschält in 5 cm dicke Stücke schneiden.
2. Öl in einem schweren Bräter erhitzen und die Nackenstücke (evtl. portionsweise) darin bräunen. Beiseite legen.
3. Herd auf mittlere Hitze zurückschalten und Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten, bis sie weich werden.
4. Gewürze zugeben und unter Rühren etwas mitbraten. Fleisch, Kürbiswürfel, Tomatenwürfel und Brühe dazugeben. Mit Salz abschmecken und zum Kochen bringen. Zugedeckt im Ofen ca. 3 Std schmoren bis das Fleisch vom Knochen fällt.
5. Mit Couscous oder Brot servieren.

Nach: <http://www.gourmettraveller.com.au/recipes/recipe-search/feature-recipe/2009/5/braised-pumpkin-and-lamb-neck>

## 12 Lamm-Navarin mit Frühlingsgemüse

### Zutaten

- 1½ g Fleisch aus der Keule
  - Mehl
  - Butter
- 200 g durchwachsener Speck
- 500 g junge Rüben
- 9 geschälte Tomaten (oder gewürfelte Tomaten aus der Dose)
- 6 Möhren
- 6 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 600 ml Weißwein
  - 2 Lorberblätter
  - 5 Nelken
- 2 TL Rosmarin – bzw. ein paar Zweige
- 2 TL Thymian
  - Salz
  - Pfeffer

### Frisches Frühlingsgemüse (je nach Marktlage)

- 200 g grüne Böhnchen
- 200 g Zuckerschoten
- 400 g Spargel
- 200 g Dicke Bohnen (Kerne)

### Zubereitung

1. Fleisch in Würfel schneiden, eine Schalotte fein würfeln, die ander halbieren, Tomaten schälen und würfeln. Rübchen, Möhren und Speck würfeln. Backofen auf 150° vorheizen.
2. Fleisch in Mehl wälzen, im Bräter in Butter anbraten, etwas Farbe annehmen lassen. Schalotten etwas mitschmurgeln, Nelken, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Knoblauch zugeben. Mutig salzen und pfeffern, Weißwein angießen und mit soviel Wasser aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Die Tomatenwürfel zugeben, ebenso Rübchen, Möhren und Speck. Den Bräter zugedeckt für 1,5 Std. in den Ofen schieben.
3. In der Zeit das Frischgemüse vorbereiten: Spargel schälen, Zuckerschoten und Böhnchen putzen, und für die letzten 30 Minuten mit in den Bräter geben.
4. Mit neuen Kartoffeln in der Schale, Rosmarin- oder Bratkartoffeln servieren.

*Anmerkung:* Die verschiedenen Garzeiten von Fleisch, Spargel, Bohnen und dem anderen Gemüse machen Probleme.

## 13 Geschmorte Keule vom erwachsenen Schaf

Mit diesem Rezept gewann das 5-jährige Mutton des schottischen Familienbetriebs *The Blackface Meat Company* von Ben und Silvy Weatherall die Goldmedaille als bestes saisonales Nahrungsmittel Großbritanniens. Der Koch für das Finale war Oliver Webb, Chefkoch in der Zentrale der Lebensmittelkette Sainsbury's.

### Zutaten

- 1 Keule vom erwachsenen Blackface
- Mehl, Salz, **schwarzer Pfeffer**, etwas Olivenöl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln, ungeschält
- 2 Stangen Sellerie
- 1 ganze Knoblauchknolle, ungeschält
- 1 Lorbeerblatt
- 10–15 getrocknete Wacholderbeeren
- 1 EL **schwarze Pfefferkörner**
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- 750 ml Lamm- oder Rinderbrühe
- 500 ml Rotwein
- 250 ml Orangensaft

### Zubereitung

1. Die Keule rundum salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben. Im sehr heißen Öl von allen Seiten anbraten.
2. Die Keule mit den restlichen Zutaten in einen tiefen Bräter legen. Zudeckt im Ofen bei etwa 180° C fünf Stunden langsam schmoren, die Flüssigkeit soll langsam verköcheln. Nach den ersten zwei Stunden die Keule umdrehen.

Quelle: [The Blackface Meat Company](#)

## 14 Keule vom erwachsenen Blackface – über Nacht

Wenn man eine kleinere Keule oder eine Lammkeule bekommt, können die Zeiten sich etwas verkürzen. Die große Keule ergibt 15–17 Portionen.

### Zutaten

3,5 kg Keule vom erwachsenen Blackface, mit Röhrenknochen  
- Salz

### Zubereitung

1. Die Keule sollte halbwegs Zimmertemperatur haben – mindestens 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Ofen auf 80–90° C vorheizen (keinesfalls über 100°, dann wirds trocken, weil der gute Saft verkocht!). Keule mit der Fettseite nach oben in einem Bräter oder einer Saucenpfanne zugedeckt 10 Stunden im Ofen garen. Sollte der Bräter keinen Deckel haben, deckt man die Keule lose mit Alufolie ab. (Wenn es 11 Stunden werden, ist das auch nicht schlimm.)
3. Keule aus dem Ofen nehmen. Backofen auf 240° C aufheizen. Die Keule mit Salz bestreuen und ohne Deckel oder Folie ca. 40 Minuten rösten, bis sie knusprig braun ist.
4. Keule vor dem Aufschneiden mindestens 10 Minuten ruhen lassen, in dieser Zeit aus dem Bratensatz eine Sauce herstellen.

*Objektives Testergebnis:* Die Quintessenz einer Keule. Der absolute Wahnsinn. Zart, mild, pur, mit einer knusprigen Kruste.

Nach einem [Video von Silvy Weatherall](#), The Blackface Meat Company

## 15 Lammkeule Martina K.

Martina Kömpel hat nach einem ähnlichen Rezept im Fernsehen drei Rehkeulen im Dutch Oven überm offenen Feuer geschmort. Dabei ist es sehr wichtig, alle Zutaten gut vorzubereiten, da man das Feuer nicht »mal eben« runterschalten kann wie einen Induktionsherd.

### Zutaten

- 1 Lammkeule mit Knochen, 1–2 kg
- Öl zum Anbraten

### Schmorgemüse

- 2–3 Zwiebeln
- 2–3 Stangen Staudensellerie
- 2–3 Möhren
- 1 Stange Porrée
- 3–4 Knoblauchzehen

### sonst noch

- 400 g frische Tomaten (oder, je nach Jahreszeit, stückige aus der Dose)
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- 800 ml Lammfond

### Gewürze und Kräuter

- ½ TL Puderzucker
- 2 Pimentkörner
- 10 Korianderkörner
- 1 getr. Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- ein paar getrocknete Steinpilze
- 5 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer grob gemahlen

### Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen oder Lagerfeuer anzünden.
2. Zwiebeln und Gemüse putzen und würfeln (ca. 1½ cm Kantenlänge).
3. Piment, Koriander mit ½ TL Pfefferkörnern in der Gewürzmühle zerschrotten.
4. Thymian, Lorbeerblatt und Rosmarin zu einem Sträußchen binden, Chilischote hacken.
5. Von der Keule ggfs. das größte Fett abschneiden und mit Salz und der Mischung aus der Gewürzmühle einreiben.
6. Im Bräter oder Dutch Oven das Öl erhitzen und die Keule rundum kräftig (nicht schwarz) anbraten.
7. Keule beiseite legen, ggfs. etwas Öl beigießen und erst die Zwiebeln, dann das restliche Schmorgemüse mit den Chilischoten anbraten. Den Puderzucker zugeben und kurz karamelisieren lassen.
8. Tomatenmark einrühren und unter stetigem Wenden mitbraten bis es duf-

tet (nicht anbrennen lassen!), mit dem Rotwein ablöschen, das Kräutersträußchen zugeben und kräftig einkochen.

9. Die Keule auf das Gemüsebett legen, Tomaten, Steinpilze und Fond zugeben, zum Kochen bringen und (ggfs. im Backofen) 2½–3 Stunden schmoren.

Nach: Martina Kömpel, »Geschmorte Rehkeule«, *WDR*, »Servicezeit«, 27. Juni 2014.



## 16 Frikadellen

### Zutaten

- 1 altbackenes Brötchen
- 500 g Hackfleisch vom Schaf, ersatzweise vom Lamm
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1–2 getrocknete Chilischote(n) (optional)
- 1 Ei
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL gehackte frische Petersilie
- 2 EL Senf
  - Salz
  - Pfeffer aus der Mühle
  - Fett zum Braten

### Zubereitung

1. Brötchen in Wasser einweichen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Petersilie fein hacken.
3. Brötchen kräftig ausdrücken und in kleine Fetzen reißen.
4. Alle Zutaten gründlich vermischen, Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze gut durch braten.

Nach: *Einfach Hausgemacht* 4/2015, S. 39.

## 17 Lammhaxen auf Wirsing-Kartoffel-Bett

### Zutaten

- 1 Wirsing (ca. 750 g)
- Salz
- 750 g Kartoffeln
- 4 Lammhaxen
- **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 3 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 1 Fl. trockener Weißwein
- 1 TL Thymian

### Zubereitung

1. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien und in schmale Streifen schneiden. Gut waschen und für 3 min in kochendes Salzwasser geben. Eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und längsvierteln.
3. Die Lammhaxen rundum salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und die Lammhaxen damit einreiben.
4. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Lammhaxen darin kräftig anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und kräftig mitbraten. Die Lammhaxen herausnehmen, den Wirsing in den Bräter geben und mit den Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. ½ l Weißwein zugießen und mit dem Thymian bestreuen. Die Lammhaxen nebeneinander drauflegen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen 1 ½ Std. garen. Falls nötig, nach der halben Zeit noch etwas Wein zugießen.

Nach Thomas Gallenberger, bei *Altmühltaler Lamm*.

## 18 Lammhaxe in Apfelwein, Pastinakengemüse, dazu Kartoffelpüree mit Philadelphia

### Zutaten

#### Lammhaxe

- 4 Lammhaxen
- etwas Mehl
  - Salz
  - Olivenöl zum Braten

#### Pastinakengemüse

- 4 Pastinaken
- ¼ Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
  - Apfelwein zum Ablöschen
  - Apfelsaft
- etwas dünn abgeschälte Zitronenschale
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 8 schwarze Pfefferkörner

#### Kartoffelpüree

- 5 Kartoffeln
- 200 g Philadelphia Frischkäse
  - Milch
  - glatte Petersilie
  - Salz und schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Lammhaxen im Mehl panieren und salzen, im Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen.
2. Die Pastinaken, den Sellerie, die Zwiebeln und die Knoblauchzehe putzen und würfeln. In derselben Pfanne mit einwenig Tomatensauce anrösten. Mit Apfelwein ablöschen. Etwas Apfelsaft begeben, damit das Ganze nicht zu sauer wird. Zitronenschale abschneiden und mit den winterlichen Gewürzen zum Gemüse geben. Zum Schluss die Haxe wieder in die Sauce setzen, die ganze Pfanne mit Alu-Folie einpacken und im Ofen für ungefähr eine Stunde fertig schmoren lassen.
3. Kartoffeln würfeln und im Salzwasser weich kochen. Abschütten und zerstampfen. Mit etwas Milch die Masse verflüssigen, Philadelphiakäse begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, italienische Petersilie hacken und unter den Kartoffel-Stampf ziehen.

## 19 Lammschulter »The Ivy« langsam im Ofen gart

### Zutaten

1 ausgebeinte Lammschulter (ca. 1,2 kg)  
400 ml dunkle Brühe vom Lamm  
Salz

### Für die Marinade:

3 Knoblauchzehen, geschält und gequetscht  
60 g frischer Ingwer, geschält, gewürfelt und gequetscht  
1 mittlere Chilischote, fein gehackt  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)  
35 ml Olivenöl  
- schwarzer Pfeffer  
1 kleine Bio-Zitrone, die Schale davon in Zesten

### Zubereitung

1. Zwei Tage bevor das Lamm serviert werden soll, die Schulter mit Küchengarn binden, alle Zutaten für die Marinade vermischen, das Fleisch damit einreiben und in einer Frischhaltebox in den Kühlschrank legen.
2. Nach zwei Tagen den Backofen auf 150° C vorheizen, das Fleisch leicht salzen und 4 Stunden z.B. in einem Bräter mit Deckel im Backofen garen.
3. Die Schulter herausnehmen, den Bratensaft durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, die Schulter wieder in den Bräter legen, Deckel drauf und warmhalten. Die Brühe zum Bratensaft geben und um die Hälfte einkochen, oder bis die Sauce etwas eindickt, danach evtl. nochmal durch ein feines Sieb passieren.
4. Das Fleisch aufschneiden und die Sauce separat dazu reichen.

Quelle: Nach einem Rezept aus A.A. Gill, *The Ivy: The Restaurant and its Recipes*, London 1997.

## 20 Agnello alle olive – Lamnbraten mit Oliven

### Zutaten

- 1 Lammkeule, 1–1,2 kg, ohne Knochen, dann gerollt und gebunden, oder mit Knochen
- 150 g schwarze Oliven
- 1–2 Zitronen
- 1 Bd. frischer Oregano (ersatzweise 1 EL getrockneter)
- ¼ l Lammfond
- 1–2 getrocknete Peperoni- oder Chilischoten
- 1 EL Mehl
- 6 EL Olivenöl
  - Salz
  - **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- evtl. etwas Sahne oder kalte Butter

### Zubereitung

1. Backofen auf 150° C vorheizen.
2. Keule dünn mit dem Mehl bestäuben. In einem Bräter das Olivenöl vorsichtig erhitzen und das Fleisch rundherum bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Saft von einer Zitrone und die Hälfte des Fonds angießen. Zugedeckt 30 Minuten im Ofen schmoren.
3. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen. Zwei Drittel der Oliven entsteinen, Peperonischote(n) evtl. entkernen. Oliven und Peperoni klein würfeln und nach den ersten 30 Minuten Garzeit zur Keule geben, zusammen mit der Hälfte der Oreganoblättchen und dem Rest der Fleischbrühe. Zugedeckt ca. 1,5 Std. schmoren, bis das Fleisch zart und mürbe ist.
4. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Die restlichen ganzen Oliven in die Sauce rühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Falls die Sauce zu flüssig ist, mit etwas kalter Butter binden oder mit etwas Sahne aufkochen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Sauce übergießen. Zum Schluss die restlichen Oreganoblättchen drüberstreuen.

Nach: Reinhard Hess, Sabine Sälzer, *Die echte italienische Küche*, München 2007, S. 226.

## 21 Daube provençale

### Zutaten

#### Erster Tag

- 1,5 kg Schaffleisch (Schulter, Nacken ...)
- 4–5 Zwiebeln
- 6 Möhren
- 3 Zehen Knoblauch
- 1–2 Stange(n) Porrée
- 1–2 Stange(n) Sellerie
- 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Orange (Bio)
- 4 Nelken
- ½ TL Muskat
- 1 Gläschen Cognac, Armagnac, Vecchia Romagna o.ä.
- 1 l kräftiger Rotwein, idealerweise aus der Provence, z. B. Côtes-du-rhône

#### Zweiter Tag

- 4 EL Olivenöl
- 100 g durchwachsener Speck
- 2 EL Tomatenmark (einfach konzentriert)
- 2 EL Mehl
- 400 ml Schafs- oder Lammbrühe
- Salz und Pfeffer
- 170 g (1 Glas) schwarze Oliven ohne Stein (z. B. Kalamata)

### Zubereitung

1. Am Vorabend: Das Fleisch ggfs. von groben Sehnen befreien und etwas Fett abschneiden. Fleisch in große Würfel schneiden und in eine Schüssel legen.
2. Möhren putzen und längs vierteln, Zwiebeln schälen und halbieren, Knoblauchzehen schälen, Porrée längs halbieren, gründlich waschen, putzen, das ganz dunkle Grün und die Wurzeln abschneiden, Selleriestange(n) putzen (Blätter dranlassen!), all das Gemüse zum Fleisch geben.
3. Wacholderbeeren etwas anquetschen, von der Orange Zesten reißen, mit Thymian, Lorbeer, Nelken, und frisch gemahlenem Muskat ebenfalls zum Fleisch geben. Salzen, pfeffern, mit dem Cognac (o.ä.) beträufeln und mit dem Rotwein auffüllen, dass alles bedeckt ist. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Am nächsten Morgen das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen.
5. Die Zwiebeln und den Knoblauch aus der Marinade nehmen und (nicht zu fein) würfeln.
6. Das restliche Gemüse ebenfalls aus der Marinade nehmen, die Möhren würfeln, den Porree in Ringe, die Sellerie in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln.

7. Backofen auf 120° vorheizen.
8. In einem gusseisernen Bräter das Olivenöl erhitzen, darin das Fleisch portionsweise anbraten und beiseitestellen.
9. Zwiebeln, Knoblauch und Speck im selben Bräter leicht glasig braten, das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark dazugeben, mit dem Mehl bestäuben und unter Rühren etwas weiterbraten. Das Fleisch dazugeben und alles gut vermischen, mit der Marinade und der Brühe ablöschen.
10. Zum Kochen bringen und dann zugedeckt im Ofen 4 Stunden schmoren. Eine Stunde vor Schluss die Oliven dazugeben.
11. Dazu gibts Kartoffeln, Püree, Polenta oder Nudeln

Frei nach: [http://www.france3.fr/emissions/les-carnets-de-julie/recettes/la-daube-a-la-provencale\\_34667](http://www.france3.fr/emissions/les-carnets-de-julie/recettes/la-daube-a-la-provencale_34667)

## 22 Kleftiko

### Zutaten

- 1 Lamm- oder Schafsschulter, ersatzweise Keule oder 4 Hachsen
- Olivenöl
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL getrockneter Oregano, ersatzweise 1 EL frischer griechischer Oregano
- 1 TL Salz
- 1½ Knollen Knoblauch
- 2 Zitronen
- 1 kg Kartoffeln, vorzugsweise festkochend
- 1 große rote Zwiebel
- 1–2 rote Paprika
- 2 Lorbeerblätter
- 12 Cocktailtomaten

### Zubereitung

1. Die Zehen einer halben Knoblauchknolle pellen und grob zerquetschen. Eine Zitrone auspressen. Das Fleisch mit Olivenöl einreiben und mit Zimt, Oregano und Salz bestreuen. Alles zusammen mit dem Knoblauch und dem Zitronensaft mit den Händen ins Fleisch einreiben. Zudecken und 12–24 Stunden marinieren lassen.
2. Den Ofen auf 150–160°C vorheizen. Die Kartoffeln kräftig waschen (notfalls schälen) und in Spalten schneiden. Damit den Boden eines sparsam eingölten Bräters auslegen. Die Zwiebel(n) ebenfalls in Spalten oder grobe Würfel schneiden, die Paprika in grobe Streifen, und auf den Kartoffeln verteilen. Darauf die Tomaten verteilen.
3. Die Zehen der verbleibenden Knoblauchknolle pellen, die Zitrone äquatorial halbieren und etwas über dem Gemüse anquetschen. Zitrone nun achtern. Das Fleisch in den Bräter legen und Lorbeerblätter, Knoblauchzehen und Zitronenstücke drumherum verteilen. Ca. 200 ml Wasser angießen.
4. Den Bräter mit feuchtem Backpapier bedecken und den Deckel draufsetzen. 4–5 Stunden im Ofen schmoren, bis das Fleisch sehr zart ist.
5. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 220°C hochdrehen. Sobald die Temperatur erreicht ist, Deckel und Papier vom Bräter nehmen und das Fleisch 10–15 Minuten im Ofen bräunen. Danach das Fleisch herausnehmen und die Gemüse ebenfalls in 15 Minuten etwas anbräunen.

Quelle: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2016/aug/18/how-to-cook-the-perfect-kleftiko>



# Kapitel 3

## Vom Grill und aus der Pfanne

## 1 Lamm mit grüner Sauce und Grünzeug

### Zutaten

- 800 g Grünzeug: Chicoree, Blattspinat oder Kohlsorten
- 1 Knobfizehe
- 1 kleine Chilischote
- Olivenöl
- 8 kleine, dünne Lammkoteletts mit Stiel
- 1 großes Ei
- 1 trockenes Brötchen o.ä. für Paniermehl

### Für die grüne Sauce

- 2 Eier
- je 30 g Minze, Petersilie und Basilikum
- 8 Sardellenfilets
- 2 Knobfizehen
- 1 EL Kapern
- 1 EL Zitronenzesten
- 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Für die grüne Sauce die Eier hart kochen und abkühlen lassen.
2. Die Kräuterblätter von den Stengeln zupfen, sehr fein hacken. Die Knoblauchzehen zu den Kräutern pressen. Kapern und Sardellen abspülen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Zitronensaft bzw. Essig und soviel Olivenöl verquirlen, dass sich eine Sauce ergibt. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
3. Die Eier pellen und fein hacken und unter die Sauce heben.
4. Das Grünzeug waschen und putzen; ggfs. kleinschneiden. Knobfizehe pellen und anquetschen. Die Chilischote fein hacken.
5. Grünzeug in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
6. In einer großen Pfanne die Knoblauchzehe und den Chili in 5 EL Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen bis sie zu duften beginnen. Das Grünzeug hinzugeben und rühren bis alles mit dem aromatisierten Öl überzogen ist.
7. Das Ei mit Salz und Pfeffer verkleppern. Das Brötchen zu Paniermehl reiben.
8. In einer Pfanne 5 mm Öl erhitzen. Die Lammkoteletts panieren und ggfs. portionsweise in das Öl legen. Sobald die Unterseite goldbraun ist, wenden. Die fertigen Koteletts aus der Pfanne nehmen und mit dem Grünzeug und der grünen Sauce servieren. Dazu passt z.B. Reis.

Nach: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/oct/24/lamb-with-green-sauce-and-greens-recipe-rachel-rodgy>

## 2 Merguez

### *Zutaten*

1500 g durchwachsenes Fleisch von Hammel oder Lamm – Schulter/Brust/Nacken  
2–3 m Schafsaitletlinge Kaliber 20 /22  
4 g getrocknete scharfe Chilischoten  
5 g Koriandersaat, ganz  
5 g Kreuzkümmel, ganz  
2 g getr. Tomate  
11 g Knoblauch, frisch  
20 g Olivenöl, oder mehr nach Bedarf  
1 EL Dijonsenf  
4 g Tellicherry-Pfeffer, ganz  
2 g Langer Pfeffer, ganz  
1 g Piment, ganz  
1 g Zimtstange  
½ g Nelke, ganz  
29 g Salz  
80 g rote Zwiebeln  
15 g frische Minze

### *Zubereitung*

1. Fleisch würfeln und gut kühlen. Zwiebel würfeln.
2. Zimt, Nelke, Kreuzkümmel und Korianderkörner in einer trockenen Pfanne kurz rösten bis sie intensiv zu duften beginnen, zum Abkühlen auf einen Teller kippen. Dann zusammen mit den Pfeffersorten, Piment, getrockneten Chilis und getrockneten Tomaten fein mahlen.
3. Fleisch, Gewürzmischung, Zwiebelwürfel, Senf und Salz gut mischen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen.
4. Minze fein hacken und zum Brät geben, alles gut durchkneten, bis sich eine gute Bindung ergibt.
5. Mini-Frikadelle formen, braten und probieren, Brät entsprechend abschmecken, in Würste füllen.

Nach: <http://kochzivilisten.wordpress.com/2013/06/25/merguez-bratwurst/>

### 3 Marinierte Lammspieße mit Orange, vom Grill

#### Zutaten

- 1–1,5 kg Fleisch vom Weidelamm (Keule, Schulter) ohne Knochen
- 2 unbehandelte Orangen
- 4 cm Ingwer (ca. 2 EL fein geschnitten)
- 3 Zehen Knoblauch
  - ⅛ l Sojasauce
  - ⅛ l trockener Sherry
- 60 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ TL gemörserte getrocknete Chili
- 6 junge Frühlingszwiebeln
- 12 Spieße (Bambus oder Holz)

#### Zubereitung

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in 4–5 cm lange Scheibchen schneiden. Die Orangen ungeschält in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, je nach Größe halbieren oder vierteln. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Alle Zutaten außer den Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermischen und mindestens 30 Minuten, besser ca. 4 Stunden oder über Nacht marinieren.
2. Frühlingszwiebeln putzen, ca. das obere Drittel Grün und den Wurzelansatz wegschneiden. Frühlingszwiebeln in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Das Fleisch aus der Marinade abwechselnd mit Frühlingszwiebelstücken und Orangenscheiben auf die Spieße spießen.
4. Bei großer Hitze auf dem Grill oder in der Grillpfanne oder bei Grillstufe im Backofen etwa 7 Minuten grillen. Zum Servieren durchgeseibte Marinade erhitzen und über die Spieße geben.

Dazu gibt es Duftreis und Salat oder auch einfach frisches Weißbrot.

Nach: Sarah Wiener, *Das Große Sarah Wiener Kochbuch*, München 2007, S. 112 f

## Kapitel 4

# Gulasch und fleischige Eintöpfe

# 1 Pfefferpotthast

## Zutaten

- ½ Lammkeule ohne Knochen, ca. 600 g
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- ½ TL grüner Pfeffer (gefriergetrocknet)
- ½ TL Kubebenpfeffer
- ½ TL getrockneter roter Pfeffer (Kampot)
- ½ TL langer Pfeffer
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 3 Zwiebeln
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 EL Senf
- 250 ml Lammbrühe
  - Salz
  - Zucker
- 1 EL kalte Butter
- 4 Zweige Kerbel
- 1 EL Butterschmalz

## Zubereitung

1. Kartoffel schälen, vierteln, in Salzwasser bissfest garen.
2. Das Fleisch parieren und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen.
3. Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden, in Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen, 50 ml Brühe dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu einem Schmelz einkochen.
4. Pfefferkörner mittelfein mörsern.
5. Fleischstücke in einer schweren Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz und scharf anbraten, zum Schluss einen Teil des gemörserten Pfeffer (nach gewünschter Schärfe) dazugeben, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb zur Seite stellen, Bratensaft dabei auffangen.
6. Pfanne mit Brühe ablöschen, Senf einrühren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Pfeffer in die Sauce gegeben und reduzieren.
7. Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und kurz aufkochen, anschließend die fertigen Salzkartoffeln und die Fleischstücke sowie den aufgefangenen Bratensaft in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken, mit Salz und evtl. mit weiterem Pfeffer abschmecken.
8. Pfefferpotthast auf Tellern anrichten und mit dem Zwiebelschmelz und gezupftem Kerbel garnieren.

Quelle: <https://www1.wdr.de/fernsehen/einfach-und-koestlich/muensterland-108.pdf>

## 2 Schnell-Langsam-Topf

Schnell ist die Vorbereitung: Alles kommt zusammen in einen Bräter. Langsam dann das Kochen: drei Stunden auf kleiner Hitze.

### Zutaten

- Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 kg Fleisch vom erwachsenen Schaf in Stücken, gern mit Knochen (z.B. Nackenkoteletts, Schulter, Hachsen)
- 10 getrocknete Aprikosen
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 0–2 getrocknete Chilischoten
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz (je nach dem, wie stark die Brühe gesalzen ist)
- 400 ml gute Lammbühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 150 ml Balsamessig

### Zubereitung

1. Backofen auf 140° vorheizen (falls nicht auf dem Herd gegart wird).
2. Einen Schluck Olivenöl in einem schweren Bratentopf verteilen.
3. Zwiebel putzen, grob würfeln und im Bräter verteilen.
4. Fleisch ggfs. grob würfeln und auf den Zwiebeln verteilen.
5. Aprikosen halbieren. Knoblauch schälen. Ggfs. Chilischoten hacken. Zusammen mit den Kräutern und Gewürzen auf dem Fleisch verteilen.
6. Brühe und Balsamico angießen.
7. Auf dem Herd zum Kochen bringen und dann im Backofen drei Stunden schmurkeln lassen; alternativ auf dem Herd drei Stunden leise schmoren lassen.

Hervorragend zu Kartoffel-Sellerie-Püree, sehr gut auch am nächsten Tag aufgewärmt.

Nach: [http://www.blackface.co.uk/recipes\\_detail.asp?recipeID=34](http://www.blackface.co.uk/recipes_detail.asp?recipeID=34)

### 3 Lammcurry mit Kürbis

#### Zutaten

- 4 EL Pflanzenöl zum Braten
- 500 g durchwachsenes Lammfleisch aus der Schulter oder dem Nacken
- 2–3 Zwiebeln
- 3 Kapseln Kardamom (schwarz oder grün)
- 2 Lorbeerblätter
- 1½ EL frischer Ingwer
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 EL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 400 g stückige Tomaten (1 kl. Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- ½ l Lammbrühe, ersatzweise Hühnerbrühe, ersatzweise Wasser
- 1 ½ TL Salz, oder nach Geschmack
- 500 g Kürbis
- 1 EL Garam Masala
- 1 kl. Bd. Koriandergrün, glatte Petersilie oder Kerbel, zum Garnieren

#### Zubereitung

1. Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden, dabei grobe Sehnen und überflüssiges Fett entfernen. Zwiebeln pellen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und kleinschneiden. Kürbis entkernen, schälen und in 2–3 cm Würfel schneiden.
2. In einem großen, schweren ofenfesten Kochgeschirr, z. B. einem gusseisernen Wok oder Bräter, 2 EL des Öls stark erhitzen und das Lammfleisch in kleinen Portionen anbraten und beiseitestellen – das Fleisch soll leicht gebräunt aber keinesfalls »durch« sein.
3. Die Hitze reduzieren und über gut mittlerer Flamme die restlichen 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebeln mit Kardamom und Lorbeer darin bräunen (ca. 8 Min.). Am Schluss Ingwer, Knoblauch, Koriander und Kurkuma zufügen und etwas mitrösten.
4. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, mit den Tomatenwürfeln und der Brühe ablöschen und das Fleisch dazugeben, salzen. Zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 2 Std. schmoren bis das Fleisch zart ist. Alternativ den Bräter zugedeckt bei 170° für 2½ Std. in den Ofen schieben.
5. Ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit den Kürbis unterheben und weitergaren bis Fleisch und Kürbis gar sind. Abschmecken. Sofort mit Garam Masala und gehackten Kräutern bestreut servieren, oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und am nächsten Tag aufwärmen.

Nach: Julie Sahni, *Savoring India*, Time-Life Books 2001, adaptiert von <http://www.williams-sonoma.com/recipe/lamb-curry-with-pumpkin-gosht.html>



## 4 Lamm-Dhansak

Dhansak ist ein beliebter indischer Curry aus Fleisch und Linsen mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Ingwer: mild, süß und würzig, mit einer leichten Schärfe. Am Vortag gekocht, über Nacht im Kühlschrank durchgezogen, schmeckt er am nächsten Tag aufgewärmt noch besser.

### Zutaten

- 6 EL Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Rapsöl
- 2 kg Schulter ohne Knochen vom Lamm oder erwachsenen Schaf
- 4 Zwiebeln
- 60g frischer Ingwer
- 8 Knoblauchzehen
- 4 rote Chilischoten
- 20 grüne Kardamomkapseln, ersatzweise 1,5 TL Kardamomsaat
- 3 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL gemahlener Koriander
- 1 EL gemahlener Kurkuma
- 2 Dosen Tomatenwürfel à 400 g
- 400 ml Lammfond
- 150 g rote Linsen
- 4 EL Honig
- Salz und **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Backofen auf 150° C vorheizen.
2. Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln hacken. Chilischoten entkernen und hacken. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer, Knoblauch und Chilischoten fein hacken, z. B. in der Moulinette. Kardamomkapseln z. B. mit einem Nudelholz zerschmettern; die Kerne im Mörser oder einer Gewürzmühle fein mahlen.
3. Zwei EL Öl in einem großen Bräter erhitzen, das Fleisch portionsweise bräunen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen.
4. das restliche Öl in den Bräter geben, darin die Zwiebelwürfel in 4-5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
5. Die Ingwer-Chili-Knoblauch-Paste und die Gewürze hinzufügen und kurz mitbraten.
6. Die restlichen Zutaten zufügen und gut untermischen, das Fleisch drauflegen. Zugedeckt zum Kochen bringen und dann im Backofen 1,5-2 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist.
7. Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Nach: [http://www.bbc.co.uk/food/recipes/lamb\\_dhansak\\_79850](http://www.bbc.co.uk/food/recipes/lamb_dhansak_79850)

## 5 Saftgulasch

### Zutaten

- 1 kg durchwachsenes Fleisch vom erwachsenen Schaf, ohne Knochen (Schulter, Nacken, etwas Dünnung, ersatzweise Lammfleisch)
  - 800 g Zwiebeln, geschält, halbiert und in feine Scheiben/Streifen geschnitten
  - 90 g Schweineschmalz, ersatzweise Butterschmalz
  - 1 Zehe Knoblauch
  - 2 EL Tomatenmark
  - 1–2 getrocknete Chilischoten
  - 3 EL Paprikapulver edelsüß
  - 400 ml Brühe vom Schaf oder Lamm (selbstgemacht, ersatzweise aus dem Glas)
  - ½ TL Kümmel
  - ½ EL Piment d'Espelette
  - etwas abgeriebene Zitronenschale
  - 1 Lorbeerblatt
  - 2 Stck. Langer Pfeffer (ersatzweise am Schluss mit schwarzem Pfeffer nachwürzen)
  - Salz
- optional:*
- ½ TL Majoran, getrocknet
  - 1 EL Balsamessig

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben/halbe Ringe schneiden
2. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden
3. Wenn verwendet, Knoblauch und Chilischoten fein hacken
4. Das Fleisch im Schmalz portionsweise braun anrösten und beiseitestellen.
5. Die Zwiebelstreifen im Schmalz braun anrösten, ggfs. auch beiseitestellen.
6. Knoblauch etwas anrösten, Tomatenmark, Chilischoten, Paprika dazugeben und etwas mitrösten, mit der Hälfte der Brühe ablöschen.
7. Zwiebeln, Fleisch und die restlichen Zutaten dazugeben, mit der restlichen Brühe auffüllen und zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch immer mal umrühren und ggfs. Wasser ergänzen.

*Anmerkung:* Das Wiener Originalrezept nimmt Rindfleisch aus der Wade (Hesse) und Kalbs- oder Rinderbrühe. Es muss in jedem Fall gut durchwachsenes Fleisch sein, sonst bekommt das Gericht nie die schöne sämige Konsistenz.

## 6 Agnello brodetto – Lammgulasch mit Zitronensauce

### Zutaten

- 750 g Gulasch aus der Lammschulter
- 50 g durchwachsener Speck
- 2 EL Schweineschmalz
  - 1 unbehandelte Zitrone (Saft und Zesten)
- ¼ l trockener Weißwein
- ¼ l Lammfond
  - 3 Eigelb
  - 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
- 1–2 EL Mehl
  - Muskatnuss, frisch gerieben
  - schwarzer Pfeffer
  - Salz

### Zubereitung

1. Lammfleisch von Haut und Sehnen befreien, in 2 cm große Würfel schneiden und dünn mit dem Mehl bestäuben. Speck und Zwiebel würfeln. In einem Schmortopf das Schmalz erhitzen, Speckwürfel einrühren und sanft anbraten. Fleischwürfel portionsweise hineingeben und unter Rühren kräftig anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten.
2. Mit ¼ l Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Unter Rühren kräftig weitergaren, bis der Wein verdampft ist.
3. Etwas Wein und ¼ l Fleischbrühe angießen; den Topf schließen und alles etwa 1 Std. auf kleinster Stufe schmoren. Dabei nach Bedarf Wein und Brühe angießen.
4. Sobald das Fleisch weich ist, die Stücke mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer vorgewärmten Platte abgedeckt warmhalten.
5. 3–4 EL Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit den 3 Eigelben und einer durchgepressten Knoblauchzehe verquirlen. Topf an den Herdrand ziehen, die Eigelbcreme langsam in die Fleischsauce einfließen lassen und mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Topf mit der schaumig geschlagenen Sauce auf den Herd zurückstellen, nochmal richtig erhitzen, doch keinesfalls aufkochen lassen.
6. Die Schale der Zitrone in feinen Streifen ablösen. Ei-Zitronensauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sauce heiß über die Lammstücken gießen, mit der Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

Nach: Reinhard Hess, Sabine Sälzer, *Die echte italienische Küche*, München 2007, S. 226.

## 7 Chili con Kürbis

### Zutaten

- 1 kg Lamm oder Schaf ohne Knochen – Schulter, Nacken, etwas Brust oder Dünnung
- 2 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1–2 TL gehackte Chipotle-Chilis (geräucherte Jalapeños) oder andere Chilis nach Geschmack
- 2 TL getrockneter Oregano
- 4 TL Kreuzkümmel (ganz)
- 3 EL Tomatenmark
- 0,7 l helles Bier
  - 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,3 kg)
- ca. 4 EL Limettensaft
  - Öl zum Braten
  - Salz
  - Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Fleisch in  $\frac{1}{2}$ –1 cm kleine Würfel schneiden oder durch die grobe Scheibe vom Wolf drehen. Beides geht besonders gut, wenn das Fleisch noch etwas gefroren ist.
2. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch fein hacken.
3. Das Fleisch in einem großen Topf in etwas Öl ggfs. portionsweise anbraten und beiseite stellen. Je nach Fettmenge, die ausgetreten ist, etwas vom Bratfett abschöpfen.
4. Im restlichen Bratfett Zwiebelwürfel und Knoblauch zusammen mit Chiliflocken, Oregano und Kreuzkümmel anbraten bis die Zwiebeln Farbe annehmen.
5. Tomatenmark unterrühren und etwas mitbraten bis es duftet, dann mit dem Bier ablöschen und das Fleisch zurück in den Topf geben. Salzen und pfeffern, das ganze ca.  $\frac{1}{2}$  Std. leise köcheln lassen, ab und zu umrühren.
6. In der Zwischenzeit den Kürbis schlachten, putzen (Hokkaido nicht schälen) und in Würfel schneiden (ca. 2 cm). Nach der halben Stunde zum Fleisch geben und 10–15 Minuten weitergaren.
7. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und ggfs. noch etwas Tabasco abschmecken.

## 8 Chili con carne

Chili-Rezepte gibt es wie Sand am Meer. Und reichlich Streit unter Experten, welches das beste sei. Dies schmeckt uns sehr gut, wir wandeln es aber auch immer wieder ein bisschen ab.

### Zutaten

- 500 g getrocknete Bohnen – Kidneybohnen, weiße, schwarze oder braune Bohnen oder ein Mix<sup>1</sup>
- 1 kg Fleisch vom Schaf ohne Knochen: Hackfleisch, Schulter, Nacken ...
  - Schmalz, Butterschmalz oder Öl zum Anbraten
- etwas Geräuchertes vom Schaf, ersatzweise z.B. durchwachsenen geräucherten Speck vom Schwein
- 3–5 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 2–3 Stangen Staudensellerie
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 EL Tomatenmark
- 1–2 kl. Dosen gewürfelte Tomaten
  - 2–6 getrocknete oder frische Chilischoten oder Chiliflocken
  - 2–4 Knoblauchzehen
  - 1–2 Lorbeerblätter
  - ½ TL Korianderkörner, gemahlen oder grob zerstoßen
  - 1–2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
  - 1 EL Oregano
- einige Zweige Thymian
- etwas Bohnenkraut
- 1 Glas Rotwein
- 800 ml Brühe vom Lamm oder Schaf
  - 1 kg Kartoffeln
    - Salz
    - Tabasco
    - Saure Sahne oder griechischer Joghurt

### Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und mit reichlich frischem Wasser in einem großen Topf (es wird evtl. schäumen) nicht ganz garkochen. Je nach Sorte und Trocknungsgrad dauert das 30–60 Minuten.
2. Zwiebeln, Möhren, Paprika, Sellerie putzen und in etwa bohngroße Würfel schneiden. Dito das Geräucherte und das Fleisch, falls nicht eh Hack verwendet wird. Knoblauch quetschen und kleinschneiden.
3. Fleisch portionsweise anbraten. Wenn es sehr fett ist, mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Am Schluss evtl. überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen. Fleisch in einen großen Topf geben.
4. Zwiebeln im Bratfett anbraten, leicht Farbe annehmen lassen. Möhren, Sel-

<sup>1</sup> Vielleicht besser nur eine Sorte, oder getrennt kochen? Die Garzeiten können nämlich je nach Sorte und sogar von Tüte zu Tüte recht unterschiedlich sein.

- lerie, Paprika, Knoblauch, Chiliflocken, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und ein paar Minuten mitbraten. Wenn es in der Pfanne eng wird, Gemüse zum Fleisch geben.
5. Tomatenmark kurz mit anbraten, bis dass es duftet, mit Rotwein ablöschen. Etwas einkochen lassen und in den großen Topf gießen. Wenn noch Bodensatz in der Pfanne ist, diesen mit heißer Brühe lösen.
  6. Brühe, Tomaten, Lorbeer und Thymian in den großen Topf geben, ebenso die Bohnen mit soviel Kochwasser, dass alles bedeckt ist.
  7. Alles zusammen aufkochen und leise köcheln lassen.
  8. Kartoffeln schälen, abwaschen, würfeln und in den Eintopf geben. Eine genaue Kochzeit ist schwer anzugeben, fertig ist, wenn es lecker ist und Bohnen und Kartoffeln nicht mehr »al dente« sind.
  9. Kräuterstengel und Lorbeerblätter rausfischen, mit Salz und ggfs. Tabasco abschmecken. Mit einem Klecks saurer Sahne oder Joghurt servieren.

Quelle: Eigener Nachbau, es gibt unzählige Rezepte im WWW, die meisten mit Rinder- oder Schweinefleisch.

## 9 Geschmortes Lamm mit Spargel

### Zutaten

- 1,5 kg Lammschulter oder -nacken ohne Knochen
  - Öl, Salz, **schwarzer Pfeffer**
  - 1 Möhre
  - 1 Zwiebel
- 1–2 Stangen Staudensellerie
  - 1 Pastinake
- 200 ml Weißwein
  - 1 EL Thymian
  - 2 Lorbeerblätter
- 250 g Sahne
- 250 ml Lammfond oder -brühe

### Einlage

- ca. 350 g grüner und/oder weißer Spargel
- ein paar Tomaten
  - 1 EL Kapern

### Zubereitung

1. ggfs. je nach Geschmack Fett und Häute vom Fleisch entfernen; Fleisch in größere Gulaschwürfel schneiden. Möhre, Zwiebel, Sellerie und Pastinake würfeln.
2. Backofen auf 150° C vorheizen.
3. Fleisch in etwas Öl rundherum anbraten – je nach Topfgröße portionsweise –, anschließend salzen und pfeffern.
4. Röstgemüse dazugeben und mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen, dann Thymian, Lorbeer, Sahne und Brühe zugeben.
5. Alles für ca. 1,5 Stunden im Backofen schmoren, anschließend Fleisch und Lorbeer aus der Flüssigkeit nehmen.
6. Den Sud pürrieren, evtl. noch etwas Sahne oder Brühe hinzufügen, das Fleisch wieder dazugeben.
7. Für die Einlage die Tomaten und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel in einer Pfanne in Butter kurz kräftig anbraten und mit den Tomatenstücken und den Kapern zum Fleisch geben.

Nach Kai: *Kai kocht*, Bioladen Weiling, Coesfeld 2014.

## 10 Schaf, Gemüse, Graupen – Schottischer Eintopf

### Zutaten

- 1 kg Fleisch vom erwachsenen Schaf, Schulter, Nacken oder Keule, ohne Knochen in 2–3 cm-Würfel geschnitten
- 3 EL Mehl
- 2 EL Olivenöl
- 15 g Butter
- 2 Stangen Staudensellerie, grob in Scheiben geschnitten
- 1 Stange Lauch, gewaschen und grob in Ringe geschnitten
  - 2 Knoblauchzehen, angequetscht und kleingeschnitten
  - 2 Möhren, grob gewürfelt
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt
- 400 g Steckrübe, grob gewürfelt
- 500 ml heißer Lammfond
- 400 ml Möhrensaft
- 2 Zweige frischer Rosmarin (plus ein bisschen zum Garnieren)
- 2 Zweige frischer Thymian (plus ein bisschen zum Garnieren)
- 100 g Perlgraupen
  - Salz, **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° vorheizen
  2. Die Fleischwürfel in einer großen Schüssel salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben, gründlich vermischen
  3. In einem großen Topf auf großer Hitze die Fleischwürfel in Öl portionsweise bräunen
  4. Auf mittlere Hitze herunterschalten, die Butter zufügen und darin Sellerie, Lauch, Knoblauch, Möhren, Kartoffeln und Steckrübe einrühren und etwas anrösten
  5. Das Fleisch zurück in den Topf geben, Rosmarin, Thymian, Lammfond und Möhrensaft dazu, und zum Kochen bringen
  6. Im Ofen zugedeckt ca. zweieinhalb Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist.
  7. 30 Minuten vor dem Ende der Kochzeit die Graupen zugeben. Sie sollen noch den Saft aufnehmen und weich werden. Der Eintopf sollte nun dick und saftig sein.
  8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rosmarin und Thymian garniert servieren. Dazu gibt es ein rustikales Brot.
- Dieser Eintopf basiert auf den Zutaten für eine traditionelle Schottische Suppe.

Quelle: Angela Boggiano in *Delicious Magazine*, [www.deliciousmagazine.co.uk](http://www.deliciousmagazine.co.uk)



## 11 Lammhachsen, Linsen, Knoblauch und Rosmarin

### Zutaten

- Olivenöl
- 4 Lamm- oder Schafshachsen
- 185 ml trockene Linsen (grün oder braun)
- 1 Möhre, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchknolle, die Zehen vereinzelt und geschält
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- 250 ml trockener Rotwein
- 250 ml Lammfond (ersatzweise Geflügel-, Rinder- oder Gemüsefond)

### Zubereitung

1. Backofen auf 150° vorheizen. In einem großen, schweren Bräter die Hachsen je zu zweit in heißem Olivenöl bräunen (nicht durchgaren), herausnehmen.
2. Die Möhrenwürfel und die Knoffizehen in den Bräter geben und unter Rühren etwas anbraten und mit dem Wein ablöschen. Die Linsen und die Rosmarinzweige einrühren, die Hachsen obendraufsetzen, etwas Salz darauf verteilen und den Fond angießen.
3. Zugedeckt im Backofen 3–4 Stunden garen, bis die Hachsen sehr zart sind und das Fleisch sich leicht vom Knochen löst. Zum Servieren schwarzen Pfeffer darübermahlen. Dazu gibts z.B. Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Salzkartoffeln, Spätzle, Reis ... und ein kleines Salätchen.

Frei nach: Julie Van Rosendaal, *Spilling the Beans*, North Vancouver, BC, 2011, S. 170.

## 12 Irish Stew im Römertopf

Nach einem Rezept von Françoise, für 6 Portionen

### Zutaten

- 6 Scheiben vom Lammnacke (ca. 800 g) oder anderes Fleisch vom Lamm oder Hammel, mit Knochen
- 2 große Zwiebeln
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL **schwarze Pfefferkörner**
  - ein paar Stängel Petersilie
  - Salz
  - **schwarzer Pfeffer**, frisch gemahlen

### Zubereitung

1. Römertopf gründlich wässern, Backofen *nicht* vorheizen.
2. Zwiebeln, Kartoffeln und Kohlrabi in Scheiben oder Stifte von ca. ½ cm schneiden.
3. Das Gemüse mit gehacktem Knoblauch, Lorbeer, Petersilie, Pfefferkörnern, Salz und Fleisch gut vermischen.
4. Im Römertopf (Deckel drauf!) in den Ofen geben, ½ Stunde bei 180°, danach noch 1 Stunde (bei Hammelfleisch gern auch 1,5 Stunden) bei 200° garen.
5. Beim Servieren mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

*Anmerkung:* Ohne Zugabe von Flüssigkeit geht das nur im Römertopf.

Nach: Emilie Sage, Schäferin auf der Île d'Yeu, <http://www.lafermedemilie.fr/?p=2258>.

## 13 Scotch Broth – Schottische Suppe

### Zutaten

- 1 kg Lammnacken
  - Salz
- 500 g Steckrüben
  - 2 EL Zucker
- 500 g Möhren
- 500 g Porree
- 200 g dicke Gerstengraupen
  - **schwarzer Pfeffer**, frisch gemahlen

### Zubereitung

1. 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen, das gewaschene Fleisch hineinlegen und kurz aufkochen. Abschäumen, salzen, etwa 20 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Steckrüben schälen, waschen und würfeln. Den Zucker mit ½ l Wasser verrühren und über die Rübenwürfel gießen, damit der strenge Geschmack gemildert wird.
3. Die Möhren schälen, waschen und grob raffeln; den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Von Möhren und Porree je eine Suppentasse voll beiseite stellen.
4. Die Steckrüben abgießen und das gesamte Gemüse mit den Graupen zum Fleisch geben. Zugedeckt bei milder Hitze 1 ½ Std. leise kochen lassen. Gelegentlich abschäumen.
5. Das Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und würfeln. Mit dem beiseite gestellten Gemüse in die Suppe geben und weitere 10 Min. mehr ziehen als kochen lassen.
6. Herzhaft mit Pfeffer würzen und heiß servieren.

Quelle: **Küchengötter**

## 14 Schottische Schafsuppe mit Perlgraupen

### Zutaten

- 250–300 g Fleisch aus Nacken oder Schulter vom erwachsenen Blackface oder Lamm, in 1 cm-Würfel geschnitten
- ½ TL gehackte Thymianblättchen
- 30 g Perlgraupen, 1 Std. in kaltem Wasser eingeweicht, abgegossen
- 50 g getrocknete halbe Erbsen, 1 Std. in kaltem Wasser eingeweicht, abgegossen
- 2 l Lamm- oder Hühnerbrühe
  - Salz und frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- 1 kleine Lauchstange, halbiert und gut ab gespült, geputzt und in 1 cm-Würfel geschnitten
- 2 Möhren, wenn nötig geschält, in 1 cm-Würfel geschnitten
- 1 Stange Staudensellerie, in 1 cm-Würfel geschnitten
- 1 kleine Steckrübe, geschält und in 1 cm-Würfel geschnitten
  - ein paar Weißkohlblätter, die Strünke herausgeschnitten, in 1 cm-Würfel geschnitten
- 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung

1. Lamm und Thymian in einen großen Topf geben und mit der Brühe bedecken. Mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen, ggfs. abschäumen.
2. Graupen und Erbsen zufügen und weitere 30 Minuten köcheln.
3. Alle Gemüse außer dem Kohl zufügen und weitere 30 Minuten köcheln.
4. Kohl und Petersilie zufügen und 10 Minuten weiterkochen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: [http://www.blackface.co.uk/recipes\\_detail.asp?recipeID=44](http://www.blackface.co.uk/recipes_detail.asp?recipeID=44)

## 15 Mouton Bourguignon

Eine Adaption des bekannten Bœuf bourguignon.

### Zutaten

- 2 kg gewürfeltes Schafsfleisch (Nacken, Schulter ...)
  - Mehl
  - Olivenöl zum Braten
  - Olivenöl »extra vergine«
  - Salz und frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- 60 ml Cognac, Armagnac, Weinbrand ...mindestens 40 % alc.
- 3 Knoblauchzehen, grob gewürfelt
- 2 Möhren, grob gewürfelt
- 2 Stangen Lauch, gewürfelt
- 600 g Zwiebeln, grob gewürfelt
- 1 Bd Petersilie, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL frische gehackte Thymianblättchen
- 750 ml Rotwein (vorzugsweise ein voller Burgunder)
- 150 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 36 Perlwiebeln, geschält, ganz
- 36 kleine Champignons
- Saft einer halben Zitrone

### Zubereitung

1. Ofen auf 150° C vorheizen. Den Weinbrand auf Zimmertemperatur bringen, gern auch etwas wärmer.
2. Mehl in eine Schüssel geben und die Fleischwürfel darin wälzen bis sie gleichmäßig bemehlt sind. In einer großen Pfanne in 4 EL sehr heißem Oliven-Bratöl kräftig anbraten (evtl. portionsweise), mit Salz und Pfeffer würzen. Den Cognac über das Fleisch gießen und anzünden. Wenn die Flamme erloschen ist, das Fleisch in einen großen Bräter geben.
3. 3 weitere EL Oliven-Bratöl in die Pfanne geben, gut erhitzen und dann Knoblauch, Möhren, Lauch, Zwiebelwürfel und 2 EL Petersilie darin rösten, bis die Gemüse leicht gebräunt sind. Zum Fleisch in den Bräter geben.
4. Lorbeerblatt, Thymian, Burgunder und soviel Wasser in den Bräter geben, dass das Fleisch gerade eben bedeckt ist. Zugedeckt im Ofen 1,5 Std. schmoren.
5. 1 EL frisches Olivenöl und 1 EL Mehl verkneten und nach und nach in die Schmorflüssigkeit einrühren. Den Bräter zurück in den Ofen stellen und 3 weitere Stunden schmoren lassen.
6. Gegen Ende der Schmorzeit die Perzwiebeln in 2 EL Öl mit einer Prise Zucker bräunen, etwas Wasser zugeben, im geschlossenen Topf köcheln bis die Zwiebeln gar sind.
7. Speckwürfel in 2 EL Öl anschwitzen, die Champignons zugeben und leicht bräunen. Zitronensaft zugeben und noch etwas weiterbraten.
8. Zum Servieren die Zwiebeln unter das Fleisch heben und alles mit den Champignons und der restlichen Petersilie garnieren.

Abgewandelt nach einem Rezept auf [www.celtnet.org](http://www.celtnet.org)

# Kapitel 5

## Aufläufe, Pies und Überbackenes

## 1 »Tarte Tatin« mit Tomaten

### Zutaten

- 800 g gute, reife Tomaten, gern eine Mischung von verschiedenen Größen und Farben
  - Salz und frisch gemahlener Pfeffer
  - Olivenöl
- 3 rote Zwiebeln
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL brauner Zucker oder Honig
- 1 kl. Bund Thymian oder Oregano
  - Butter, für die Form
- 200 g Blätterteig
- 1 Ei
- 50 g kleine Kapern, abgetropft

### Zubereitung

1. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein eingöltes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl drüberträufeln. Bei niedriger Hitze von ca. 100°C 3–4 Stunden langsam braten und süß werden lassen. Kleinere Tomaten müssen evtl. eher rausgenommen werden. Am Ende alles etwas abkühlen lassen.
2. Zwiebeln pellen und in sehr feine Ringe schneiden. Vom Thymian oder Oregano die Blättchen abzupfen. Ein bisschen Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebelscheiben zufügen; ca. 10 Minuten weich und süß dünsten. Essig, Zucker oder Honig und einen Teil der Thymian- oder Oreganoblättchen sowie je eine gute Prise Salz und Pfeffer unterrühren. 30–40 Minuten schmurgeln bis die Masse richtig weich und klebrig ist.
3. Eine gusseiserne oder andere ofengängige schwere Pfanne (ca. 24 cm Durchmesser) buttern und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten dicht an dicht darin verteilen, danach die karamalisierte Zwiebelmasse darauf verteilen.
4. Den Blätterteig auf 1 cm Dicke [so stehts im Original, ist aber wohl Quatsch.] ausrollen und einen Kreis ausschneiden, der etwas größer als die Pfanne ist. Die Pfanne damit bedecken und den Rand rundherum eindrücken. An dieser Stelle kann die Tarte im Kühlschrank auf ihre endgültige Zubereitung warten.
5. Den Ofen auf 200°C vorheizen, den Blätterteig mit verschlagenem Ei bestreichen und die Pfanne für 25–30 Minuten in den Ofen schieben, bis dass der Teig schön goldbraun ist und es an den Rändern kocht.
6. Während die Tarte im Ofen ist, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kapern darin in etwa 30 Sekunden kross rösten. Schnell herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Die fertige Tarte mindestens 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einem Messer vom Pfannenrand lösen und vorsichtig aber beherrscht auf einen Teller stürzen. Mit den gerösteten Kapern und den Kräuterblättchen bestreuen.



## 2 Fenchel-Auflauf mit Tomaten, Oliven und Knoblauch

### Zutaten

- 2–4 Fenchelknollen
- 6 mittelgroße Tomaten
- 1 Tasse schwarze Oliven
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Glas Weißwein, trockener Sherry oder Pernod
- 1 Bund frischer Thymian, ersatzweise 1 EL getrockneten
  - 1 rote Chili
  - Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
- 600 g Hähnchenbrustfilet (optional) oder:
- 800 g Fischfilets (optional)

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Fenchelknollen waschen, putzen, vierteln, in grobe Stücke schneiden und 10 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Tomaten grob würfeln, Knoblauch und Chili in feine Scheiben schneiden, Fenchelgrün grob hacken. 3 EL Olivenöl in die Bratform geben. Nun alle Zutaten (bis auf Fleisch oder Fisch) hineingeben und miteinander vermengen. Salz, Pfeffer, Chili, Thymian und den Wein, Sherry oder Pernod dazu, durchmischen bis alles gut verteilt ist.
3. Wenn gewünscht, Fleisch oder Fisch vorbereiten, salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen. Zuletzt großzügig mit Olivenöl beträufeln. Im vorheizten Backofen 30 Minuten backen.

Nach: <https://reise-zikaden.de/fenchelauflauf-tomaten-oliven-knoblauch/>

### 3 Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

#### Zutaten

- 1 Blumenkohl
  - Kartoffeln, ebensoviel wie der geputzte Blumenkohl, gewichtsmäßig
- ¼ l Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
  - Salz
- 2 Zwiebeln
- ½–1 TL Kümmel
- 1 Schuss Weißwein
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
  - Butter für die Form
- 200 g Sahne
- 2 Eier
- 150 g Käse nach Geschmack (z.B. Bergkäse)
- 100 g gehobelte Mandeln
  - Kräuter (Petersilie, Schnittlauch ...)
- 4–6 Baconstreifen (optional)

#### Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe 5 Minuten vorgaren. Abgießen – dabei die Kochflüssigkeit auffangen – und beiseitestellen.
3. Zwiebeln fein hacken und in dem Olivenöl glasig schwitzen. Den Knoblauch quetschen und fein hacken; kurz mitdünsten. Kümmel zugeben, mit Weißwein ablöschen, aufkochen, die Blumenkohlflüssigkeit zugießen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Kartoffelscheiben, Blumenkohlröschen und Zwiebelmischung einschichten.
5. Den Käse reiben und mit Sahne und Eiern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf dem Auflauf verteilen. 25–30 Minuten garen. Ca. 5 Minuten vor Garende die Mandeln drüberstreuen und etwas Farbe annehmen lassen. Die Kräuter hacken, Auflauf portionieren und mit den Kräutern bestreut servieren.
6. Optional während der Backzeit die Baconstreifen in einer trockenen Pfanne bei milder Hitze knusprig werden lassen, auf Küchenpapier entfetten und abkühlen und in Stückchen gebrösel über den Auflauf streuseln.

Nach: <https://www.kochbar.de/rezept/110682/Kartoffel-Blumenkohl-Gratin.html>

## 4 Bobotie

Ein südafrikanischer Hackfleisch-Auflauf.

### Zutaten

- 500 g Hackfleisch vom erwachsenen Schaf
- 1 Scheibe Weißbrot
- 200 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 60 g Rosinen
- 60 g Mandeln
- 2 TL Aprikosenmarmelade
- 2 TL fruchtiger Chutney
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 TL Butter (oder Öl)
- 2 Eier
- 2 Lorbeerblätter

### Zubereitung

1. Mandeln blanchieren und aus der Pelle drücken. Ofen auf 180° vorheizen.
2. Das Brot in der Hälfte der Milch einweichen. Ausdrücken und das Brot in Fetzen unter das Hackfleisch mischen.
3. Alle anderen Zutaten außer der Butter, den Eiern, der Milch und dem Lorbeer ebenfalls untermischen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischmischung darin leicht anbräunen. In eine Auflaufform geben.
5. Eier und restliche Milch verschlagen und über das Fleisch gießen; mit den Lorbeerblättern garnieren.
6. Im Ofen ca. 50 Minuten backen bis die Eiermilch gestockt und leicht gebräunt ist.

Quelle: <http://www.muchadoaboutmutton.com/recipes/>

## 5 Tarte mit karamellisierten Schalotten nach Art der Tarte Tatin

Mengen für die 24-cm-Form; 28 cm in Klammern.

### Zutaten

#### für den Mürbeteig

- 200 g (270 g) Mehl
- 1 (große) Prise Salz
- 100 g (135 g) kalte Butter, gern tiefgekühlte Butterwürfel
- etwas sehr kaltes Wasser

#### für die Füllung

- 700 g (1 kg) kleine Schalotten
- 3 (4) EL Olivenöl
- 50 (70) g Butter
- 3 (4) EL Honig
- 3 (4) EL Balsamico
  - Estragon (optional)
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Für den Mürbeteig die gut gekühlte Butter würfeln und mit den Fingerspitzen mit dem Mehl und dem Salz verreiben oder mit dem Teigschneider oder einem oder zwei Messern verschneiden, bis die Klümpchen etwa erbsengroß sind. Esslöffelweise zügig etwas kaltes Wasser einarbeiten bis der Teig zu binden beginnt. Eine dicke Scheibe formen und dicht in Klarsichtfolie eingepackt oder mit einem feuchten Tuch bedeckt mindestens eine Stunde kühlstellen.
2. Den Ofen auf 190° vorheizen, den Rost in die mittlere Schiene schieben, Schalotten schälen.
3. In der Tatin-Form Olivenöl und Butter erhitzen, wenn die Butter geschmolzen ist, den Honig einrühren und den Boden der Form damit bedecken. Die Schalotten dicht an dicht in die Form legen, salzen. Ohne zu wenden oder zu rühren in 10–15 Minuten auf mittlerer bis kräftiger Hitze karamellisieren. Ab und zu etwas schütteln, damit nichts festbackt. Mit dem Essig ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einreduzieren, vom Feuer nehmen, pfeffern und ggfs. mit den Estragonblättchen bestreuen. Etwas abkühlen lassen.
4. Dieweil den Teig etwas größer als die Form ausrollen und mithilfe des Nudelholzes auf die Schalotten legen; am Rand rundherum dichtdrücken, mit der Gabel ein paarmal einstechen. Im Ofen ca. 40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, mit einem Messer den Teig vom Rand lösen, den Servierteller auflegen und mit »trockenem Schwung« stürzen. Als Vorspeise oder mit einem grünen Salat servieren.

Nach, u. a.: <http://www.ricardocuisine.com/recettes/365-tatin-aux-echalotes>

## 6 Griechische Bechamelsauce

### Zutaten

- 50 g Butter
- 80 g Weizenmehl (Type 405)
- 750 ml Vollmilch
- 2 Eier
- 50 g frisch geriebener Kefalotiri, ersatzweise Bergkäse, Pecorino, Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
  - frisch geriebene Muskatnuss
  - frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
  - Salz

### Zubereitung

1. Bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen und das Mehl unterrühren. Es soll knapp 1 Minute aufschäumen, aber keinesfalls bräunen.
2. Nach und nach die Milch zugießen, dabei ständig mit dem Schneebesen durchschlagen.
3. Die Sauce wieder zum Kochen bringen und unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen kochen, bis sie dick wird. Vom Herd nehmen.
4. Die Eier aufschlagen, mit dem Käse verquirlen und vorsichtig unter die Sauce ziehen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Quelle: [http://www.rezeptewiki.org/wiki/Griechische\\_B%C3%A9chamelsauce](http://www.rezeptewiki.org/wiki/Griechische_B%C3%A9chamelsauce)

## 7 Moussaka

### Zutaten

- 1,2 kg Auberginen
  - 1,2 kg Kartoffeln
  - 4 Zwiebeln
  - 2–3 Knoblauchzehen
  - 1–2 getrocknete Chilischoten
  - 1 kg Hackfleisch vom Lamm oder Schaf
  - 800 g gewürfelte Tomaten, außerhalb der Saison aus der Dose (2 kl. Dosen)
  - ¼ l Weißwein, trocken
    - Olivenöl (zum Braten)
  - 2 EL Tomatenmark
  - 4 EL frische gehackte, glatte Petersilie
  - 1 EL getrockneter Oregano
  - ½ TL Zucker
  - ½ TL Zimt
    - frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
    - Salz
  - 120 g frisch geriebener Kefalotiri, ersatzweise Bergkäse, Pecorino, Parmesan
  - 2 Eier
- 1 Portion griechische Béchamelsauce (s.o.)

### Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, die Stielansätze entfernen, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Knoblauch anquetschen und fein würfeln, Chili fein schneiden.
2. Die Auberginen mit Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in reichlich Olivenöl portionsweise goldgelb braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach die Kartoffelscheiben goldbraun braten und ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. In neuem Olivenöl die Zwiebeln mit dem Hackfleisch kräftig anbraten; dann das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Die Tomaten zugeben, sowie die Kräuter und Gewürze: Knoblauch, gehackte Petersilie, Chili, Oregano, Zucker, Zimt, Pfeffer und Salz; gut verrühren und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen; (die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein) dann vom Herd nehmen.
4. Während die Hackmasse einkocht, Backofen auf 200° vorheizen und die griechische Béchamelsauce zubereiten (s.o.).
5. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.
6. Den geriebenen Käse mit dem Ei verquirlen und unter die etwas abgekühlte Hackmasse ziehen.
7. Fertige Hackmasse abschmecken und eventuell nachwürzen. In die eingefettete Auflaufform abwechselnd Auberginen, Hackmasse und Kartoffeln schichten. Als letzte Schicht die Béchamelsauce darüber verteilen.
8. Auf der mittleren Schiene in etwa ¾ bis 1¼ Stunden goldbraun backen;

wenn die obenliegende Saucenschicht zu schnell dunkel wird, die Ofentemperatur auf 170 °C herunterregeln.

9. Den Auflauf herausnehmen und vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ruhen lassen, dann lässt er sich besser schneiden.

Nach: <http://www.rezeptewiki.org/wiki/Moussaka>

## 8 Kürbis-Moussaka

### Zutaten

#### Für die Füllung:

- 1 kg Hackfleisch vom Schaf
- 3 mittelgroße rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 600 g Dosentomaten
- 2 getrocknete Chilischoten
- ½ Stange Zimt
- 3 Nelken
- ½ TL Muskat, gerieben
- 4 EL Minze, gehackt
- 3 Lorbeerblätter
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Salz
- 2 TL **schwarzer Pfeffer** geschrotet oder gemahlen
- ¼ Liter Rotwein
- 1,2 kg Kürbisfleisch (z.B. 1,2 kg Butternut, Mesa Queen, Bischofsmütze o. ä.)
- 300 g Kartoffeln, geschält
  - Salz und Pfeffer
  - Muskat
  - Butter, für die Form

#### Für die Sauce:

- 180 g Butter
- 180 g Mehl, universal oder glatt
- 1 Liter Milch
- 3 mittelgroße Eier
- 200 g Käse, gerieben, nicht zu kräftig im Geschmack
  - Salz, **schwarzer Pfeffer**
  - Muskat

### Zubereitung

1. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen, danach das Faschierte zufügen und ca. 20–30 Minuten unter mehrmaligem Rühren ggfs. portionsweise anbräunen. Zwischendurch die Chilischoten hacken und zufügen und das Fleisch immer wieder mit einer Gabel zerdrücken, damit es fein bröselig wird. Dann den Knoblauch und alle Gewürze darüber verteilen. Unter Umrühren noch einmal kurz durchrösten und mit dem Rotwein ablöschen. Die pürierten Tomaten darüber gießen und mindestens 2,5 bis 3 Stunden auf kleinster Energiestufe zugedeckt köcheln. Wenn notwendig alle 30 - 60 Minuten mit ganz wenig (4 cl) warmem Wasser aufgießen und durchrühren. Das Sugo soll jedoch nicht zu dünnflüssig werden. Es empfiehlt sich, dieses Sugo am Vortag zuzubereiten und am Verarbeitungstag nochmals aufzuwärmen.
2. Die in ½ cm dicke Scheiben geschnittenen Erdäpfel (Kartoffeln) im auf 180° vorgeheizten Backrohr auf dem mit Backpapier belegten Backblech



- so lange garen bis sie anfangen, weich zu werden. herausnehmen. [Stattdessen evtl. vorkochen?]
3. Den in 1 cm dicke Scheiben geschnittenen Kürbis ebenso in den Ofen geben. Anschließend alles vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Boden der ausgebutterten Auflaufform mit den Erdäpfeln beschichten, salzen und etwas pfeffern. Nach dem Entfernen der Lorbeerblätter etwa  $\frac{1}{4}$  vom Sugo darüber verteilen, anschließend abwechselnd mit Kürbisscheiben und Sugo fortfahren, wobei über jede Kürbisschicht etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss gestreut wird. Über die letzte Schicht (sollte Fасhiertes sein) wird dann die Bechamelsoße gleichmäßig verteilt.
  4. für die Sauce die Eier leicht schlagen. In einem Reindl (Kasserolle) die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und unter ständigem schnellem Rühren mit der kalten Milch auffüllen. So lange rühren, bis die Soße leicht andickt und keine Klümpchen mehr vorhanden sind (bis knapp vorm Kochen). Das Reindl vom Herd nehmen, den Inhalt würzen und etwas auskühlen lassen. Die leicht geschlagenen Eier und eine Hälfte vom geriebenen Käse untermischen. Diese Masse über das Moussaka gießen und glatt streichen. Den restlichen Käse darüber streuen.
  5. Nun in das auf 180° bis 190° (keine Umluft) vorgeheizte Backrohr stellen und etwa 60 Minuten backen, in den letzten 10 bis 15 min mit Oberhitze die Oberfläche gratinieren. Das Moussaka ist fertig, wenn die Oberfläche schön goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 bis 15 min ausdampfen lassen. Währenddessen in der Form die Portionen zuschneiden, lässt sich dann leichter herausheben. Tipp: Wenn man das Gericht ohne Bechamelsoße zubereitet, spart man 450 Kcal pro Portion, nur ist es dann halt kein Moussakas mehr. Die Bechamelsoße kann man ohne Käse und Semmelbrösel auch für andere Gerichte verwenden.

Nach: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1292381234527466/Kuerbis-Moussaka.html>

## 9 Mutton and Turnip Pie

### Zutaten

- 1 kg Nackenfilet oder Schulter vom erwachsenen Blackface, grob in ca. 2 cm große Stücke geschnitten
- 1–2 EL Mehl zum Bestäuben
  - 2 große Zwiebeln, geschält und fein gehackt
  - Pflanzenöl zum Braten
  - 1 kleiner Zweig Rosmarin
  - Salz
  - frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- 1,5 l Lammfond, ersatzweise Hühner- oder Gemüsebrühe (z.B. aus guten Brühwürfeln)
- 400–450 g Speiserüben, geschält und grob in 2–3 cm Stücke geschnitten
- 250–300 g Blätterteig, auf 0,5 cm Dicke ausgerollt (?)
- 1 verschlagenes Ei

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Fleischstücke würzen und großzügig mit dem Mehl bestäuben.
3. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und das Fleisch und die Zwiebeln 3–4 Minuten nicht zu dunkel anbraten.
4. Rosmarin und Brühe zugeben, zum Kochen bringen und 1,5–2 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch weich und zart ist. Das geht evtl. schneller oder dauert noch länger, eine genaue Zeit lässt sich nicht vorhersagen.
5. Die Rüben hinzufügen, ggfs. etwas Wasser auffüllen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln bis die Rüben gar sind. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Teig etwas größer als die Pie-Förmchen zuschneiden.
7. Die abgekühlte Fleischmischung auf die Pie-Formen verteilen.
8. Die Kanten der Blätterteigdeckel mit etwas Ei bestreichen und auf die Pie-Formen legen, dabei die Kanten auf die Ränder andrücken. In der Mitte eines jeden Deckels einen Einschnitt von 2–3 cm machen, damit der Dampf entweichen kann.
9. Die Pies nun 40–45 Minuten backen, bis sie gold-braun sind. Beilagen: Kohl in Butter, Salzkartoffeln oder Steckrübenpüree.

Quelle: Restaurant The Ivy, London, abgedruckt in *The Independent*, 23. Oktober 2004

## 10 Lancashire Hot Pot

Hot Pot ist wohl das bekannteste Gericht in Nordengland. Vom Lancashire Hot Pot gibt es verschiedene Varianten, aber traditionell gehören Stücke vom Schaf oder Hammel dazu, z.B. Nackenkoteletts, und Nieren und Blutwurst sind häufige Ergänzungen. Als sie [in England] noch billig waren, wurden am Schluss ein paar Austern unter die Kartoffeldecke gesteckt. Schaf- und Hammelfleisch gibt es heutzutage wieder zu kaufen, und der Autor Mark Hix empfiehlt dringend das reifere Fleisch statt des Lammes für langsam gegarte Gerichte.

### Zutaten

- 800 g Nackenfilet auf 3–4 cm grob gewürfelt oder 1,2 kg Chops (dicke Koteletts) vom erwachsenen Blackface
- 6 Lammnieren, halbiert (wer sie nicht mag, lässt sie einfach weg)
- Mehl zum Bestäuben
- Pflanzenöl zum Braten
- 60 g ungesalzene Butter (plus ein bisschen zum Bestreichen)
- 450–500 g Zwiebeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Rosmarinnadeln, gehackt
- 800 ml Lamm- oder Rinderbrühe (evtl. aus einem guten Brühwürfel)
- 1 kg große Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- Salz
- frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Die Fleischstücke und die Nieren getrennt voneinander von allen Seiten salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben.
3. In einer Pfanne mit schwerem Boden ein paar EL Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke (immer nur wenige gleichzeitig) bei starker Hitze anbraten, bis sie schön gebräunt sind. Die fertigen zum Abtropfen auf einen Rost legen.
4. Danach die Nieren ebenso anbraten und abtropfen lassen, mit dem Fleisch vermischen und beiseitestellen.
5. Die Pfanne auswischen und wieder ein paar EL Pflanzenöl erhitzen.
6. Die Zwiebeln bei starker Hitze rösten, bis sie anfangen, Farbe anzunehmen. Butter hinzufügen und ein paar Minuten weiterdünsten, bis die Zwiebeln weich werden.
7. Zwiebeln mit einem EL Mehl bestäuben, gut einrühren und langsam unter Rühren die Brühe hinzufügen – es soll keine Klumpen geben.
8. Rosmarin hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
9. Nun werden in einem backofentauglichen Topf mit gut schließendem Deckel die einzelnen Bestandteile des Hot Pot zusammengefügt. Den Boden mit einer Lage Kartoffelscheiben bedecken, darauf eine Lage Fleisch mit ein bisschen Sauce, dann wieder Kartoffeln – so geht es weiter, bis alles Fleisch und alle Kartoffeln untergebracht sind. Die oberste Lage sollte aus gut überlappenden Kartoffelscheiben bestehen.
10. Die obere Lage mit ein bisschen Sauce bestreichen und das ganze zuge-

deckt im Backofen ungefähr 30 Minuten bei 220°C schmoren. Danach den Backofen auf 140°C herunterregeln und weitere zwei Stunden schmoren lassen.

- II. Dann den Deckel abnehmen und den Ofen wieder auf 220°C hochregeln. Die obere Schicht mit ein wenig zerlassener Butter bestreichen, und die Kartoffeln in etwa 15 Minuten bräunen lassen.

Mit sauer eingelegtem Rotkohl oder Roter Bete servieren, wie es im Norden Englands üblich ist, oder mit Gemüse der Saison. Frieren wird man bei diesem Essen nicht.

Quelle: Mark Hix, *The Independent*, 26. November 2005

## 11 Shepherd's Pie »The Ivy«

### Zutaten

- 900 g Hackfleisch vom Lamm oder Schaf, nicht zu fett
  - Pflanzenöl, Schmalz oder Butterschmalz zum Braten
- 2 Zwiebeln, geschält und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- ½ TL getrockneter Thymian
- 30 g Mehl
- 30 ml (2 EL) Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 50 ml Worcestershire-Sauce
- 1 l Rinder- oder Lammfond
  - Kartoffelpüree aus 900 g gedämpften mehligem Kartoffeln, 50 g Butter, Milch nach Bedarf und 1MS frisch geriebener Muskatnuss
  - Salz und frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Etwas Fett in einer Bratpfanne hoch erhitzen. Das Hackfleisch in kleinen Portionen jeweils ein paar Minuten anbraten und in einem Durchschlag das Fett abtropfen lassen. In einem schweren Topf etwas Fett erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Thymian sachte sehr weich sautieren. Das Hackfleisch hinzufügen, salzen und pfeffern, mit dem Mehl bestäuben und das Tomatenmark zugeben. Ein paar Minuten unter ständigem Rühren rösten.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Nach und nach Rotwein, Worcestersauce und Fond zur Hackfleischmasse geben, zum Kochen bringen und 30–40 Minuten leise köcheln. Ca. 0,2 l der Sauce beiseitestellen. Weiterköcheln bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Vom Feuer nehmen, abschmecken und abkühlen lassen.
3. Um den Pie zu bauen, das Fleisch in eine große Auflaufform geben oder auf Portionsformen verteilen und mit dem Kartoffelpüree abdecken. 30–40 Minuten backen, die beiseitegestellte Sauce über die Pies geben und sofort heiß servieren.

Beilagen: gebutterte grüne Böhnchen und süße Möhren.

Quelle: The Ivy Restaurant, London, nach: [www.greedygourmet.com](http://www.greedygourmet.com)

# Kapitel 6

## Gerichte ohne Fleisch

# 1 Bulgur mit Tomaten, Auberginen und Salzzitronenjoghurt

## Zutaten

- ca. 500 g Auberginen
- 100 ml Olivenöl
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Piment
- 400 g Cocktailtomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 250 g Bulgur
- 200 g Joghurt griechischer Art, ersatzweise Schmand
  - 1 kleine Salzzitrone
- 10 g Minzblätter (feingehackt ca. 1 EL)

## Zubereitung

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Zwiebeln pellen und in feine (Halb-) Ringe schneiden. Knoblauch pellen und gut quetschen, die Salzzitrone fein hacken, dabei die Kerne entfernen. Die Minze fein hacken.
2. In einer passenden Schüssel den Joghurt mit den Salzzitronen und der Hälfte der gehackten Minze verrühren und je nach Salzigkeit der Zitronen mit etwas mehr Salz abschmecken.
3. Auberginen in große Würfel schneiden (3 cm) und zusammen mit 4 EL Öl, ½ TL Salz und ein paar kräftigen Drehungen der Pfeffermühle in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und für 30–35 Minuten in den Ofen geben (auf halber Strecke wenden), bis die Auberginen karamelisiert und gut »durch« sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Während die Auberginen garen, die Zwiebeln in einer großen Pfanne (für die es einen Deckel gibt) auf mittlerer Hitze braten bis sie karamelisiert und weich sind. Knoblauch und Piment zugeben und 1 Minute weitergaren bis der Knoblauch duftet und gerade anfängt braun zu werden. Nun die Tomaten zugeben und mit einem Kartoffelstampfer quetschen um sie aufzubrechen. Das Tomatenmark mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz einrühren, zum Kochen bringen, die Hitze runterdrehen und alles zugedeckt 12 Minuten kochen lassen. Das Bulgur gründlich einrühren, so dass es ganz von der Flüssigkeit überzogen ist, Topf vom Herd nehmen und das Bulgur darin 20 Minuten ziehen und die ganze Flüssigkeit aufnehmen lassen.
5. Bulgur auf 4 Teller verteilen und mit den Auberginen und dem Joghurt servieren; mit der restlichen Minze bestreuen.

Quelle: <https://www.theguardian.com/food/2018/aug/18/yotam-ottolenghi-tomato-recipes>

## 2 Kartoffel-Zucchini-Gratin

### Zutaten

- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 EL Thymianblättchen
- 1 EL weiche Butter
- 500 g Kartoffeln, vorzugsweise festkochend
- 500 g Zucchini
  - Salz
  - Pfeffer
- 400 ml Schlagsahne
  - Muskatnuss
- 50 g fein geriebener Parmesankäse
- 2–3 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Eine große Auflaufform (z.B. 25 cm Ø) mit der Butter ausreiben. Knoblauch und Thymian darin verteilen.
2. Kartoffel schälen, Zucchini putzen. Beides in dünne Scheiben (ca. 1½ mm) schneiden oder hobeln. Dachziegelartig in die Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Sahne in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne-Mischung über das Gemüse gießen und mit Käse bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200°C im unteren Drittel 35–45 Min. backen.

Quelle: <https://www.stern.de/genuss/essen/tim-maelzer-kocht---kartoffel-zucchini-gratin--zucchini-antipasti--g.html>



### 3 Kichererbsensuppe

#### *Zutaten*

- 300 g trockene Kichererbsen
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Porree
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Lorbeerblätter
- 1½ l Gemüsebrühe
- 60 g Passata di pomodoro

#### *Zubereitung*

1. Die Kichererbsen 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen.
2. Die Brühe erhitzen. Rosmarin und Lorbeerblätter zu einem Kräutersträußchen binden. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Porree putzen und in feine Halbringe schneiden, Möhre, Zwiebel und Sellerie sehr fein würfeln.
3. Im Kochtopf das Öl erhitzen und Porree, Zwiebel, Sellerie und Möhre gut andünsten. Eine knappe Kelle von der heißen Brühe angießen und 10 Minuten kochen lassen. Nun die Kichererbsen zugeben und ein paar Minuten andünsten. Das Kräutersträußchen zugeben und Brühe angießen bis die Kichererbsen bedeckt sind und die Passata dazugießen. Alles gut verrühren und zugedeckt auf schwacher Hitze 2–2½ Stunden köcheln lassen; dabei bei Bedarf Brühe auffüllen.
4. Am Schluss die Kräuter herausnehmen und die Suppe salzen und pfeffern. Dazu geröstetes Brot mit Salz und Olivenöl.

Quelle: <https://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-di-ceci.html>

## 4 Ur-Möhren, geschmort

### Zutaten

- 500 g violette Ur-Möhren, möglichst große Exemplare
- 4 EL hochofenzuständiges Pflanzenöl, z.B. Erdnussöl
- 1 TL feines Meersalz
- 150 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Rohrzucker
- 150–200 g Tomaten (für 150 g Tomatenwürfel)
- 75 g getrocknete Tomaten
- 0,5 Peperoni (nach Belieben)
- 250 ml trockener Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Orange
- ½ TL Anis
- 1 EL gerebelter wilder Oregano
- je 1 Prise gemahlener Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Piment und Macis
- 50 ml Portwein
- 25 ml alter Balsamicoessig
- 30 g Pinien- oder Zedernkerne

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Getrocknete Tomaten 30 Min. in einer Mischung aus Balsamicoessig und warmem Wasser einweichen.
2. Möhren an beiden Enden abschneiden, abwaschen, aber nicht schälen. Sehr große Möhren längs vierteln, den Rest längs halbieren. Möhren mit Küchentuch trockentupfen.
3. Peperoni kleinschneiden. Orange auspressen. Knoblauch grob hacken. Zwiebeln würfeln. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden (das sollen ca. 150 g Tomatenwürfel werden). Eingeweichte Dörrtomaten ebenfalls würfeln.
4. Öl in einem Bräter bis fast zum Rauchpunkt erhitzen. Karotten zugeben, salzen und ca. 3–5 Min. von allen Seiten kross anbraten. Aus dem Bräter nehmen und Zwiebeln, Knoblauch und den Zucker in das Bratfett geben. Ca. 3–4 Min. bei voller Hitze karamellisieren lassen. Tomaten unterheben. Den Ansatz mit Wein ablöschen und 2 Min. einreduzieren.
5. Möhren, Brühe, Orangensaft, Sternanis und alle Gewürze zugeben, kurz aufkochen. Bräter mit dicht sitzendem Deckel verschließen und für 60 Min. in den Ofen schieben. Nach 45 Min. Portwein und Balsamico einrühren und den Ofen auf 220°C hochfahren. 5 Min. später den Deckel abheben, den Sternanis entfernen und das Gargut offen fertig schmoren. Erst jetzt evtl. mit Salz abschmecken.
6. Die Pinien- oder Zedernkerne in einer trockenen Pfanne braun anrösten und zum Abkühlen in ein Schüsselchen schütten. Die geschmorten Möhren damit garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette, Fladenbrot oder Reis.

Nach: <http://www.spiegel.de/stil/rezept-fuer-schmorkarotten-a-1188318.html>

## 5 Gazpacho

### Zutaten

- 1 kg reife, aromatische Tomaten
- 1 kleine, milde grüne Paprika (ca. 50 g)
- ½ kleine Gurke (ca. 75 g)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 100 ml gutes Olivenöl
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 35 ml Sherry-Essig
- 35 g helles Brot vom Vortag
  - Salz
- 1 Msp. Kreuzkümmel (optional)
  - Garnitur oder Beilagen nach Belieben: Lauchzwiebelringe, Tomaten-, Paprika- oder Gurkenwürfelchen, Kräuter, Blüten, Oliven, Croutons, Schinken, Käse, gewürfeltes hart gekochtes Ei ...

### Zubereitung

1. Gurke und Knoblauch schälen, alle festen Zutaten etwas zerkleinern, alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und pürieren – Stabmixer geht auch.
2. Das Püree nun durch ein feines Sieb in eine Frischhaltedose passieren und luftdicht zugedeckelt ein bis zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Mit Garnitur bestreut servieren bzw. Garnitur als Beilage im extra Schälchen dazu reichen. Dazu natürlich ein gutes Brot.

Quelle: <https://www.lazyblog.net/2009/07/el-autentico-gazpacho.html>

## 6 Mücver – Zucchini-puffer mit Joghurtdip

### Zutaten

500 g Zucchini  
100 g Zwiebeln  
1 EL Olivenöl  
100 g Feta-Käse  
100 g Mehl  
4 Eier Größe M  
1 EL Dill  
1 TL Salz  
½ TL schwarzer Pfeffer  
- Öl zum Braten

### Für den Dip

300 g Joghurt  
1–2 Knoblauchzehe(n)  
- Salz  
- Sumach, Pul Biber, Piment d'Espelette o.ä. nach Geschmack und Vorratslage

### Zubereitung

1. Für den Dip in einer kleinen Schüssel Joghurt mit Salz und durchgepresstem Knoblauch verrühren. Ab in den Kühlschrank.
2. Die Zucchini waschen, die Zwiebeln schälen und beides nicht zu fein reiben. In ein Küchentuch oder Mulltuch geben und durch festes Drücken auspressen.
3. 1 El Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin unter ständigem Rühren ca 1 Minute anbraten. In einer Schüssel etwas abkühlen lassen.
4. Käse, Mehl, Eier, Dill, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben und alles gründlich vermischen.
5. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Mischung löffelweise in einigem Abstand hineingeben und pro Seite ca. 2 Minuten braten, bis die Küchlein goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Den Joghurtdip mit rotem Pulver verzieren und zusammen mit den warmen, lauwarmen oder kalten Puffern servieren.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1575521265121057/Zucchini-Kuechlein-mit-Joghurtdip.html>

## 7 Crespelle mit Radicchio

### *Zutaten*

2 Eier  
100 g Weizenmehl Type 550  
20 g Butter  
- Salz  
200 ml Milch

### *Füllung*

500 g Radicchio  
2 Schalotten  
50 g Butter  
150 ml Weisswein  
- Salz  
- Pfeffer adM  
30 g Parmesan (gerieben)

### *Béchamelsauce*

60 g Butter  
50 g Weizenmehl  
1000 ml Milch  
- Salz  
- Pfeffer adM

### *Zubereitung*

So bitte nicht nachmachen! Das ergibt einen zwar leckeren, aber ziemlich pappigen Brei.

1. In einer Backschüssel Eier und Mehl gut durchrühren. Die geschmolzene Butter und ein bisschen Salz dazugeben und nach und nach die Milch unterziehen. Etwas Teig in eine beschichtete Bratpfanne (Durchmesser 20 cm) Form und schnell von beiden Seiten zu Ende backen. Auf diese Weise 8 Crespelle machen. Den Radicchio ca. 3 cm große Stückchen schneiden, die Schalotten fein hacken.
2. 50 g Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Radicchio und Schalotten darin in etwa 15 Min. gardünsten. Mit dem Wein beträufeln, mit Salz würzen, mit Pfeffer würzen und weitere 10 Min. dünsten.
3. Für die Béchamelsauce die Butter in einer kleinen Kasserole erhitzen, das Mehl einfüllen und 3 min unter Rühren weichdünsten. nach und nach unter durchgehendem starkem Rühren die Milch hineingiessen und ungefähr 15 min leicht wallen. Dabei ständig weiterrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Die Hälfte der Béchamelsauce mit dem Radicchio mischen und auf die Crespelle gleichmäßig verteilen.
5. Die Crespelle zweimal, je in der Mitte, zusammenlegen und in eine aisgebutterte, feuerfeste geben schichten.
6. Die übrige Béchamelsauce darübergießen, mit Parmesan überstreuen und 15 Min. im aufgeheizten Herd bei 220°C überbacken.

## 8 Chicorée mit brauner Butter und Käse

### Zutaten

4 große oder 8 mittlere Chicoréestauden

100 g Butter

1 TL Meersalz

4 frische Salbeiblätter oder 1 Teel.getrockneter Salbei

½ TL mildes Paprikapulver

1 EL Zitronensaft

1 Tasse Gemüsebrühe

60 g frisch geriebener alter Bergkäse oder alter Gouda

3 EL Vollkornbrösel

- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Von den Chicoréestauden ggfs. welke Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Chicorée waschen und abtropfen lassen. Dicke Stauden halbieren.
2. 2 EL der Butter in einem großen flachen Topf zerlassen. Den Chicorée unter Wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit dem frischen gehackten oder dem getrockneten Salbei und dem Paprikapulver bestreuen und den Zitronensaft drüberträufeln. Die Gemüsebrühe zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 15–20 Minuten garen; nicht zu weich dünsten.
3. Die Flüssigkeit bei starker Hitze im offenen Topf noch etwas eindicken lassen. Den Käse über das Gemüse streuen.
4. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen und die Vollkornbrösel darin unter Wenden anbraten. Den Chicorée anrichten, nach Geschmack pfeffern und mit den Butterbröseln übergießen.

Dazu passt z.B. körnig gekochter Naturreis oder Hirse, jeweils mit viel frisch gehackter Petersilie.

Quelle: Benita von Eichborn, *Gemüse aus der Vollwertküche*, München 1987

## 9 Couscous mit Möhren und Rosinen

### Zutaten

- 1 kl. Bd. Lauchzwiebeln
  - 3-5 Möhren (gescheibelt ca. 300 ml)
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 EL Butter, ersatzweise Olivenöl (z.B. für Veganer)
  - 1 TL Salz
  - ½ TL Zimtpulver
  - ½ TL Ingwerpulver
- 600 ml Wasser
- 160 ml Rosinen
- 360 ml Couscous

### Zubereitung

1. Die Möhren waschen, ggfs. schälen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden.
2. Die Lauchzwiebeln waschen und ebenfalls in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Dabei die weißen und die grünen Teile getrennt halten.
3. Das Weiße von den Zwiebeln zusammen mit Möhren, Olivenöl, Butter, Salz, Zimt und Ingwer in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 8 Minuten garen, bis die Möhren weich sind.
4. Wasser und Rosinen dazugeben und aufkochen. Das Couscous einrühren und den Topf vom Feuer nehmen.
5. Nach ca. 10 Minuten sollte die Flüssigkeit vom Couscous aufgenommen sein. Zum Servieren mit einer Gabel auflockern.

Uns schmecken dazu scharfe Merguez. Dann ist es aber nicht mehr fleischlos.

Nach: <http://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchens/couscous-with-carrots-and-raisins-recipe.html>



## 10 Fenchelpudding mit Fenchelsalat

### Zutaten

- 4 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 2 EL Butter
- 60 ml Sahne
  - Salz
- 3 Eier
  - Butter

### Für den Salat

- 2 Fenchelknollen mit etwas feinem Kraut
  - Olivenöl
  - Zitronensaft

### Zubereitung

1. Für den Salat von beiden Fenchelknollen alles Grobfaserige abschneiden, die Knollen halbieren und sehr dünn aufschneiden oder hobeln. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren.
2. Von den Fenchelknollen für den Pudding die grobfaserigen Stielansätze abschneiden, Knollen längs halbieren und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf Zwiebel mit Butter andünsten, Fenchel zufügen und mitdünsten. 125 ml Wasser angießen und zugedeckt weichdünsten. Ofen auf 160° vorheizen.
4. Fenchel pürieren und wieder aufkochen. Sahne zugeben, salzen und gut durchkochen.
5. Etwas abkühlen lassen, dann die Eier mit dem Schneebesen einrühren.
6. 4 konische Kaffeeassen oder andere Puddingformen mit weicher Butter austreichen und Masse einfüllen.
7. Im vorgeheizten Ofen im Wasserbad ca. 20 Minuten stocken lassen. Fingerprobe: Wenn bei Berührung mit der Fingerspitze Widerstand zu spüren ist, ist der Pudding fertig.
8. Gezupftes Fenchelkraut unter den Salat mischen, Puddinge aus der Form stürzen (mit einem Messer vom Rand lösen) und mit der gebräunten Seite nach oben zusammen mit dem Salat anrichten. Optional: Ein kleines Schälchen Fenchelsamen dazu reichen.

Quelle: Beate Koller, Johann Reisinger: *Das Arche Noah Kochbuch der geretteten Obst- und Gemüsesorten*, Wien 2011, S. 124 f.

## 11 Süppchen mit Meerrettich, Roter Bete und Apfel

### Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 450 g Äpfel (Boskoop)
- 300 g Rote Bete
- 40 g frischer Meerrettich
- 500 g Sahne
- 500 g Gemüsebrühe
- 2 EL Rohrohrzucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebel würfeln, Äpfel vierteln, (schälen?), entkernen und würfeln, rote Bete und Meerrettich fein reiben.
2. Zwiebel in der Butter anschwitzen. Äpfel dann mit anbraten. Rote Bete und Meerrettich hinzufügen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Zugedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen.
3. Das Süppchen fein pürieren, den Zucker einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Variante: Aus dem Sahnepender aufgeschäumt in Kaffeetassen servieren.

Quelle: »Kai kocht«, Bioladen Weiling, Coesfeld, 27. November 2015.

## 12 Kartoffelpuffer

### *Zutaten*

1 kg Kartoffeln  
1–2 Zwiebeln  
1 Ei  
1–2 EL feine Haferflocken  
ca. 1 TL Salz  
reichlich Öl zum Braten

### *Zubereitung*

1. Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen. Zwiebel(n) schälen, halbieren, Wurzelansatz rausschneiden. Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Falls sich sehr viel Flüssigkeit bildet, etwas abgießen.
2. Alle Zutaten verrühren, falls die Masse zu nass ist, mit Haferflocken gegensteuern
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, einen Probepuffer braten, die Salzmenge im Teig entsprechend regulieren.
4. Alle Puffer braten, die fertigen im Backofen warmhalten, dabei möglichst neben-, nicht aufeinander legen.
5. Mit Pumpernickel und/oder Apfelmus, Lachs, Rübekraut, Kräuterquark servieren.

## 13 Brüsseler Gratin

Für 6 Portionen

### Zutaten

- 12 kl. Chicorée
- 225 g braune Champignons
- 1–2 Schalotten
- 1,5 EL Zitronensaft
- 0,25 l Portwein
- 3 EL Butter
  - Salz
  - Pfeffer
- 1,5 TL Speisestärke
- 0,25 l Sahne
  - Butter für die Form
- 80 g Gruyère oder ähnlicher Bergkäse (optional)

### Zubereitung

1. Chicorée putzen, ggfs. den Strunk mit einem spitzen Messer kegelförmig etwas aushöhlen.
2. Schalotten fein würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 200° vorheizen.
3. Im kleinen Bräter Schalotten in 2 EL Butter etwas anschmurgeln, Champignons zugeben und etwas Farbe annehmen lassen. Mit 175 ml Port und dem Zitronensaft ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Min. schmoren.
4. Chicoree in einer größeren Pfanne in Butter anbraten, mit der Kochflüssigkeit der Champignons ablöschen und zugedeckt 20 Min. dünsten. Chicorée sehr gut abtropfen lassen (Flüssigkeit auffangen!).
5. Den restlichen Portwein in einem kleinen Pfännchen mit der Stärke verrühren. Die Kochflüssigkeit der Chicorée und die Sahne hinzufügen, in ca. 10 Min. zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Tabasco und Salz abschmecken.
6. Gratinformen oder eine große Gratinplatte ausbuttern und Chicorée darauf anordnen. Champignons und dann die Sauce darüber verteilen. Wenn verwendet, den Käse reiben und über das Gratin geben. Ca. 15 Minuten überbacken.

## 14 Tomatenrisotto

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 80 g Butter
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
- 400 g Risottoreis
- 50 ml Martini Rosso, ersatzweise 100 ml Weißwein
- ½ kg reife Tomaten
- 1½–2 l Hühnerbrühe, helle Gemüsebrühe oder Wasser, oder eine Mischung davon
- 75 g Parmesan, frisch gerieben

### Zubereitung

1. Tomaten häuten und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Brühe und/oder Wasser aufkochen und warmhalten.
2. In einem großen Topf (z.B. einem gusseisernem Wok) auf schwacher bis mäßiger Flamme die Zwiebelwürfel in dem Olivenöl und der Hälfte der Butter mit einer Prise Salz weich und glasig dünsten. Den Reis zufügen und unter Wenden ebenfalls glasig werden lassen.
3. Den Martini oder Wein angießen und einkochen lassen. Dann die Tomaten und eine weitere Prise Salz unterheben.
4. Langsam Kelle für Kelle die heiße Flüssigkeit zugeben, jedesmal unter Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Nach ca. ¼ Stunde anfangen, den Reis zu probieren: er sollte deutlich »al dente« sein, aber ohne einen knusprig-kreidigen Kern. Das kann je nach Reissorte ¼ bis ¾ Stunde dauern.
5. Risotto vom Feuer nehmen und nach ca. 1 Minute die restliche Butter, den Käse und frisch gemahlene schwarze Pfeffer einrühren. Nach Wunsch mit zusätzlichem geriebenen Parmesan servieren.

Quelle: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jul/23/rachel-rodry-recipe-tomato-risotto>

## 15 Risotto con asparagi

### Zutaten

- 500 g sehr frischer grüner Spargel, gern die dünnen Stangen
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 250 g Vialone- oder Avorio-Reis
- ½ l trockener Weißwein
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- Salz, frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Spargel waschen, ggfs. holzige Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und beiseitelegen. Die restlichen Stangen grob in Stücke schneiden und in knapp 1 l Salzwasser 25 Minuten kochen. Abschnitte herausnehmen, mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren und in die Brühe zurückgeben. Warmhalten.
2. In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel fein hacken und unter Rühren andünsten (nicht braun werden lassen). Spargelspitzen kurz mitbraten, den Reis einstreuen und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
3. Den Reis unter ständigem Rühren ausquellen lassen und dabei nach und nach die Spargelbrühe (ca. ¾ l) angießen.
4. Die Butter und den frisch geriebenen Parmesan unter das fertige Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Anmerkung:* So ein reiches Spargelaroma bekommt man selten. Das Gericht braucht wirklich keine weiteren Beilagen o. ä.

Nach: Reinhard Hess, Sabine Sälzer, *Die echte italienische Küche*, München 2007, S. 95.

## 16 Möhrenrisotto

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 300 g Möhren
- 20 g Butter (oder mehr, q. b.)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoffizehe
- 150 g Risottoreis
- 175 ml Weißwein
- ½ l Gemüsebrühe
- 50 g geriebener Parmesan (oder mehr, q. b.)
- 30 g Feta (optional, dann nur die halbe Menge Parmesan)
- 2 EL frisch gehacktes Basilikum
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, notfalls schälen und grob raspeln. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Brühe erhitzen und sehr warm halten.
2. Die Butter mit dem Olivenöl im Wok/großen Topf schmelzen und Zwiebelwürfel und Möhrenraspeln darin andünsten bis die Zwiebeln galsig sind. Knoblauch dazugeben und zwei Minuten mitdünsten.
3. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit dem Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe zugeben und Reis al dente garen.
4. Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn verwendet, Feta drüberbröseln und unterheben, Basilikum grob hacken und ebenfalls unterheben.

Nach: <https://valentinas-kochbuch.de/rezept-von-anne-faber-risotto-mit-karotten/>

## 17 Erdbeerrisotto

### Zutaten

- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1–2 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 75 ml Weißwein
- 100 g Erdbeeren
- 40 g Parmesan
- 2 TL Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Schalotte in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte zugeben und anschwitzen. Den Risotto-Reis zugeben und unter Rühren glasig werden lassen.
2. Währenddessen in einem weiteren Topf die Gemüsebrühe und den Weißwein erhitzen.
3. Die Erdbeeren putzen und halbieren. Die Hälfte der Erdbeeren zum Risotto-Reis geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe unter Rühren zugeben, bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist.
4. Butter, Parmesan und die restlichen Erdbeeren zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit Basilikum garnieren und warm servieren.

Quelle: <https://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/erdbeer-risotto-100.html>



## 18 Spaghetti mit Käse und Pfeffer

Spaghetti Cacio e Pepe ist ein traditionelles Gericht aus Rom. Es sieht einfach aus, ist es auch, wenn man ein paar Kniffe beachtet.

### Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 150–200 g guter, reifer Pecorino Romano
  - schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
  - Salz

### Zubereitung

1. Den Pecorino reiben.
2. Ca. 5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. 1 EL Salz dazugeben.<sup>1</sup> Die Nudeln hineingeben und al dente kochen.
3. Ein paar Minuten bevor die Nudeln fertig sind, etwas Nudelwasser mit einer Schöpfkelle aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.<sup>2</sup> Eine Servierschüssel zum Aufwärmen anstatt des Deckels auf den Topf stellen.
4. Die fertigen Nudeln abgießen und in die vorgewärmte Schüssel geben. Nach und nach den geriebenen Pecorino und etwas vom Nudelwasser unter die Nudeln heben und ständig gut vermischen. Immer wenn die Sauce zu trocken wird, etwas Nudelwasser dazugeben, ist sie dann zu flüssig, wieder Käse. Eine großzügige Menge frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer ebenfalls mit unterrühren.
5. Auf gut vorgewärmten Tellern anrichten, etwas schwarzen Pfeffer darüber mahlen und zügig servieren.

Nach: <http://talesofambrosia.com/2013/03/04/how-to-make-spaghetti-cacio-e-pepe-like-a-roman/>

---

<sup>1</sup> Das Kochwasser für Nudeln, Salzkartoffeln u. ä. braucht viel Salz; nicht um die Speise zu würzen, sondern um das Wasser mit Mineralien zu sättigen und so zu verhindern, dass es den Speisen ihre eigenen Mineralien auslaugt. Das Salz landet zum allergrößten Teil beim Abgießen im Ausguss. Beim Dämpfen oder wenn man bspw. Reis so gart, dass das Wasser vollständig aufgesogen wird, ist das natürlich etwas anderes.

<sup>2</sup> Das Nudelwasser enthält Stärke, die hilft bei der sämigen Sauce.

## 19 Tomaten-Johannisbeer-Crostata alla Bruschetta all' arrabiata

### Zutaten

#### Crostata

- 150 g Mehl Type 550
- 75 g Weizenvollkornmehl
- 60 g feines Maismehl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 150 g sehr kalte Butter
- 50 g sehr kaltes Schweineschmalz
- 80 ml kaltes Wasser

#### Belag

- ca. 1 kg gemischte Tomaten
- 50 g Johannisbeeren
- 5 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Balsamico
- 1 volle Hand geriebenen Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 getrocknete Tomate
- 1 TL getr. Oregano
- 1–2 getrocknete Chilischote(n)
- frischer Thymian
- frisches Basilikum
- etwas Öl zum Bepinseln des Rands

### Zubereitung

1. Die Butter und das Schmalz in kleine Stücke schneiden und zurück in den Kühlschrank stellen. Mehl, Vollkornmehl und Maismehl mit Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Kalte Butter und Schmalz dazu geben und mit den Fingern die Fettstücke mit dem Mehl verreiben. Nur grob. Es sollen und müssen Butterflocken zu sehen bleiben. Das kalte Wasser dazugeben und schnell das Mehl mit dem Rest verbinden, ohne viel zu kneten. Alufolie um die Schüssel wickeln und für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Den Parmesankäse reiben.
3. Die Tomaten waschen und die größeren Sorten in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die anderen je nach Größe halbieren oder sogar ganz lassen. Johannisbeeren waschen und entstielen.
4. Knoblauchzehen, Chilischote(n) und getrocknete Tomate sehr fein hacken und zusammen mit Basilikum und Thymian mit den Tomaten und Johannisbeeren vermischen.
5. Backofen auf 190° vorheizen.
6. Nachdem der Teig mind. zwei Stunden durchgekühlt ist, ein backblechgro-

- ßes Stück Backpapier auf die Arbeitsplatte legen und den Teig mit einem Nudelholz darauf ausrollen, ungefähr so groß wie das Blech.
7. Den Teig mit dem Parmesankäse bestreuen, dabei einen Rand von 5 cm frei lassen. Balsamico über den Käse träufeln. Mit der Tomatenmischung belegen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle großzügig würzen.
  8. Den Rand vorsichtig nach oben und über die Tomaten klappen und leicht, da wo er überlappt festdrücken. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln, den Rand mit Olivenöl einpinseln.
  9. Bei 190° 20 Minuten backen. Dann auf 150° runterdrehen und weitere 15 Minuten backen.

*Anmerkung:* Schmeckt warm und kalt.

Nach: <https://meinekuechenschlacht.de/2013/08/tomaten-johannisbeer-crostata-la/>

## 20 Ravioli mit Ricottafüllung, Bärlauch-Zitronen-Sauce und Blattspinat

### Zutaten

#### *für den Nudelteig*

- 200 g feiner Hartweizengrieß
- 300 g Mehl
- 5 Eier
- 2 EL Olivenöl

#### *für die Füllung*

- 250 g Ricotta
- 1 Eigelb
- 1 Bio-Zitrone
- 1–2 große getrocknete Tomaten
- 40 g Parmesan
- Salz
- Muskatnuss
- Piment d'Espelette

ein paar Zweige Basilikum, die Blätter davon

#### *für die Sauce*

- 25 g Bärlauch (½ Bund)
  - 75 g Butter
- ein Spritzer Zitronensaft

#### *für den Spinat*

- 1 EL Butter
- 1 kleine Schalotte
- 120 g Spinat

#### *zum Dressieren, pro Teller*

- etwas frisch geriebener Parmesan
- 1 hauchdünne Zitronenscheibe
- 1 Bärlauchblatt

### Zubereitung

1. Den Ricotta in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine zu einem glatten, elastischen Nudelteig verkneten. Bei Bedarf einen EL Wasser oder etwas Mehl zufügen. Teigkugel in eine Plastiktüte geben und mindestens ½ Stunde ruhenlassen
3. Ricotta und Eigelb in eine Rührschüssel geben. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben. Dazu die getrockneten Tomaten fein gewürfelt, der Parmesan frisch gerieben, Salz, eine kleine Prise frisch geriebenes Muskat und ein Hauch Piment d'Espelette. Alles gut verrühren, die Basilikumblätter fein schneiden und auch dazurühren.
4. Den Teig mit der Nudelmaschine ziemlich dünn zu vier Platten ausrollen. Fertige Platten mit Frischhaltefolie vor dem Austrocknen schützen. Zwei Platten auf die bemehlte Arbeitsfläche legen, mit dem runden Ravioliaus-

stecher vorsichtig die Ravioli markieren. In die Mitte eines jeden Kreises einen guten TL der Füllung geben. Zwischen den Füllungen den Teig mit etwas Wasser bepinseln und eine zweite Teigplatte auflegen. Ravioli ausstechen. Bis hierhin können die Ravioli am Vortag vorbereitet werden, dann etwas bemehlt im Kühlschrank unter Frischhaltefolie aufbewahren, 1 Std. vor dem Kochen herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Teigabschnitte mit der Nudelmaschine zusammenkneten und Lasagneplatten, Bandnudeln oder Spaghetti herstellen, trocknen lassen oder angetrocknet tiefkühlen.

5. Für die Sauce 25 g Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken.
6. In einem Topf eine Nuss Butter gut braun werden lassen.
7. In einem anderen Topf die restliche Butter zerlassen. Einen EL Wasser, einen Spritzer Zitronensaft und 2–3 EL von der braunen Butter dazugeben.
8. Für den Spinat die Schalotte in feine Streifen schneiden und in der Butter etwas glasig dünsten, Spinat waschen und dazugeben, kurz zusammenfallen lassen.
9. Ravioli in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten ziehen lassen.
10. In die Mitte eines vorgewärmten Tellers etwas Spinat geben, die Ravioli drauf und drum drapieren, den Bärlauch kurz in die heiße Zitronenbutter rühren und ein paar Löffel davon über die Ravioli geben. Zum Schluss noch etwas frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen und mit Zitrone und Bärlauch garnieren.

Nach: Lea Linster, <http://www.brigitte.de/rezepte/koch-trends/ravioli-ricotta-567659/>

## 21 Bärlauchbutter

### *Zutaten*

50 g Bärlauch  
250 g Butter  
1 EL Olivenöl  
1 gestr. TL Salz

### *Zubereitung*

1. Bärlauch waschen und die harten Stiele abschneiden. Die Blätter sehr fein hacken.
2. Butter weichrühren und einen Esslöffel Olivenöl dazugeben. Mit einem gestrichenen Teelöffel Meersalz und dem Bärlauch würzen, alles gut unterrühren.

Die Bärlauchbutter schmeckt prima als Crostini, also auf leicht geröstetem Ciabatta, oder auch als Beilage zu Kurzgebratenem.

Nach: Lea Linster, <http://www.brigitte.de/rezepte/koch-trends/ravioli-ricotta-567659/>

## 22 Nudeln mit Zucchini, Zitrone, Pinienkernen, Kräutern ...

### Zutaten

- 500 g Hartweizen-Spiralnudeln, z. B. Fusilli
- 1 mittlerer Zucchini
- ca. ½ Tasse nicht allzu fein gehackte frische Kräuter, z. B. glatte Petersilie, Majoran, Basilikum, Kerbel, Ysop, Oregano, (Zitronen-)Thymian usw., gern auch mit Blüten vom Basilikum oder Thymian. (Von Estragon wird bei diesem Gericht abgeraten.)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 6 EL Olivenöl extra vergine
- 5 EL Pinienkerne, ersatzweise Zedernnüsse
- 1 rote Zwiebel oder 3 Schalotten, gern mit Grün
- 4 TL (kleine) Kapern
- 8 Hälften sonnengetrocknete Tomaten
  - Salz
  - frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
  - frisch geriebener Parmesan

### Zubereitung

1. Reichlich Wasser zum Kochen aufsetzen.
2. Die Zucchini schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden, diese in Stapel fassen und in 3 mm dicke Stifte schneiden. Zwiebel bzw. Schalotten in feine Halbringe schneiden. Falls Grün an den Zwiebeln ist: in 1 cm breite Ringe schneiden, getrennt aufbewahren. Knoblauch und Chili fein hacken. Getrocknete Tomaten quer in schmale Streifen schneiden. Mit einem Zestenreißer oder einer feinen Reibe Zitronenschale abhobeln, Zitrone auspressen. Kräuter waschen und nicht zu fein hacken, Kapern abspülen und grob hacken.
3. In einem gusseisernem Wok die Pinienkerne o.ä. ohne Öl unter Rühren braun rösten, dann auf ein Tellerchen zum Abkühlen geben. 2 EL Olivenöl im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin glasig braten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas mitbraten.
4. Den Wok vom Feuer nehmen und das restliche Öl, die Pinienkerne, Kapern, Zitronenschale, getrocknete Tomaten und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken
5. Das nunmehr kochende Wasser salzen, die Zucchini stifte zugeben und ungefähr eine Minute kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen und in die Pfanne mit den anderen Zutaten geben.
6. Das Wasser wieder zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen, abgießen, in den Wok geben und unterheben, so dass die Nudeln mit Öl und Kräutern überzogen sind. Mit dem Parmesan zusammen servieren.

Das Gericht schmeckt auch kalt und ist ein ideales Bürofutter für den nächs-

ten Tag.

Quelle: Das Rezept kursiert leicht variiert an mehreren Stellen im Internet, ich hab's nochmal abgewandelt. Sein Vorbild steht in Deborah Madison und Edward Espe Brown, *The Greens Cookbook*, San Francisco(?) 1987.



## 23 Zwiebelsuppe Paris

### Zutaten

- 500 g Zwiebel(n)
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
  - Tabasco
  - Sojasauce
- 4 Scheiben Toastbrot oder Weißbrot
  - 4 EL Bergkäse, z.B. Gruyère
  - Salz und **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle

### Zubereitung

1. Zwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden bzw. hobeln. Diese in einem Topf zusammen mit der Butter schön angehen lassen. Mit Wein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Gut 15 Minuten köcheln lassen.
2. Dieweil den Käse reiben und das Brot auf Tassengröße ausstechen und im Toaster oder Backofen goldgelb rösten.
3. Die fertige Suppe mit etwas Sojasauce und Pfeffer, danach ggfs. mit einem oder zwei Spritzern Tabasco und Salz abschmecken. In Tassen füllen und je einen Toast auf die Suppe legen.
4. Das Ganze nun mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen kurz gratinieren lassen, bis der Käse eine schöne Farbe hat. Vorsicht, sehr heiß!

Nach: <http://www.chefkoch.de/rezepte/1282061233585818/Zwiebelsuppe.html>

## 24 Möhrensuppenbausatz

Eine einfache, samtige Möhrensuppe mit vielen Variationen

### Zutaten

- 2 EL Butter
  - 1 Zwiebel, gehackt
  - 8 mittelgroße Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1–2 mehlig kochende Kartoffeln, geschält, gewaschen und gewürfelt
- 1 l kochendes Wasser oder heiße Gemüsebrühe
  - Salz und frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Butter in einem Suppentopf schmelzen, **(I)** die Zwiebelwürfel darin sanft glasig werden lassen.
2. Die Möhren und die Kartoffelwürfel zufügen **(II)** und gut mischen, so dass alles von der Butter überzogen ist. Zugedeckt 10 Minuten dünsten, wenn nötig etwas Wasser zufügen
3. Wasser oder Brühe zugießen, **(III)** zugedeckt 20 Minuten kochen
4. Suppe glatt pürieren, **(IV)** in den Topf zurückgeben und wieder erhitzen. Wenn die Suppe zu dickflüssig erscheint, kann man noch etwas Wasser oder Brühe einrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Portionsschüsselchen verteilen und garnieren.

### Variationen

*Beim Kochen* kann man mit einer Vielzahl von Gewürzen und Kräutern experimentieren. Meist ist dabei weniger = mehr: Am besten jedes Mal nur eine oder wenige Optionen ausprobieren.

- **Cayenne-Pfeffer, Tabascosauce (III)**; oder eine fein geschnittene **Chilischote (I)**
- Zimt, ½ Stange **(II)**, vorm Pürieren rausfischen, oder ½ TL gemahlene Zimt **(III)**
- 2 Nelken **(I)**, vorm Pürieren rausfischen
- Kreuzkümmel, gemahlen **(I)**
- Knoblauch, 1–2 Zehen, angequetscht **(II)**
- Ingwer, frisch gerieben **(II)**, oder als Pulver **(III)**
- Muskat, frisch gerieben, **(IV)**
- Paprikapulver, **(III)**
- Thymian, **(II)**, entweder zwei Zweige, vor dem Pürieren rausfischen, oder nur die abgestreiften Blättchen
- Anis, ein Sternanis **(I)**, vor dem Pürieren rausfischen, oder gemahlen **(III)**
- Kardamom, gemahlen, **(II)**
- Thai-Curry-Paste **(III)**
- Orange, etwas Orangenschale (ohne das Weiße) **(II)** und etwas Orangensaft **(IV)**
- Sherry, **(II)** die glasig gebratenen Zwiebeln mit einem Glas Sherry ablöschen

- Kokosmilch, einen Teil der Brühe damit ersetzen (III)

Die fertige Suppe kann gern noch etwas Verzierung und weitere Geschmacksakzente bekommen. Auch hier eher sparsam auswählen.

- Nüsse: fettfrei geröstete Mandelblättchen, geröstete Haselnussstückchen, Walnüsse
- in Butter geröstete Brotwürfel
- ausgelassener, etwas angebratener Bauchspeck (streichholzdünne Streifen)
- geriebener Käse – Cheddar, Parmesan, Provolone, Pecorino ...
- Ein Klecks Sahne, Crème double, Crème fraîche, Saure Sahne ...
- Dill
- Schnittlauchröllchen
- Basilikum
- Minze
- Petersilie
- Kerbel
- Korianderblätter

Quelle: Abgewandelt nach Michelle Minnaar, <http://www.greedygourmet.com/recipes-by-course/starters/simple-carrot-soup>

## 25 Veggieburger

### Zutaten

- 4 Sesambrötchen, halbiert und kurz auf dem Grill geröstet
- 4 Scheiben Appenzeller Käse
- 4 EL Butter
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
  - Salz
- 4 Portobello-Pilze
- 2 Kopfsalatherzen, halbiert
- 2 EL Kondensmilch

### Tomatenrelish

- 2 EL Senfgurke, fein gehackt
- 1/2 TL Korianderkörner, gemörsert
- 4 EL Tomatenstücke in Saft
- 2 EL rote Zwiebeln, gewürfelt
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL Tabasco
- 1 EL Worcestersauce<sup>3</sup>
  - Kaltsaftbinder

### Zubereitung

1. Die Sesambrötchenhälften mit den Käsescheiben belegen und so lange auf den Grill geben, bis der Käse zu zerfließen beginnt.
2. Butter in einer Pfanne mit Knoblauch und ordentlich Salz zerlassen. Die Pilze darin bei niedriger Temperatur garen und alle 2 bis 3 Minuten wenden.
3. Die Kopfsalatherzen mit der Kondensmilch marinieren.
4. Alle Relish-Zutaten verrühren, mit Kaltsaftbinder andicken.
5. Salatblätter, Pilze und Relish auf die Sesambrötchenhälften schichten.

Quelle: Tim Raue, *Süddeutsche Zeitung Magazin* 31/2013.

<sup>3</sup> Die originale Worcestersauce enthält Sardellen, ist also nicht streng vegetarisch. Es gibt aber vegetarische Nachahmer-Produkte.

# Kapitel 7

## Skandinavien

## 1 Lammrücken auf Isländisch – Ofnbakaður Lambahryggur

Ein genial einfaches Rezept, das den Geschmack des Fleisches ganz wunderbar zur Geltung bringt.

### Zutaten

- 1 Lammrücken (Sattel) mit Knochen
  - Salz
  - frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
  - frischer Thymian
- 50 g Butter  
100 ml saure Sahne

### Zubereitung

1. Das Rückenfett vom Lammrücken entfernen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen.
2. Bei 150 Grad im geschlossenen Bräter ca. 2 Stunden garen.
3. Anschließend Deckel abnehmen, mehrere Butterflocken auf dem Lammrücken verteilen und noch 20–30 Minuten weitergaren lassen.
4. Die Bratenflüssigkeit evtl. mit etwas Wasser lösen, mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer zur Soße mischen.

Dazu passen Salzkartoffeln, die Isländer essen aber auch gern dunkles Roggenbrot zu ihrem Lammfleisch.

Quelle: WDR 5, *Neugier genügt*, 28. März 2012

## 2 Fårikål – Schaf in Kohl

Ein sehr norwegisches Traditionssessen, das norwegische Nationalgericht. Auch dies von erstaunlicher Einfachheit. Die wenigen, preiswerten Zutaten fügen sich zu einer harmonischen Einheit, die Pfefferkörner setzen kräftige Aroma-Akzente. Das Schaf muss kein Lamm sein, es sollte etwas Fett mitbringen, aber nicht zu viel.

Fårikål hat in Norwegen einen eigenen Feiertag, den *Fårikåls Festdag*, der letzte Donnerstag im September. Um diese Jahreszeit kommen die Schäfer mit ihren Tieren von den Sommerwiesen hinab in die Täler, und die Tiere, die man nicht aufwändig über den Winter bringen kann, werden geschlachtet.

### Zutaten

- 1 kg Fleisch vom erwachsenen Schaf oder Hammel, z.B. Schulter, Hals, Hachsen, gern mit Knochen und etwas Fett
- 1 kg Weißkohl
- 1 EL Salz
- 1–2 EL Mehl (nach Belieben, es macht die Sauce etwas sämiger)
- 3 TL **schwarze Pfefferkörner**
- ca. 500 ml Wasser
- 1 Bd. Petersilie

### Zubereitung

1. Das Fleisch mitsamt den Knochen in Portionsstücke schneiden, deutlich größer als Gulasch, etwa 6 cm groß. Das macht auch der Metzger, wenn Sie ihn darum bitten.
2. Den Kohl in Schiffchen schneiden, etwa 2–3 cm dick.
3. Als untere Schicht die fettigsten Fleischstücke mit der Fettseite nach unten in den Topf legen, dann abwechselnd Kohl und Fleisch schichtweise in den Topf geben, dabei zu jeder Schicht etwas Salz und Pfefferkörner geben und etwas mit Mehl bestäuben.
4. Etwas Wasser angießen (ca. 2 cm hoch unten im Topf), zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze mindestens zwei Stunden köcheln lassen, bis Fleisch und Kohl zart sind und das Fleisch sich leicht vom Knochen löst.

Mit Pellkartoffeln und Petersilie servieren. Das Gericht wird gern einen Tag im Voraus gekocht, der Geschmack wird beim Aufwärmen nochmal besser. Es lässt sich auch sehr gut in größeren Mengen kochen und einfrieren.

Quelle: Verschiedene Orte im Internet, u. a. Sonja, »Kohl mit Hammelfleisch« auf [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de).

### 3 Pinnekjøtt – Stöckchenfleisch

Noch ein Rezept aus Norwegen; deutlich aufwendiger als Fårikål: Lammkarrees werden im frühen Herbst gepökelt, evtl. geräuchert, schließlich luftgetrocknet. Zu Weihnachten werden sie eingeweicht, in Koteletts zerteilt und über Birkenzweigen gedämpft. Ein Bestandteil des traditionellen norwegischen Weihnachtsessens. In Norwegen kann man freilich die gepökelten, geräucherten und getrockneten Karrees fertig kaufen. Die Zubereitung stelle ich mir so vor:

#### Zutaten

- 1 kg Lammkarrees
- 35 g Pökelsalz
- 3 g Zucker
- 1 g Honig oder Traubenzucker
- 3 Wacholderbeeren
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 1 Zweig Thymian

#### Zubereitung

1. Wacholderbeeren und schwarzen Pfeffer im Mörser mit etwas Pökelsalz quetschen bzw. schroten und mit dem restlichen Pökelsalz und dem Zucker gut vermischen
2. Die Karrees mit der Mischung einreiben und paarweise vakuumieren. Dabei darauf achten, dass die Knochenenden nicht die Folie zerstoßen können.
3. Im Kühlschrank bei 2–5° C vier Wochen pökeln, dabei alle paar Tage wenden und auf Dichtigkeit kontrollieren.
4. Karrees aus der Folie nehmen, mit lauwarmem Wasser abwaschen, trockentupfen und in den Räucherschrank hängen, wo sie einen Tag möglichst zwischen 13° und 18° C trocknen.
5. Zwei Durchgänge 8–12 Std. mit wenig Rauch kalträuchern, dazwischen einen Tag Pause.
6. Nun in einen kühleren aber jedenfalls frostfreien (ca. 10–15° C) Vorratsraum/Keller hängen, dort soll zunächst eine Luftfeuchtigkeit von 80 % herrschen, die im Lauf der Wochen auf ca. 70 % sinken darf. Fliegen, Mäuse und anderes Getier müssen von den Stücken ferngehalten werden. Hier trocknen die Karrees mindestens 6 Wochen.
7. Am Tag vor der Zubereitung wird ein Karree (oder mehrere) zwischen den Knochen in einzelne Koteletts geteilt, die über nacht in kaltes Wasser gelegt werden.
8. Am nächsten Tag wird etwas Wasser in einen großen Topf gegeben, da hinein Birkenstöckchen, darauf die Koteletts, die keinen Kontakt mit dem Wasser haben sollen. Das Fleisch wird nun so lange gedämpft, bis es sich leicht vom Knochen löst.
9. Serviert wird mit Salzkartoffeln, Steckerübenpüree, zu trinken gibts Bier und Aquavit.



## 4 Gegrillte Lammkeule in Wacholder-Blaubeer-Marinade

### Zutaten

- 1 Lammkeule
- 15 Wacholderbeeren, gequetscht
- 2–3 EL Blaubeer- oder Brombeer-Marmelade
- 2 TL frische Thymianblättchen
- 1 TL Worcestershiresauce
- 2 EL Balsamessig
- 1 EL Honig
- 1 TL frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- 1 TL Salz
- 3 EL Gin (optional)
- 150 ml Öl

### Zubereitung

1. Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls und der Keule in einer Schüssel mit dem Schneebesen verschlagen. Weiterschlagen und das Öl in dünnem Strahl nach und nach zugeben.
2. Lammkeule mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und gut einreiben. Im Kühlschrank zwei Stunden bis zwei Tage marinieren lassen.
3. Die Marinade von der Keule abstreifen und aufbewahren.
4. Die Keule bei niedriger Temperatur im geschlossenen Grill 1–1,5 Stunden grillen, dabei regelmäßig wenden. In den letzten zehn Minuten ab und zu mit der Marinade einpinseln.
5. Mit gegrillten Gemüse und Kartoffeln servieren.

Quelle: <http://www.icelandlamb.is/recipes/>

# Kapitel 8

## Rund ums Mittelmeer

# 1 Spaghetti alla carbonara

Für zwei Personen

## *Zutaten*

- 2 Eier
- 200 g Spaghetti
- 100 g Guanciale, ersatzweise luftgetrockneten Speck
- 50 g Pecorino romano
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## *Zubereitung*

1. Nudelwasser aufsetzen.
2. Guanciale/Speck würfeln und in einer heißen Pfanne anbraten.
3. Pecorino reiben und mit den Eiern verquirlen, kräftig pfeffern.
4. Nudeln al dente kochen und aus dem Wasser in die Speckpfanne heben, gut vermischen, dann die Pfanne vom Feuer nehmen.
5. Die Ei-Käse-Mischung gründlich einarbeiten. Ggfs. noch etwas Nudelwasser dazugeben.

Nach: <https://lacuochinasopraffina.com/cosa-cucino/pasta-alla-carbonara-ricetta-originale/2164>

## 2 Minestrone invernale

### Zutaten

- 1–2 Zwiebeln
- 1–2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
  - 1 kleiner Kürbis (ca. 1,5 kg), z. B. Hokkaido
- 400 g Kartoffeln
- 400 g Tomaten
- 1 Bd. Petersilie
- ca. 1 l Brühe (z.B. Kochflüssigkeit von der [Pochierten Schafskeule](#)) oder Wasser
- 150 g durchwachsener Speck (falls keine Brühe zur Hand)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g weiße Bohnen (getrocknet)
- 1–2 Stangen Porree
  - 1 kleiner Blumenkohl
- 200 g Erbsen (z. B. TK)
- 1–2 Zweige Rosmarin
  - 2 Lorbeerblätter
  - Muskat
  - Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer

### Zubereitung

1. Am Vorabend die Bohnen in reichlich Wasser einweichen.
2. Zunächst alle Zutaten vorbereiten. Kürbis ggfs. schälen (Hokkaido nur waschen), ausnehmen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen. Speck (wenn verwendet) in kleine Würfel schneiden. Tomaten in 1–2 cm Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stengeln zupfen und grob hacken. Petersilienstengel, Rosmarin und Lorbeer in einen Gewürzbeutel geben oder zum Sträußchen binden. Porree halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Knoblauch in 3–5 mm Würfel schneiden. Zwiebel(n) Möhre(n) und Sellerie fein würfeln.
3. Für das Soffrito Zwiebel- Möhren- und Selleriewürfeln in Olivenöl ca. 8 Minuten gleichmäßig anschwitzen. Den Knoblauch und, wenn verwendet, den Speck zufügen und etwas mitschwitzen lassen, dann das Kräuterbündchen und den Porree hinzufügen. Etwas Brühe angießen und alles auf niedriger Hitze 10 Minuten schmurgeln.
4. Bohnen abgießen und zusammen mit dem Kürbis in den Topf geben. Weitere 10 Minuten schmurgeln, dabei ab und zu umrühren.
5. Kartoffelwürfel einrühren und Muskat darüberreiben. Den Blumenkohl hinzufügen, salzen und pfeffern und 5–6 Minuten weiterkochen.
6. Erbsen, Tomaten und die restliche Brühe hinzugeben. Zugedeckt ca. 45 Minuten garkochen.
7. Kräutersträußchen rausfischen, gehackte Petersilie dazugeben und servieren.

Nach: <http://ricette.giallozafferano.it/Minestrone-di-verdure.html>

### 3 Arní mé Melitzánes: Lamm mit Auberginen

#### Zutaten

- 4 Auberginen (groß, lang, schmal)
- Salz
- 1,2 kg Lammfleisch (Keule, Schulter, Kamm, fettreiche Stücke aus Brust und Bauch)
- 70 ml Olivenöl
- 350 g Tomaten (frisch, außerhalb der Saison aus der Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Zimt
- 2 Nelken
- Oregano
- ½ TL Zucker
- **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g glattblättrige Petersilie

#### Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen in 4 cm dicke Scheiben schneiden. 30 Min. in leicht gesalzenes Wasser legen, dabei mit einem Teller o.ä. beschweren, damit sie alle unter Wasser sind.
2. Inzwischen das Lammfleisch in größere Stücke schneiden und diese in einer oder zwei Pfannen in der Hälfte des Öls kräftig anbraten.
3. Die Tomaten häuten und zusammen mit Knoblauch, Zimt, zerstoßenen Nelken, Oregano, Zucker, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz im Mixer pürieren.
4. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In 1 EL Öl glasig dünsten. Die Petersilie fein hacken.
5. Fleisch und Sauce in einen ofenfesten Schmortopf geben, die Petersilie darüber streuen und im Backofen bei etwa 45 Min. im geschlossenen Topf schmoren, bis das Fleisch zart ist.
6. Die Auberginenscheiben abspülen und mit der Hand gut auspressen. Im restlichen Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun ausbacken, auf Küchentuch abtropfen lassen.
7. Das geschmorte Fleisch aus dem Topf nehmen und im Backofen warmhalten (50°).
8. Die Auberginenscheiben in den Schmortopf geben und auf dem Herd im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze für höchstens 5 Min. warmmachen.
9. Abschmecken und zusammen mit dem Fleisch servieren. Dazu passen Weißbrot oder Kartoffeln und ein trockener Rotwein.

Nach: <http://cuisine.arte.tv/de/recipe/408/arni-me-melitzanes-lamm-mit-aube...>

## 4 Zuppa Gallurese – Sardischer Brotauflauf

### Zutaten

Für die Brühe; ca. (es braucht mindestens 1,5–2 l)

- Fleisch: Rind, mageres Schaf, Lamm, Huhn, auch gemischt
- Möhre
- Staudensellerie
- Zwiebeln
- getrocknete Tomaten
- Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für den Auflauf

- altbackenes Brot (wenn möglich, Brot aus Hartweizengrieß, aber anderes helles Brot geht auch), in 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Es braucht genug, um in der Auflaufform drei oder vier Lagen zustande zu bekommen.
- 600–700 g eines milden Käses aus Kuhmilch, z.B. eine Art Caciocavallo  
ca. 100 g geriebener Parmesan oder Pecorino, je nach Geschmack
- gehackte Petersilie
- ein paar aromatische Kräuter (optional), z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei usw.

### Zubereitung

1. Zunächst muss eine recht kräftige Fleischbrühe hergestellt werden. Dazu geben wir alle Zutaten bis auf das Salz in 2 l kaltes Wasser und lassen das ganze 1½ Stunden köcheln. Im Schnellkochtopf gehts schneller: gut ½ Stunde.
2. Währenddessen schneiden wir das Brot in dünne Scheiben. Man kann auch das sardische weiche Fladenbrot, die *spianata*, nehmen und in kleine Stücke rupfen.
3. Die Käsesorten reiben und zusammen mit der gehackten Petersilie vermischen. Den Ofen auf 180° vorheizen.
4. Sobald alles bereit ist, wird die Brühe durchs Sieb gegossen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und dann der Auflauf zusammengebaut: In eine nicht zu flache Auflaufform (3–4 Lagen Brot plus Käse) wird eine Lage Brot geschichtet, darauf eine Schicht von der Käsemischung und abwechselnd so weiter bis alles verbraucht ist, den Abschluss bildet etwas Käse.
5. Nun trinkt man das ganze vorsichtig mit der heißen Brühe. Sie soll alle Schichten gleichmäßig satt durchdringen. Dieser Vorgang ist etwas heikel: einerseits soll alles Brot gut durchfeuchtet sein und es dürfen keine trockenen Stellen übrigbleiben. Andererseits darf man es nicht übertreiben, denn die fertige »Zuppa« soll nicht flüssig-matschig sondern ein schnittfester Auflauf sein. Geduld und gleichmäßiges Arbeiten hilft, ebenso auch, zwischendurch die Schichten mit einer Gabel zu durchstechen, damit die Brühe überall tief eindringen kann.
6. Eine halbe Stunde oder länger im Ofen garen. Wenn die obere Schicht schön golden gebräunt und knusprig bekrustet ist, ist die *Zuppa* fertig. Aus

dem Ofen nehmen und bis zu 20 Minuten ruhen lassen. Dabei sackt der Auflauf wahrscheinlich etwas zusammen, aber das ist normal und absolut kein Problem.

In einer gelungenen *Zuppa* sind Brot und Käse gründlich miteinander verschmolzen und die einzelnen Schichten sind nicht mehr zu erkennen. Wenn man die einzelnen Brotstücke noch erkennen kann, war der Auflauf mit zu wenig Brühe durchtränkt.

Die Wartezeit ist auch wichtig, weil die *Zuppa* direkt aus dem Ofen sehr heiß ist und sich nicht gut portionieren lässt. Schon nach 10 Minuten Ruhe kann man den Auflauf anrichten und servieren.

Nach: [http://it.wikipedia.org/wiki/Zuppa\\_gallurese](http://it.wikipedia.org/wiki/Zuppa_gallurese)



## 5 Ragù alla Bolognese

Dies ist nicht das Originalrezept (falls es denn wirklich eines geben sollte), aber trotzdem extrem lecker und vor allem vom Schaf. Auch sehr gut als Füllung für Lasagne oder Canelloni.

### Zutaten

1 kg Hackfleisch (oder Schulter oder Nacken fein gewürfelt) vom Lamm oder Schaf

### Für das Soffrito

300 g durchwachsener Speck oder nicht zu magerer lufttrockener oder geräucherter Schinken

4 Möhren

1 Petersilienwurzel

6 Stangen Sellerie

4-5 Zwiebeln

3-4 Knoblauchzehen

0-3 getrocknete Chilischoten

0-1 TL Chipotle-Flocken

150 g Butter

### und außerdem

2 EL Tomatenmark

¼ l Weißwein

300 g reife Tomaten, gewürfelt (vor allem die Schale muss schön kleingeschnitten sein), außerhalb der Saison lieber eine oder zwei Dosen Cubetti

500 ml dunkler Lammfond

2 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken (optional)

1 Prise Muskatnuss frisch gerieben (optional)

½ TL Zimt (optional)

- Salz

- Olivenöl

- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Wenn das Fleisch sehr fett ist, brate ich es portionsweise in dem großen Topf in etwas Olivenöl an, nehme es mit einem Schaumlöffel heraus und lasse möglichst viel Fett in einem Durchschlag abtropfen. Mageres Hack braucht nicht angebraten zu werden, es bleibt dann etwas zarter. Die Röstaromen liefert vor allem der dunkle Fond.
2. Die Zutaten für das Soffrito fein würfeln und in der ausgelassenen Butter in einem großen Topf offen etwas glasig anschwitzen, dabei ab und zu umrühren.
3. Fleisch in den Topf geben und mit dem Soffrito zusammen etwas weiter schmurgeln, bis es etwas Farbe angenommen hat. Dabei alles gut miteinander vermischen.
4. Auf dem Topfboden etwas Platz machen und das Tomatenmark kurz anrösten bis es duftet – aufpassen dass es nicht anbrennt! Mit dem Weißwein

ablöschen, etwas einkochen lassen, Tomaten, Brühe und Lorbeerblätter zugeben, dazu Nelken, Muskat oder Zimt nach Wahl, und mindestens zwei Stunden zugedeckt köcheln lassen. Falls das Ragú dann noch zu flüssig erscheint, offen weiterköcheln.

5. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und auf Pasta servieren. Etwas Olivenöl und geriebenen Parmesan oder kräftigen Pecorino darübergeben. Den Rest der Sauce portionsweise einfrieren.

Quelle: Eine Kombination aus verschiedenen Rezepten und Tips aus Kochbüchern und dem Netz.

## 6 Agnello alla pugliese – Lammbraten mit Kartoffeln

### Zutaten

- 1 kg Lammkeule
- 600 g kleine Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 600 g reife Tomaten
- 1 gr. Bd. glatte Petersilie
  - 1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
  - 50 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)
- 3 EL Schmalz
- 4 EL Paniermehl (mögl. frisch gerieben)
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### Zubereitung

1. Lammkeule mit dem Zitronensaft einreiben (Schale noch aufheben). Kartoffeln waschen, schälen, in ½ cm breite Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen.
2. Großen Bräter mit 2 EL Olivenöl einpinseln. Kartoffelscheiben einschichten, salzen, pfeffern, mit 2 EL Schmalzflöckchen belegen. Tomatenstücke dazwischen verteilen. Backofen auf 175° vorheizen.
3. Petersilie und 4 Knoblauchzehen sehr fein hacken, mit 4 EL Paniermehl und fein abgeriebener Zitronenschale mischen. ⅔ davon mit 4 EL Olivenöl zu einer Paste rühren. Den Rest mit dem geriebenen Käse mischen und für später beiseitestellen.
4. Keule salzen und pfeffern, mit der Petersilienpaste rundum einstreichen. Auf die Kartoffelscheiben in den Bräter legen, etwa 1½ Std. im Ofen garen.
5. ¼ Std. vor Garzeitende die Temperatur auf 225° erhöhen. Petersilie-Käse-Mischung über Lamm und Kartoffeln streuen, 1 EL Schmalz in Flöckchen drüber verteilen und alles knusprig überbacken.

Quelle: Hess/Selzer, *Die echte italienische Küche ...*

# Kapitel 9

## Persische Küche

# 1 Ghormeh Sabzi – Schaf mit Bohnen und Kräutern

## Zutaten

- 750 g Lamm- oder Schafsfleisch (Schulter, Nacken) ohne Knochen
- 1 große Zwiebel
- 80 ml Öl zum Braten
- 1 TL Gelbwurz (Kurkuma)
- 350 ml Wasser oder Brühe
- 120 ml getrocknete Limetten, ersatzweise frisch gepresster Limettensaft
- 180 ml getrocknete Augen- oder Kidneybohnen
- 1 große Kartoffel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 235 ml Lauchzwiebeln
- 350 ml Spinat
- 120 ml glatte Petersilie
- 60 ml Koriandergrün (optional)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 60 ml Grün vom Bockshornklee (optional)

*Alle Volumeneinheiten in »fein gehackt«!*

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Fleisch putzen und in Würfel von ca. 2 cm schneiden.
2. In der Hälfte des Öls die Zwiebelwürfel auf mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Gelbwurz einrühren und 2 Minuten mitbraten.
3. Fleischwürfel hinzufügen und unter Rühren auf größerer Hitze Farbe annehmen lassen. Hitze reduzieren.
4. Wasser oder Brühe, die Bohnen, Salz und Pfeffer zufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt 1–1½ Std. leise köcheln lassen bis das Fleisch zart ist.
5. Dieweil die Kartoffel würfeln und das Grünzeug fein hacken.
6. Sobald das Fleisch gar ist, die Kartoffelwürfel bei hoher Hitze in dem restlichen Öl frittieren, bis sie eine goldene Farbe haben. Aus dem Fett nehmen und zum fertig gegarten Fleisch geben. Weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln.
7. Die gehackten Gemüse in dem heißen Öl zusammenfallen lassen, zusammen mit den getrockneten Limetten bzw. dem Limettensaft zum Fleisch geben und weitere 10–15 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit weißem Reis servieren.

Quelle: <http://www.farhangsara.com/ghormeh-sabzi.html>

## 2 Khoresht-e Loobia – Schaf mit Stangenbohnen

### Zutaten

- 900–1300 g Hammel- oder Lammschulter, ohne Knochen.
- 500 ml Lammfond
  - 2 große Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 2 Dosen Tomaten
  - 3 EL Butter
  - 2 TL Salz
  - 1 EL Olivenöl
  - frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 900 g Grüne Bohnen (nicht zu zierlich)
  - 2 EL Tomatenmark
- 1,5 TL Kurkuma
- 0,5 TL Zimtpulver

### Zubereitung

1. Ofen auf 175° vorheizen
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
3. In etwas Olivenöl mit der Hälfte der Butter die Zwiebeln goldbraun anbraten
4. In einem Schmortopf das Fleisch im restlichen Olivenöl und der restlichen Butter portionsweise bräunen
5. Alles Fleisch in den Schmortopf zurückgeben, Zwiebeln und Kurkuma unterrühren
6. Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten, dann Tomaten, Salz, Pfeffer, Zimt und Zitronensaft zugeben.
7. Zugedeckt im Ofen 2–3 Stunden schmoren lassen, nach 2 Stunden nachschauen ob das Fleisch schon zart ist, ggfs. etwas Wasser angießen.
8. Die Bohnen in 2,5 cm lange Stücke schneiden und ca. 45 Minuten vor Garzeitende zum Fleisch geben
9. Mit Reis, Kartoffeln oder Naan-Brot und einem schönen Rotwein servieren

Quelle: Elizabeth Everill, [http://www.blackface.co.uk/recipes\\_detail.asp?recipeID=39](http://www.blackface.co.uk/recipes_detail.asp?recipeID=39)

### 3 Khoresht-e-Bademjan – Auberginen und Lamm

Für 6 Portionen

#### Zutaten

- 500 g Lamm- oder Hammelfleisch, gewürfelt (Schulter, Nacken ...)
- 2 große Auberginen
- Salz
- 2 mittelgroße Tomaten (außerhalb der Saison eine Dose gewürfelte Tomaten)
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 ml halbe Erbsen
- 3 EL Öl fürs Anbraten von Zwiebel, Knoblauch und Fleisch
- 125 ml Öl zum Fritieren der Auberginen
- 1 kleine Dose pürierte Tomaten
- 750–1000 ml Wasser
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- Saft von einer Zitrone oder Limette oder 2–3 EL saure Trauben

#### Zubereitung

1. Auberginen in Scheiben schneiden und mit 2 EL(!) Salz bestreut in einen Durchschlag schichten, ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Tomaten häuten und in feine Scheiben schneiden oder würfeln
3. Zwiebel würfeln
4. Knoblauch fein hacken
5. Erbsen verlesen und abspülen
6. Die eingesalzene Auberginenscheiben in einen großen wassergefüllten Behälter schütten und so beschweren, dass sie nicht aufschwimmen können. 10 Minuten wässern, danach herausnehmen und gründlich trockentupfen
7. Auberginenscheiben in 125 ml Öl ausbraten bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind. Aus dem Öl nehmen und auf einer dicken Lage Haushaltspapier trocknen lassen.
8. In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen, dann den Knoblauch zugeben und untermischen.
9. Kurkuma, Fleisch, Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, gut rühren und weiterbraten, bis das Fleisch auf allen Seiten gebräunt ist.
10. Die halben Erbsen zugeben und fünf Minuten mitbraten.
11. Die gehackten Tomaten, die pürierten Tomaten und 750 ml Wasser zugeben so dass alle Zutaten bedeckt sind. Zum Kochen bringen, die Hitze runterfahren und zugedeckt eine Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen.
12. Die fritierten Auberginen zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggfs. Wasser auffüllen.
13. Den Zitronen- oder Limonensaft oder die sauren Trauben zugeben und eine halbe Stunde weiterkochen, bzw. bis das Fleisch zart ist.

Servieren mit Reis, frischen Kräutern, Salad Shirazi, Torshi oder Mast o Khar

Quelle: Turmeric & Saffron, <http://turmeric-saffron.blogspot.de/2009/03/eggplant-stew-khoresh-bademjan.html>



# Kapitel 10

## Suppen und Eintöpfe

# 1 Kürbissuppe

## Zutaten

- 1 kg Kürbisfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- ca. 2 cm Ingwer
- 500 ml Gemüsebrühe
  - Salz
  - Pfeffer
- 100 ml Kokosmilch oder Sahne
  - Kürbiskernöl
  - Kürbiskerne
  - Petersilie

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und mit dem Öl kurz anrösten. Kürbisfleisch würfelig schneiden. Kartoffeln schälen, Karotten putzen, beides in Würfel schneiden.
2. Gemüse in den Suppentopf geben Gemüsebrühe dazugeben, mit Wasser aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist.
3. Die Suppe ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschliessend Kokosmilch dazugeben, die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Suppe zu dick, noch mit etwas Wasser verdünnen.
4. Die Kürbissuppe zum Servieren mit etwas Kürbiskernöl beträufeln, mit Kernen und Petersilie garnieren.

Quelle: <https://www.mrsflury.com/beste-kuerbissuppe-vegan/>

## 2 Kartoffelsuppe

### Zutaten

- 40 g getrocknete Pfifferlinge oder 400 g frische
- 1½ kg Kartoffeln
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln (300 g)
- 6 Möhren (350 g)
- 2 Stangen Porree (200 g)
- 6–8 Stangen Staudensellerie (200 g)
- 2 × 70 g Butter
  - 2 l Schafs- oder Lammbrühe, ersatzweise Rinderbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
  - 4 Lorbeerblätter
  - Salz
  - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
  - 3 Lange Pfeffer
- 200 g durchwachsener Speck
- 200 ml Schlagsahne
  - Majoran (getrocknet)
  - Muskat
- 2 Bd. glatte Petersilie
- 4 Scheiben Graubrot

### Zubereitung

1. Falls getrocknete Pfifferlinge verwendet werden, diese in ca. ½ l warmem Wasser einweichen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden (1½ cm). Den Speck in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Möhren, Sellerie putzen, waschen und in Scheiben/Ringe schneiden.
3. Falls getrocknete Pfifferlinge verwendet werden, Speckwürfel im Suppentopf auslassen.
4. Die Hälfte der Butter in den Topf geben und Kartoffeln und Gemüse andünsten. Brühe zugießen, Lorbeer, Salz, die verschiedenen Pfeffersorten und, falls verwendet, die eingeweichten Pfifferlinge zufügen. Zum Kochen bringen und bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen.
5. Falls frische Pilze verwendet werden, diese nun putzen, ggfs. abbrausen und trocknen. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und die Pilze 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
6. Gut ⅓ der Suppe in einen Mixbecher geben und pürieren. Zurück in den Suppentopf geben. Sahne unterziehen und ggfs. die Speck-Pilz-Masse dazugeben. alles erhitzen und mit Majoran, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Petersilie waschen, hacken und unterheben.
7. Graubrot würfeln (1 cm), in der restlichen Butter goldbraun rösten und zum Servieren über die Teller verteilen.

Quelle: Essen & Trinken (Roswitha Lange), *Alles aus einem Topf*, Hamburg 1991.

# Kapitel 11

## Salate

## 1 Raita mit Roter Bete

### Zutaten

- ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 rohe Rote Bete, ersatzweise milchsauer eingelegte
- 200 g Joghurt griechischer Art
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker (oder q.b.)
- 1 Prise Salz (oder q.b.)

### Zubereitung

1. Den Kreuzkümmel in einer Pfanne über niedriger Hitze rösten bis er dunkler wird und duftet. Zügig zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und in einem Mörser oder einer Gewürzmühle pulverisieren.
2. Die Rote Bete ggfs. schälen. In eine Schüssel reiben. In einer weiteren Schüssel den Joghurt mit Kreuzkümmel und Cayenne mit einem Schneebesen aufschlagen. Mit Zucker und Salz abschmecken.
3. Den gewürzten Joghurt unter die geriebenen roten Beten mischen, und nochmal abschmecken. Das Gericht kann am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Quelle: <https://www.theguardian.com/food/2018/nov/03/asma-khan-easy-indian-recipes-raita-masala-omelette-drumstick>

## 2 Zucchini-Joghurt-Salat aus Südindien

### Zutaten

- 680 g junge, zarte Zucchini
- 240 ml Naturjoghurt
- 2 EL feingehackte frische Korianderblätter
  - (grobes) Salz
- 2 EL helles Sesam- oder anderes Pflanzenöl
- 1½ TL schwarze Senfsaat
- 4–8 getrocknete rote Chilischoten
- ¼ TL gemahlene Asafoetida (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Zucchini waschen, abtrocknen und putzen, grob raspeln.
2. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Zucciniraspeln hineingeben, einmal umrühren und sofort vom Herd nehmen, in einen Durchschlag abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit auspressen.
3. Zucchini in einer Schüssel mit Joghurt, Koriander und Salz gründlich vermischen.
4. In einer kleinen Pfanne das Öl kräftig erhitzen. Senfsaat hineingeben und sofort mit einem Deckel abdecken, da die Samen hochspritzen. Sobald das Spritzen nachlässt, die Chilis hineingeben und kurz (ca. 15 Sekunden) mitrösten. Nach Belieben Asafoetida einrühren und den Pfanneninhalt über die Zucchini geben. Gut vermischen und sofort servieren oder bis dahin zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren (max. 1 Tag).

Nach: Julie Sahni, *Das große vegetarische indische Kochbuch*, München 1987.

### 3 Römischer Bohnensalat

#### Zutaten

- 350 g getrocknete Bohnen
- 8 Sardellenfilets in Öl
- 2–3 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große rote Zwiebel, wenn verfügbar, eine süße aus Tropea
- 1 Glas + 1 EL Rotweinessig
- 5–6 EL Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer

#### Zubereitung

1. Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag im Einweichwasser garkochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel halbieren und in feine Halbringe schneiden. In einer Schüssel mit dem Glas Essig übergießen, mit Wasser auffüllen bis die Zwiebelstreifen ganz bedeckt sind, ½ Std. marinieren lassen.
3. Dieweil Knoblauch und Sardellen fein hacken und Thymianblättchen von den Stengeln streifen. In einem Schüsselchen das Öl mit Knoblauch, Sardellen, Thymianblättchen, Salz, Pfeffer und einem EL Essig verrühren.
4. Zwiebeln abgießen und gut abtropfen lassen. Mit den Bohnen vermengen und dann die Sauce unterheben. Mit Thymianblättchen und frisch geschrotetem Pfeffer garnieren.

Quelle: <http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=it&u=http://ricette.giallozafferano.it/Coda-alla-vaccinara.html&prev=search>

## 4 Schmandkartoffeln als Salat

### Zutaten

- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Lauchstange
- 100 g Speck (mit Fett)
- 2-3 Zweige Dill
- 100 g Gewürzgurken
- 200 g Schmand
- 1 EL Weißwein- oder Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen, pellen und in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.
2. Lauch längs halbieren, putzen, waschen und in feine Stücke schneiden.
3. Speck fein würfeln, in einer Pfanne auslassen und kross anbraten. Den Speck herausnehmen, das Fett in der Pfanne lassen.
4. Lauch in der Pfanne in dem restlichem Fett glasig andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen, circa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Dill und Gewürzgurken fein hacken, mit Schmand und Essig verrühren. Die Creme mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Schmand-Dill-Creme, Speck, Lauchgemüse und Kartoffeln in eine große Salatschüssel geben. Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.
7. Kartoffelsalat entweder ein paar Stunden lang abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen – oder sofort aufessen.

Quelle: <https://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/heimathaepchen/schmandkartoffeln-100.html>



## 5 Kartoffelsalat

### Zutaten

- 1 kg Kartoffeln fk
- 1 Eigelb
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 100 ml Pflanzenöl
- 150 g Schmand, saure Sahne oder Joghurt
- 1 Zwiebel
- 1 Glas (330 g) Gewürzgurken
- 1 Prise Zucker
  - Salz
  - Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bd. Petersilie

### Zubereitung

1. Kartoffeln am Vortag in der Schale nicht zu weich kochen. Noch heiß pellen und in dicke Scheiben schneiden. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Anderntags das Eigelb mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Senf glattrühren. Mit dem Schneebesen das Öl erst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl unterschlagen. Diese Mayonnaise mit etwas Gurkenwasser, Schmand (o.ä.) verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gurken und Zwiebel fein würfeln. Petersilie abrausen und trockenschleudern, die Blättchen abzupfen und hacken. Kartoffeln mit Gurken, Zwiebel, Petersilie und Dressing vermengen und 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Vorm Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen und nochmal abschmecken.

Nach: *Einfach Hausgemacht* 4/2015, S. 40.

## 6 Erdbeeren Caprese

### *Zutaten*

- 250 g frische Erdbeeren (2 Tassen)
- 150 g Mozzarella (möglichst als kleine Kugeln) (1 Tasse)
- 70 g Walnüsse (½ Tasse)
- 1 Bd. frisches Basilikum
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
  - Olivenöl
  - Balsamico

### *Zubereitung*

1. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Falls der Mozzarella »am Stück« ist, diesen würfeln. Walnüsse grob hacken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Erdbeeren, Mozzarella und Nüsse auf Tellern anrichten, Basilikum darüberstreuen, salzen und pfeffern, mit Olivenöl und Balsamico beträufeln.

## 7 Linsensalat mit Schwarzkümmel

### Zutaten

- 250 g Belugalinsen (notfalls andere, aber keine geschälten)
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kartoffeln, festkochend
- 1 Bd. glatte Petersilie (oder mehr)
- 2 EL Schwarzkümmel
- 1 Zitrone
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- Tabasco (optional)

### Zubereitung

1. Linsen in ungesalzenem Wasser »al dente« (aber nicht zu hart) kochen, gut abtropfen lassen und Essig zugeben – ruhig reichlich (mehrere EL). Abkühlen lassen, nochmals mit Essig abschmecken.
2. Kartoffeln in kräftig gesalzenem Wasser kochen oder ungesalzen im Dampfgaren, pellen, abkühlen lassen.
3. Zwiebeln hacken, in reichlich Olivenöl leicht glasig dünsten, Knoblauch anquetschen, hacken, kurz mit den Zwiebeln anziehen lassen, alles vom Feuer nehmen.
4. Petersilie hacken, Kartoffeln klein würfeln und beides zusammen mit der Zwiebel-Knoblauch-Öl-Mischung und dem Schwarzkümmel unter die Linsen mischen; mit Salz, Pfeffer, Essig, ggfs. Tabasco abschmecken.
5. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und danach nochmal abschmecken.
6. Auf Blättern von grünem Salat mit ein paar Cocktailtomaten und Zitronenzesten und/oder einer Zitronenscheibe anrichten.

Nach: [User tippptoppp auf chefkoch.de](#).

## 8 Caesar Salad mit Blue-Cheese-Sauce

Für zwei bis drei Personen

### Zutaten

- 1 Kopf Romanasalat (ersatzweise Eisbergsalat); für zwei Personen reicht ein halber oder ein kleiner
- 2–3 aromatische Tomaten
- 1 Brötchen oder Stück Baguette
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 1–2 Sardellenfilets
- 20 g Roquefort
- 1 Eigelb
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Worcestershiresauce
- **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Weißweinessig
- 30 g Parmesan

### Zubereitung

1. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Weißbrot ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden, in 3 EL Olivenöl knusprig rösten, dabei leicht salzen.
4. Für das Dressing die Sardelle(n) grob schneiden, Roquefort dazubröseln und mit 3 EL Olivenöl, Eigelb, Wein und Worcestershiresauce in einem Mixbecher mit einem Pürrierstab verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft oder Essig abschmecken.
5. Salatblätter mit der Tomate in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing vermischen, gebratene Brotwürfel darauf verteilen und Parmesan darüber hobeln. Sofort servieren.

*Anmerkung:* Sehr lecker, aber das Dressing gerät ziemlich flüssig.

Nach: Vincent Klink in *Kochkunst*, SWR 12.6.2013(?).

## 9 Gurkensalat

### *Zutaten*

- 1 Salatgurke
- 2 EL Essig
- 4 EL Öl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Zucker
- Dill
- Schnittlauch

### *Zubereitung*

1. Die Gurke schälen und in Scheiben in einen Durchschlag hobeln. Mit reichlich Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen. Kurz noch mal durchziehen lassen.

Quelle: Traditionell

## 10 Ajaad – Gurkensalat auf thailändische Art

### *Zutaten*

- 2 Mini-Salatgurken oder 1 klassische Salatgurke
- ½–1 kleine rote Chili, in feinen Ringen
- 2 Schalotten, ersatzweise 1–2 rote Zwiebeln
- 50 g Zucker
- 1 TL Salz
- 100 ml Reisessig, alternativ 70 ml Weißweinessig + 30 ml Wasser

### *Zubereitung*

1. Essig (ggfs. plus Wasser), Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, bis der Zucker sich gerade aufgelöst hat. Abkühlen lassen.
2. Gurken längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
3. Chilischote fein würfeln, Schalotten oder Zwiebeln halbieren und in feine Halbringe schneiden.
4. Alle Zutaten vermischen und ca ½ h ziehen lassen.

## 11 Salad Shirazi

### *Zutaten*

- 3 mittlere Gurken
- 3 kleine, feste Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2–3 EL Zitronen- oder Limonensaft, frisch gepresst
- frische Minze
- Salz und frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### *Zubereitung*

1. Tomaten, Gurken, Zwiebel würfeln, in eine Schüssel geben
2. Salz, Pfeffer, gehackte Minze, Olivenöl und Zitronensaft darübergeben, gut vermengen und gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren

Quelle: Turmeric & Saffron, <http://turmeric-saffron.blogspot.de/2008/12/salad-shirazi.html>

Kapitel 12

Beilagen



## 1 Grünkohl mit Rosinen

### *Zutaten*

- 30 g helle Rosinen
- 500 g Grünkohl
  - Salz
- 100 g Schalotten
- 2 EL Öl
  - Pfeffer

### *Zubereitung*

1. Rosinen in einer Schale mit  $\frac{1}{4}$  l kochend heißem Wasser übergießen und beiseitestellen.
2. Grünkohl verlesen, waschen und trocken schleudern. Grünkohl portionsweise in kochendem Salzwasser je 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl erneut trocken schleudern und grob hacken.
3. Schalotten längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Grünkohl portionsweise untermischen. Rosinen mit dem Einweichwasser zugeben. Rosinengrünkohl mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt aufkochen. Kohl bei milder Hitze 15 Minuten dünsten.

Nach: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/61506-rzpt-skrei-auf-rosinengruenkohl-mit-gruetzwurst>

## 2 Sahnepfifferlinge

### *Zutaten*

- 50 g fetter Speck
- 200 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 200 g Sahne
- Salz
- frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

### *Zubereitung*

1. Pilze putzen (ohne Wasser), größere dabei halbieren oder vierteln. Zwiebel und Speck fein würfeln.
2. Speckwürfel in einer Pfanne bei moderater Hitze auslassen. Pilze und Zwiebel im Speckfett bei höherer Hitze 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden anbraten. Die Sahne angießen, zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten leise köcheln.
3. Als Nudelsauce oder Beilage bspw. zu knusprigem Hähnchen servieren.

Quelle: Selbstgemacht, nach der Lektüre von diversen Rezepten im [www](http://www).

### 3 Cauliflower Cheese – Blumenkohl mit Käsesauce

#### Zutaten

- 500 ml Vollmilch
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Streifen Muskatblüte (Macis)
- 4 frische Lorbeerblätter, ersatzweise getrocknete
- 1 Blumenkohl (ca. 1,1 kg)
- mildes Öl
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Butter
- 1 EL Weizenmehl Type 405 oder 550
- 100 g Cheddar, ersatzweise Gruyère oder anderer Bergkäse
- Muskatnuss
- 50 g Semmelbrösel, aus altem Brot frisch gerieben, nicht zu fein

#### Zubereitung

1. Eine der Zwiebeln pellen, putzen und achteln. Die Lorbeerblätter mit der Hand zerkräuteln. Milch, Zwiebelstücke, Lorbeer und Muskatblüte in einem Topf zum Köcheln bringen, vom Feuer nehmen und eine Stunde ziehen lassen.
2. Inzwischen den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen, den Strunk putzen und in feine Scheiben schneiden oder grob raspeln, schöne Blätter (falls vorhanden) von den allerdicksten Rippen befreien und in Streifen schneiden.
3. Ofen auf 220°C vorheizen. Etwas mildes Öl in einer schweren Pfanne oder einem Wok erhitzen und zuerst die Strunkscheiben unter Rühren etwas anrösten, dann die Röschen und zum Schluss die Grünstreifen und das Kurkuma zugeben. Der Kohl darf gern ein bisschen Farbe annehmen – nicht nur vom Kurkuma. Vom Feuer nehmen und zugedeckt etwas garziehen lassen. Er soll noch kräftig Biss haben, wenn er in den Ofen kommt!
4. Die Milch durch ein Sieb abgießen. Den Käse reiben. Die zweite Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig dünsten, nicht bräunen. Das Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Milch nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. Aufkochen und unter stetigem Rühren köchelnd eindicken lassen. Vom Herd nehmen, ca. ⅔ des Käses unterrühren und mit Salz und Muskat kräftig abschmecken.
5. Falls die Pfanne/der Wok, worin der Blumenkohl ruht, in den Backofen kann, jetzt die Sauce über dem Kohl verteilen, andernfalls den Kohl erst in eine Auflaufform transferieren. Die Semmelbrösel mit dem restlichen Käse vermischen und über der Sauce verteilen. Im vorgeheizten Ofen backen bis der Auflauf blubbert und an den Spitzen etwas Farbe bekommt.

Quelle: Diverse Beiträge im WWW, insbesondere auch die Kommentare zu <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/nov/15/how-cook-perfect-cauliflower-cheese>

## 4 Kohlrabi

### Zutaten

- 1–2 Kohlrabi mit Grün
- ½ TL Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1½ EL Butter
- 1 gestr. EL Weizenmehl Type 405 oder 550
- 100 ml Milch
  - Salz
  - Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und feinhacken. Kohlrabi putzen, schälen und in Pommes-artige Sticks schneiden (ca. 8 mm × 8 mm). Vom Kohlrabigrün nach Geschmack die feineren Blätter von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Kohlrabistäbchen mit den Kohlrabigrünstreifen in ca. ¼ l Wasser geben, salzen und aufkochen. Je nach Dicke der Stäbchen ca. 10–15 Minuten zugedeckt kochen. Zwischendurch zweimal umrühren. Sobald die Kohlrabi gar – al dente – sind, abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
3. Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig anschwitzen, das Mehl dazugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen anziehen lassen (nicht bräunen!). Mit der Milch und ca. 100 ml vom Kochwasser ablöschen, alles klümpchenfrei verquirlen und aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Falls die Sauce zu dick ist, mit weiterer Kochflüssigkeit verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Kohlraben in die Sauce geben und gründlich unterheben, ggfs. noch etwas erhitzen.

Weiterentwickelt aus <https://www.chefkoch.de/rezepte/1943071316420669/Kohlrabi-Gemuese-mit-heller-Sauce.html>

## 5 Rote-Bete-Gemüse

### *Zutaten*

- ca. ½ kg Rote Beten mit Blättern
  - 1 Zwiebel
  - ½ TL brauner Zucker
  - 2 EL Butter, ersatzweise Oliven- oder Rapsöl
    - Salz
    - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
    - Chiliflocken
  - ½ TL gemahlener Koriander

### *Zubereitung*

1. Von den Roten Beten das Grün abschneiden, waschen und trockenschüteln. Die Stiele in 1 cm lange Stücke schneiden und die Blätter grob hacken.
2. Die Beten 5 Minuten blanchieren, abschrecken, pellen/schälen und in 1 cm Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Die Butter mit dem Zucker in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Das Gemüse und die Gewürze dazugeben und alles gut unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Minuten garen.

Nach: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/rote-bete-gemuese-63362>

## 6 Rote Beten süßsauer mit Fenchel

### *Zutaten*

500 g frische Rote Beten, ersatzweise 400 g vorgekochte oder milchsauer eingelegte  
1 Zwiebel  
1 EL Butter, ersatzweise Olivenöl  
50 g brauner Zucker  
1 TL Fenchelsaat  
1 EL Weißweinessig  
180 ml Rotwein

### *Zubereitung*

1. Rote Beten waschen, die Blätter abdrehen und die Knollen ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abschrecken, pellen und würfeln (ca. 1 cm). Blätter grob hacken, Stiele in Stücke von 1 cm schneiden.
2. Zwiebel hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Gemüse, Zucker, Fenchel und Essig einrühren, mit dem Rotwein ablöschen und fertig garen.

Quelle: Eigenes Werk

## 7 Porro in agrodolce – Lauch süßsauer

### Zutaten

- gutes Olivenöl
- 4 mittlere Lauchstangen
- 1 kleine, scharfe Chilischote, ersatzweise ¼ TL getrocknete Chiliflocken
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Pinienkerne, ersatzweise Zedernkerne, gehackte Mandeln oder gehackter Cashew-Bruch
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1½ EL Rotweinessig
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter

### Zubereitung

1. Lauchstangen putzen, längs halbieren, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Chilischote fein hacken. Pinienkerne o.ä. in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten; zum Abkühlen auf einen Teller geben.
2. In einer Pfanne einen großzügigen Schluck Öl erhitzen, Lauchstücke und Chili darin ca. 10 Minuten braten, bis der Lauch gar und süß ist.
3. Rosinen und Nüsse unterheben, salzen und pfeffern, noch ca. eine Minute schmurgeln lassen und dann den Essig zugeben. Alles gut vermischen, die Basilikumblätter etwas zerrupft dazugeben und noch ein paar Minuten weitergaren. Vom Feuer nehmen, etwas Olivenöl drüberträufeln, abschmecken und ggfs. mit Salz und Pfeffer korrigieren.
4. Servieren z.B. als Pastasauce oder auf gerösteten Brotscheiben mit Ziegen-Weichkäse.

Nach: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/mar/19/anna-joness-recipes-for-leeks-and-spring-onions>

## 8 Schmorgurken

### Zutaten

- 500 g Gurken
- 20 g durchw. 1Speck
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Butter
- ½ TL Zucker
- ½ EL Mehl
- ⅛ l Fleischbrühe
- Pfeffer
- Salz
- Essig
- 1 Stengel Dill
- kleine Tomaten (optional)

### Zubereitung

1. Die Gurken schälen, entkernen und in fingerlange und zweifingerbreite Stücke teilen. Den Speck und die Zwiebel würfeln, dann anbraten. Die Gurkenstückchen hinzu, etwas anbraten und 10–20 Minuten zugedeckt schmoren. (So dass sie glasig aussehen, aber noch ein wenig Biss haben).
2. Ggfs. kleingeschnittene Tomaten oder Kirschtomaten hinzu fügen und kurz mitbraten.
3. Butter, Zucker und Mehl bräunen, mit der Fleischbrühe auffüllen, pikant mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Über die geschmorten Gurken geben, kleingehackten Dill dazu, umrühren und noch ein wenig durchziehen lassen.

Nach: <https://www.spreewald-info.de/region/rezepte/gurken-rezepte/schmorgurken.php>



## 9 Gebratener Radicchio

### *Zutaten*

- 750 g Radicchio
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### *Zubereitung*

1. Zunächst den Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen und der Länge nach vierteln und waschen. Die Strünke ausschneiden. Die Zwiebeln achteln und die Knoblauchzehen fein hacken.
2. Die Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelspalten und die Pinienkerne etwas anbraten, den Knoblauch zufügen und alles zusammen unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten braten. Den gewaschenen, gut abgetropften Radicchio zugeben und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten braten. Den gebratenen Radicchio mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl abschmecken.

Nach: <https://www.ichkoche.at/gebratener-radicchio-rezept-3213>

## 10 Rosenkohl mit Oliven, Apfel und Knoblauch

### Zutaten

- 150 g Rosenkohl
- 8 Schwarze Oliven
- 1 sehr kleiner Apfel (ca. 100 g)
- ½ EL frische Rosmarinnadeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Thymian
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

### Zubereitung

1. Den Kohl gut waschen und putzen. Die Oliven ggfs. entsteinen. Den Apfel halbieren und entkernen, danach in feine Schnitze schneiden. Die Rosmarinnadeln fein hacken.
2. In einer kleinen Pfanne, für die es einen Deckel gibt, einen Esslöffel Olivenöl erwärmen und alle gerade vorbereiteten Zutaten zugleich hineingeben. Unter gelegentlichem Umrühren, zugedeckt und bei mittlerer Flamme das Ganze etwa 20 Minuten dünsten lassen. Eventuell am Schluss ein wenig Wasser hinzufügen. Daraus kann sich eine Art Sauce bilden.
3. Am Schluss das Ganze mit ein wenig Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian abschmecken. Die Knoblauchzehe schälen und anschließend mit einer feinen Reibe dazureiben. Danach das Gemüse auf der ausgeschalteten aber noch warmen Herdplatte eine Minute ziehen lassen und schließlich servieren.

Quelle: <http://spicyslice.ch/rosenkohl-mit-oliven-apfel-und-knoblauch/>

## 11 Rosenkohl mit Kastanien

### *Zutaten*

- 1 kg kleiner, fester Rosenkohl
- 250–300 g vorgekochte Maronen (Vakuum) oder 1 kg frische
- 100 g Butter
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### *Zubereitung*

1. Bei frischen Maronen: Maronen rösten, schälen und vom Pelz befreien.
2. Rosenkohl waschen, putzen und die Strünke kreuzweise einschneiden. In gut gesalzenem kochendem Wasser 8–10 Minuten garkochen (mit etwas Biss).
3. Derweil die geschälten Maronen in etwas von der Butter schwenken und im heißen Backofen oder unter dem Grill etwas anrösten (Pfanne tutts wahrscheinlich auch).
4. Den Rosenkohl gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit den Kastanien und der restlichen Butter vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: A.A. Gill, *The Ivy: The Restaurant and its Recipes*, London 1997, S. 160.

## 12 Rahmpfifferlinge

### Zutaten

- 400 g Pfifferlinge, frisch oder aus dem Glas
- 40 g Speck, durchwachsen
- 3 EL Öl
- 100 g Schalotte(n), ersatzweise andere Zwiebeln
- 30 g Butter
- 200 ml Sahne
- 1–2 EL Petersilie, gehackt
  - Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
  - Salz

### Zubereitung

1. Frische Pfifferlinge putzen, gründlich abbrausen und zum Abtropfen in einen Durchschlag legen. Niemals im Wasser liegen lassen, sie saugen sich dann voll (»Schwammerl«) und verlieren ihr Aroma. Pfifferlinge aus dem Glas in einen Durchschlag schütten, mit Wasser kurz abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne in dem Öl anbraten. Pfifferlinge dazugeben, Schalotten in Würfel schneiden und mit der Butter beifügen. Leicht pfeffern und bei starker Hitze und mehrfachem Schwenken sautieren.
3. Sahne hinzufügen und bei offener Pfanne einkochen, bis die Flüssigkeit leicht(!) gebunden ist.
4. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie verfeinern.

Nach: <http://www.chefkoch.de/rezepte/2471031389184557/Schweinefiletmedaillons-mit-Rahmpfifferlingen-und-Semmelkn.html>

## 13 Rahmpfifferlinge II

### *Zutaten*

- 275 g Pfifferlinge
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 2 El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Schlagsahne

### *Zubereitung*

1. Pfifferlinge putzen. Sehr schmutzige Pilze notfalls kurz waschen und dann in einer Salatschleuder trockenschleudern.
2. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Petersilie, Rosmarin und Thymian abzupfen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin bei starker Hitze 1 Min. anbraten. Zwiebelringe dazugeben und weitere 30 Sek. braten. Salzen und pfeffern.
4. Schlagsahne und die Kräuter dazugeben und cremig einkochen lassen. Sofort servieren.

Quelle: <http://www.essen-und-trinken.de/rezept/4256/rahmpfifferlinge.html>

## 14 Glasierte Möhrchen

### *Zutaten*

- 500 g (möglichst junge) Möhren
- 1 EL Zucker, bei älteren Möhren etwas mehr
- 50 g Butter
- ½–1 Bd. Petersilie
  - Salz
  - Pfeffer

### *Zubereitung*

1. Möhren waschen, putzen und schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Zucker in einem Topf erwärmen bis er sich verflüssigt. Hellgoldene Farbe annehmen lassen, aber nicht zu dunkel!
3. Möhrenscheiben hineingeben und so gut wie möglich durchrühren.
4. Butter zugeben, schmelzen lassen und wieder gut durchrühren.
5. 10–20 Minuten dünsten bis die Möhren nur noch leicht »al dente« sind. Petersilie unterrühren und servieren.

## 15 Kartoffeln »Anna« mit Olivenöl

### Zutaten

- 1,5 kg mittelgroße Kartoffeln
- 50 ml Olivenöl
- Salz und **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln.
3. Zwei gusseiserne Pfannen von 20 cm (oder eine große von 26 cm) Durchmesser auf dem Herd oder im Ofen erhitzen.
4. Die heißen Pfannen von der Hitze nehmen und mit etwas Öl einpinseln.
5. Den Boden der Pfannen mit einer Lage Kartoffelscheibchen bedecken (die werden später die Oberseite). Nach und nach alle Kartoffelscheiben einschichten, dabei alle paar Lagen die Kartoffeln dünn mit Öl einpinseln und vorsichtig salzen und pfeffern.
6. Im Ofen eine Stunde backen. Falls die Kartoffeln an der Oberseite anfangen, braun zu werden, mit Alufolie abdecken.
7. Mit einem Messerchen in der Pfannenmitte testen, ob die Kartoffeln gar sind, wenn ja, auf ein Brett oder eine runde Platte stürzen und in Tortenstücke aufschneiden.

Quelle: A.A. Gill, *The Ivy: The Restaurant and its Recipes*, London 1997. Wie das Ivy oder A.A. Gill auf die Bezeichnung »Dauphin Potato« für dieses Gericht kommt, ist unklar.

## 16 Semmelknödel gedämpft

### Zutaten

- 250 g altbackene Weizen- und/oder Roggenbrötchen, gern auch etwas Laugengebäck
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel
  - Muskat
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung

1. Brötchen und Laugengebäck würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Milch, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat verklopfen und über die Brötchenwürfel gießen. Unterrühren und 20–30 Minuten ziehen lassen.
3. Derweil die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen. Etwas abkühlen lassen und zusammen mit der Petersilie unter die Knödelmasse mischen.
4. Mit feuchten Händen oder Latexhandschuhen 8–10 Knödel formen, dabei gut festdrücken und die Oberflächen glattstreichen, damit sie nicht zerfallen.
5. Einen Dämpfeinsatz in einen gut schließenden großen Topf setzen, soviel Wasser zugeben, dass es nicht über dem Dämpfeinsatz-Boden steht. Die Knödel auf den Dämpfeinsatz verteilen und 30 Minuten im heißen Dampf garen.



## 17 Apfelsauerkraut

### *Zutaten*

500 g frisches Sauerkraut  
3 TL Schweineschmalz  
150 g Zwiebeln  
300 g säuerliche Äpfel, z. B. Boskoop  
3 TL Zucker  
¼ l Weißwein  
3 Wacholderbeeren  
8 schwarze Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt

### *Zubereitung*

1. Die Zwiebeln und die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Schmalz einige Minuten anbraten, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.
2. Das Sauerkraut aufgelockert dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen, die restlichen Zutaten zugeben und alles gut vermengen.
3. Bei geschlossenem Deckel ca. 40 Min. garen.

# Kapitel 13

## Saucen, Brühen, Würzmischungen

## 1 Zitronen-Dill-Sauce

### *Zutaten*

- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Zitrone
- 1 Bd. Dill
- Salz
- Pfeffer

### *Zubereitung*

1. Den frischen Dill fein hacken. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten. Mit Milch aufgießen und unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Von der Zitrone die Schale fein abreiben. Danach den Saft auspressen. Den fein gehackten Dill der der Soße zugeben. Aufkochen lassen und die Zitronenschale und den gepressten Saft zugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 5 - 10 Minuten mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2391981378620406/Zitronen-Dill-Sosse.html>

## 2 Tomatensauce mit Butter

### *Zutaten*

- 800 g gute Dosentomaten, vorzugsweise San Marzano, oder die entsprechende Menge frische, sonnengereifte Tomaten, z.B. aus dem eigenen Gewächshaus oder Garten
- 70 g Butter
- 1 mittlere (gelbe) Zwiebel
- Salz
- evtl. 1 TL Rohrohrzucker
- 400g Spaghetti
- frisch geriebener Parmesan oder Pecorino

### *Zubereitung*

1. Frische Tomaten pellen. Zwiebel schälen und achteln.
2. Tomaten, Zwiebeln und Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dabei die schmelzende Butter immer wieder etwas einarbeiten.
3. Auf kleiner Hitze ca. 45 Minute köcheln lassen; zwischendurch immer mal wieder umrühren und Tomaten zerdrücken.
4. Am Schluss mit Salz und, je nach Tomatenqualität, auch mit Zucker abschmecken, wenn gewünscht, die Zwiebelstücke entfernen, Sauce warmhalten.
5. Spaghetti nach Packungsanweisung in viel und kräftig gesalzenem Wasser kochen, abgießen und in den Topf zurückgeben. Die Hälfte der Sauce unter die Nudeln heben, den Rest beim Servieren auf die einzelnen Teller geben. Mit geriebenem Käse servieren.

Nach: <https://racheleats.wordpress.com/2010/01/04/our-first-tomato-sauce-of-the-year/>

### 3 Garam Masala

#### Zutaten

- 1 EL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
- 1 EL Koriandersaat
- 1 EL scharze Pfefferkörner
- ½ EL Kardamomsamen
- ½ EL Nelken
  - ½ Zimtstange, etwas zerbröselt
- ½ TL frisch gemahlene Muskat
- ¼ TL Safranfäden

#### Zubereitung

1. In einer trockenen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Flamme Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kardamom, Nelken und Zimt unter ständigem Rühren rösten, bis sie kräftig duften, etwas zu rauchen beginnen und einige Nuancen dunkler geworden sind (ca. 6 Min.). Vom Feuer nehmen, Muskat und Safran unterrühren und in einer kleinen Schüssel abkühlen lassen.
2. Sobald die Mischung vollständig abgekühlt ist, im Mörser, Mixer oder einer Gewürzmühle zu einem feinen Pulver vermahlen. Sofort benutzen oder in einem luftdichten Schraubglas im Kühlschrank bis zu 3 Monate aufbewahren.

Nach: Julie Sahni, *Savoring India*, Time-Life Books 2001, adaptiert von <http://www.williams-sonoma.com/recipe/garam-masala.html>

## 4 Feurig-scharfes Gurken-Relish aus Südindien

### Zutaten

- 2 mittlere Gurken
- 3 EL helles Sesam- oder anderes Pflanzenöl
- 1 TL schwarze Senfsaat
- 1 TL weiße halbe Urd-Bohnen
- 2–4 getrocknete rote Chilischoten, zerbröckelt
- 1 Msp. gemahlene Asafoetida
- 1 EL Tamarindenmus
- ½ TL (grobes) Salz

### Zubereitung

1. Tamarindenmus in einer Tasse mit 90 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten stehenlassen. Mit den Fingern oder einer Gabel zerdrücken und soviel Saft wie möglich herauspressen. Den Saft absieben, das faserige Fruchtfleisch auf den Kompost geben.
2. Gurken schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. 1½ EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Gurkenwürfel darin unter Rühren braten, bis sie gar aber noch fest sind (ca. 8–10 Minuten). Gurken in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
4. Pfanne auswischen und das restliche Öl darin stark erhitzen. Senfsaat hineingeben, einen Deckel als Spritzschutz draufhalten. Während die Samen noch spritzen, die Bohnen zugeben. Sobald diese hell-goldgelb geröstet sind (ca. 10 Sekunden), Chili und Asafoetida zugeben und die Hitze wegnehmen. Tamarindensaft einrühren und kurz abkühlen lassen.
5. Gewürzmischung im Mörser grob zerkleinern. Gurkenwürfel auf einem Schneidbrett mit einem Messer zu einem groben Püree verarbeiten.
6. Beides vermischen und bei Zimmertemperatur oder gekühlt servieren. Das Relish hält sich im Kühlschrank max. zwei Tage.

Nach: Julie Sahni, *Das große vegetarische indische Kochbuch*, München 1987, S. 373, f.

## 5 Pfeffersauce

### Zutaten

- Saft und Bratensatz, alternativ 300 ml Lammfond
- ¼ l Weißwein
- 3–4 EL eingelegter **grüner Pfeffer**
- 1 Becher Crème fraîche
- 1,5 EL Senf

### Zubereitung

1. Bratensaft falls nötig etwas entfetten. Pfeffer in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Wein und Bratensaft bzw. Fond zusammen aufkochen und bei mittlerer Hitze etwas reduzieren.
3. Abgetropften Pfeffer, Senf und Crème fraîche mit dem Schneebesen einrühren und alles etwa 3 Minuten sämig einköcheln.

Die Sauce funktioniert statt mit Pfeffer auch hervorragend mit frischem **Bärlauch**, der feingehackt am Schluss nur ganz kurz in der Sauce erhitzt wird.

Nach einem Rezept aus *Einfach Hausgemacht*, 1/2014, S. 57.

## 6 Dunkle Sauce (Gravy)

### *Zutaten*

- Fleischsaft vom Braten
- 2 EL Fett vom Braten
- 30 g Mehl
- 400 ml dunkle Brühe

### *Zubereitung*

1. Saft und Fett vom Braten in einen Glaskrug abgießen und ein paar Minuten stehenlassen, so dass das Fett sich oben absetzen kann. Fett abschöpfen.
2. Den Bräter, in dem das Fleisch gebraten wurde, auf den Herd stellen und das Fett hineingeben. (Das Fleisch muss nun sowieso an einem warmen Ort abgedeckt entspannen.)
3. Das Mehl in den Bräter streuen und 1 Minute unter Rühren anbräunen.
4. Den Fleischsaft zugeben und nach und nach mit einem Holzlöffel die Brühe einrühren bis eine glatte Sauce entsteht. Dabei gut über den Boden schaben, damit alle Röstbestandteile in die Sauce gelangen.
5. Erhitzen und 10 Minuten kochen; abschmecken.

Quelle: [http://www.bbc.co.uk/food/recipes/traditionalgravy\\_1283](http://www.bbc.co.uk/food/recipes/traditionalgravy_1283)



## 7 Kapernsauce

### Zutaten

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml entfetteter Bratensaft, ggfs. mit dunkler Brühe und Wasser aufgefüllt
- 2 Eigelb
- 100 g Crème double
- 3 EL Kapern
- 1½ EL gehackte Petersilie
- 1 Zitrone, der Saft davon
- Pfeffer
- Salz
- Tabasco (optional)

### Zubereitung

1. Butter über kleiner Flamme schmelzen und das Mehl zugeben. Unter Rühren kurz anziehen lassen.
2. Nach und nach mit dem Schneebesen die Bratenflüssigkeit einrühren.
3. Unter weiterem Rühren zum Kochen bringen bis die Sauce etwas eindickt, dann die Hitze zurücknehmen und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, danach vom Herd nehmen.
4. Unterdessen in einer Schüssel die Eigelbe mit der Sahne und der Petersilie verquirlen und nach und nach unter die Sauce schlagen. Über kleiner Flamme 1–2 Minuten weiterschlagen, aber ohne dass die Sauce nochmal aufkocht.
5. Kapern zufügen und mit Zitronensaft Pfeffer, Salz und Tabasco abschmecken.

Quelle: Bob Kennard, *Much Ado About Mutton*, Ludlow 2014, S. 167 f.

## 8 Sauce Hollandaise

Für 2 Portionen.

### Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 EL + 100 g Butter<sup>1</sup>
- 50 ml Weißwein
- ½ Stck. langer Pfeffer (ersatzweise 2 schwarze Pfefferkörner)
- 2 Eigelb
- Salz
- 1 Spritzer Tabasco
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kerbel- oder Estragonblättchen (optional)

### Zubereitung

1. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in dem EL Butter blond anschwitzen. Den Wein angießen, den Pfeffer zerstoßen und dazugeben, aufkochen. Um die Hälfte einkochen lassen und durch ein Sieb passieren.
2. Die restliche Butter in einem Töpfchen schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Sie muss aber flüssig bleiben.
3. Die Eigelbe mit dem abgekühlten Wein-Zwiebel-Sud in eine Schüssel geben und im heißen Wasserbad zu einer dicken Crème aufschlagen.
4. Eigelbcrème und flüssige Butter müssen jetzt so ziemlich gleich warm sein, sonst gerinnt die Sauce: Unter ständigem Rühren die flüssige Butter in einem dünnen Strahl zugeben.
5. Ggfs. die Kräuter hacken und unter die Sauce rühren, mit Salz, Tabasco und Zitronensaft abschmecken und möglichst bald servieren.

Nach: Sarah Wiener, *Das große Sarah Wiener Kochbuch*, S. 162.

---

<sup>1</sup> Hat jemand behauptet, Spargel sei gut zum Abnehmen?

## 9 Dunkle Lammbrühe

Die fertige Brühe kann portionsweise tiefgefroren lange aufbewahrt werden. Deshalb machen wir jedesmal gleich reichlich. Das Rezept ergibt 4–5 l, der Topf muss ca. doppelt so groß sein. Der Backofen sollte für 2 große Fettpfannen Platz bieten.

### Zutaten

- 2 kg Lamm- oder Schafsknochen, vom Metzger in kleine Stücke gesägt (ca. walnussgroß)
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 5 mittelgroße Möhren
- ½–1 Staupe Sellerie
- 2 mittlere Lauchstangen, geputzt und grob gewürfelt
- 1 kleine Knolle Knoblauch, ungeschält geachtelt
- 50 g Tomatenmark (ca. 2 EL)
- 20 Körner **schwarzer Pfeffer**
- 10 g Thymian
- 1 Lorbeerblatt

### Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauchknolle ungeschält achteln. Möhren waschen und grob würfeln. Lauch und Sellerie waschen und in Stücke schneiden.
3. Die Knochen unter kaltem Wasser waschen um anhaftendes Blut zu entfernen. Knochen und Gemüse in der Fettpfanne/den Fettpfannen im Ofen ca. 20 Minuten rösten bis sie leicht Farbe angenommen haben, dabei ab und zu wenden. Falls auf mehreren Etagen gearbeitet wird, Umluft zuschalten.
4. Wenn alles eine schöne goldbraune Farbe hat, das Tomatenmark darauf verteilen und gut untermischen. Die Fettpfanne(n) nochmal für 10 Minuten in den Ofen schieben.
5. Knochen, Gemüse und die restlichen Zutaten in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser aufgießen, so dass alles reichlich bedeckt ist. Zum Kochen bringen und den entstehenden Schaum abnehmen. 3–4 Stunden leise köcheln; dabei ggfs. ab und zu Wasser auffüllen und erneut abschäumen.
6. Brühe durch ein feines Sieb abgießen, abkühlen lassen.
7. Überschüssiges Fett mit einem Schöpflöffel abnehmen. Die Konzentration probieren und evtl. weiter reduzieren. Auf 400 ml-Gefrierdosen verteilen, abkühlen lassen und einfrieren.

Abgewandelt nach: A. A. Gill, *The Ivy: The Restaurant and its Recipes*, London 1997.

## 10 Gemüsebrühe nach Helmut Gote

### *Zutaten*

3 l Wasser  
150 g Möhren  
100 g Shiitake-Pilze, ersatzweise braune Champignons  
150 g Sellerie (Knolle)  
250 g Pastinaken  
150 g Petersilienwurzel  
250 g Stangen Staudensellerie  
1 dicke Stange Lauch  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
300 g Tomaten  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
1 EL Koriandersaat  
5 Gewürznelken

### *Zubereitung*

1. Gemüse säubern und soweit nötig putzen; größere Teile in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch mit Schale äquatorial halbieren.
2. Alles zusammen ins kalte Wasser geben und aufkochen. 1 Stunde bei kleiner Hitze im offenen Topf leise köcheln. Vom Feuer nehmen und zugedeckt weiter ziehen lassen. Wenn die Brühe abgekühlt ist, durch ein Sieb gießen und verwenden bzw. portionsweise einfrieren.

Nach: <https://www1.wdr.de/radio/wdr2/programm/jetzt-gote/winterliche-gemuesebruehe-104.pdf>

## 11 Harissa-Paste

### *Zutaten*

- 4 g Chili (Schärfegrad 7 von 10), das entspricht etwa 12–14 getrockneten Chilischoten.
- 5 g Koriandesaat, ganz
- 5 g Kreuzkümmel, ganz
- 2 g getrocknete Tomaten (optional, nicht original)
- 3 g Salz
- 11 g Knoblauch, frisch (≈ 2–3 Zehen)
- 23 g Olivenöl bzw. so viel, dass im Mörser aus den trockenen Zutaten und dem Knoblauch eine feste Paste wird.

### *Zubereitung*

1. Korianderkörner und Kreuzkümmelsaat in einer trockenen Pfanne (= ohne Fett) so lange anrösten, bis der Kreuzkümmel leicht Farbe annimmt und zu duften anfängt. Zum Abkühlen schnell auf einen kalten Teller kippen und anschließend zusammen mit den Chili-Schoten und (optional) mit den getrockneten Tomaten in der Gewürzmühle pulverisieren.
2. Gewürzpulver mit den Knoblauchzehen und etwa 20 bis 25 g Olivenöl im Mörser zu einer feinen Paste atomisieren.

## 12 Gemüse- oder Geflügelbrühe

### Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 Suppenhuhn oder 2–3 Hühnerkarkassen (falls es Geflügelbrühe werden soll)
- 200 g Möhren
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Knollensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 10 Körner **schwarzer Pfeffer**
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter

### Zubereitung

1. Gemüse in grobe Würfel, Zwiebeln und Knoblauch mit Schale in Stücke schneiden. Kurz in einem großen Topf in heißem Öl anbraten. Thymian und Petersilie, ebenfalls grob geschnitten, dazugeben und etwas angehen lassen.
2. Falls es eine Geflügelbrühe sein soll, jetzt Fleisch und Knochen zugeben. Mit Wasser ablöschen und aufkochen. Hitze sofort wieder zurückschalten und aufkommenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen.
3. Bildet sich kein Schaum mehr, können die restlichen Gewürze (Pfeffer, Nelken, Lorbeer) zugefügt werden. Mindestens noch eine Stunde leise köcheln lassen.
4. Anschließend die Brühe vorsichtig durch ein Sieb oder Tuch passieren. Gegebenenfalls noch etwas einkochen lassen, um mehr Geschmack zu bekommen.
5. Die heiße Brühe in Einmachgläser füllen und gut verschließen. Die Gemüsebrühe hält sich gut verschlossen ca. 2–3 Wochen im Kühlschrank, einmal geöffnet sollte sie innerhalb einer Woche aufgebraucht werden. Tiefgefroren, zum Beispiel in einem Eiswürfelbehälter, hält sich die Brühe gut sechs Monate.

Nach: [Carsten Dorhs auf www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) (mit Video).

## 13 Salzzitronen

### *Zutaten*

- 7 Bio-Zitronen
- ca. 5 EL grobes Meersalz
- 4–6 frische Lorbeerblätter
- Olivenöl

### *Zubereitung*

1. Ein Einmachglas gut reinigen und auskochen. Die Zitronen gründlich waschen, eine auspressen, die anderen längs vierteln. Die Schale der ausgepressten in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
2. ½ EL Salz in Schraubdeckel- oder Einmachglas geben, darauf 4 Zitronenviertel, darauf ½ EL Salz, wieder 4 Zitronenspalten, wieder Salz usw. zwischendurch Lorbeer und Zitronenschalenstreifen mit einbauen, alles immer wieder fest zusammenpressen. Mit Salz abschließen und nochmal gut dicht zusammenpressen.
3. Den Zitronensaft drübergießen und mit Olivenöl auffüllen, so dass alles bedeckt ist.
4. Dunkel und kühl aufbewahren (Keller, ersatzweise Kühlschrank). Nach drei Monaten können die Zitronen verwendet werden. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Nach: Kommentar von Isaarfischerin am 7.1.2014 auf <https://www.schmecktnachmehr.de/salzzitronen/>

# Kapitel 14

## Innereien



# 1 Lunge à la Bourignonne

## Zutaten

- 1 kg Lammlunge
- 50 g Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Zwiebeln, gewürfelt
- 200 g durchwachsener Speck, gewürfelt, oder herzhafte geräucherte Wurst in Scheibchen
- 400 ml Rotwein
- 2 EL Mehl
  - eine Handvoll kleine Champignons
  - 1 Kräutersäckchen mit Thymian, 1 Lorbeerblatt, Petersilie, 1 Gewürznelke
  - Salz
  - Pfeffer

## Zubereitung

1. Von der Lunge die größeren Blutgefäße, Luftröhre und Bronchien entfernen. Die Lunge in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Lungenstücke ca. 5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.
2. In einem Bräter die Butter erhitzen und die Lungenstückchen mit den Knoblauch-, Zwiebel- und Speckwürfeln bräunen. Salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben. Mit dem Rotwein ablöschen und die Champignons und das Kräutersäckchen zugeben. 1 Std. bei schwacher Hitze schmoren.
3. Abschmecken und mit frischen Nudeln oder gedämpften Kartoffeln servieren.

Quelle: Emilie Sage, Schäferin auf der Île d'Yeu, <http://www.lafermedemilie.fr/?p=1002>

# Kapitel 15

## Pasteten und Artverwandtes

# 1 Lammleberpastete

## Zutaten

- 250 g durchwachsener Speck (Bacon), längs in dünne Scheiben geschnitten
- 250 g Lammleber, fein gewolft
- 500 g Lammhack
  - 1 Zwiebel, fein gehackt
  - 2 TL Tomatenmark
  - ½ TL Salbei, getrocknet
  - ½ TL Rosmarin, getrocknet
  - Salz und Pfeffer
- 100 ml trockener Cider, ersatzweise trockener Weißwein
- 50 g geschmolzene Butter

## Zubereitung

1. Backofen auf 150° vorheizen
2. Eine Terrine oder kleine Kastenform mit den Speckstreifen auskleiden
3. Alle restlichen Zutaten in einer großen Schüssel gründlich vermischen
4. Die Mischung in die Terrine füllen, dabei gut andrücken, um Luftblasen zu vermeiden
5. Mit Alufolie abdecken und in eine halb mit Wasser gefüllte Fettpfanne oder Reine setzen; 60–90 Minuten im Backofen garen
6. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Gewicht beschweren. Abkühlen lassen.
7. Nach dem Abkühlen mindestens 6 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen, dann stürzen.
8. Im Kühlschrank hält sich die Pastete ungefähr drei Tage, man kann sie aber auch in Portionen schneiden und einfrieren.

Quelle: Kathryn Logan, auf <http://www.blackface.co.uk>

## 2 Rillettes von Lammnackem

### Zutaten

- Lammnackem, mit Knochen (ca. 1,2 kg)
- Salz
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben
- 1 kleine Karotte, geschält, gescheibelt
- ein paar Zweige frischer Thymian
- ½ TL Fenchelsaat
- ½ TL Koriandersaat
- ½ TL **schwarze Pfefferkörner**
- ½ TL rote Chiliflocken
- ca. 1 l Olivenöl (nach Bedarf)
  - Butterschmalz oder reines Schweineschmalz, zum Bedecken der Förmchen
  - **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle

### Zubereitung

1. Am Vortag Lammnackem mit Salz würzen, zugedeckt über Nacht kaltstellen.
2. Am nächsten Tag Backofen auf 105–110° C. vorheizen. Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze in eine Kasserolle mit festpassendem Deckel geben. Mit Olivenöl bedecken und zugedeckt im vorgeheizten Backrohr ca. 7 Stunden garen, bis das Fleisch sehr zart ist.
3. Das Lamm im Kochgefäß handwarm abkühlen lassen, das Fleisch und das anhaftende Fett von den Knochen ziehen und in eine Schüssel geben. Das Fleisch dort mit der Hand zerzupfen. 60 ml vom Olivenöl, in dem das Fleisch gegart wurde, hinzugeben.
4. Die Hälfte des mitgegarten Gemüses fein hacken, ebenfalls in die Schüssel geben. So lange rühren, bis das Fett von der Masse homogen aufgenommen wurde. Die Masse sollte nun ziemlich feucht sein, ggfs. noch etwas Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse entweder in eine Kastenform (vorher mit Frischhaltefolie ausschlagen) geben oder auf mehreren Auflaufförmchen verteilen, jeweils nicht randvoll. Mit zerlassenem Schmalz zudecken.
5. Mindestens 1 Tag, besser 3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen, dann mit Senf, Cornichons und frischem Baguette oder Landbrot servieren. Die Kastenform zum Servieren stürzen und die Rillettes in Scheiben schneiden. Das Miniförmchen mit einem Buttermesser reichen.
6. Alternativ kann man die Rillettes auch fest in kleine Twist-Off-Gläser füllen, mit Schmalz bedecken und einkochen.

Nach: Daniel Patterson, *The New York Times*, <http://www.nytimes.com/recipes/8340/lambs-neck-rillettes.html>

### 3 Variante: Rillettes von Lammhachsen

#### *Zutaten*

- 4 Lammhachsen
- 300–500 g Schweineschmalz
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- reichlich Thymian (frisch)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### *Zubereitung*

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
2. Schmalz in einem passenden Bräter schmelzen. Kräuter, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben. Die Lammhachsen dazugeben; sie sollen mit dem Schmalz bedeckt sein. Zudecken und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen.
3. Sobald das Schmalz flüssig ist, bedeckt man es mit Alufolie, legt den Deckel wieder auf und kocht das ganze auf kleinster Flamme wenigstens zwei Stunden. Wenn nötig, zwischendurch den Herd ausstellen, um die Temperatur zu drosseln. Die Hachsen dürfen nicht gebraten werden, höchstens ganz leicht Farbe annehmen.
4. Wenn das Fleisch zart ist, den Bräter vom Feuer nehmen und das Fett über Nacht (mindestens) festwerden lassen.
5. Am nächsten Tag die Hachsen herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen, ggfs. die Sehnen entfernen. Fleisch zerpfeifen und in eine große Schüssel geben. Ein Drittel des Fleischgewichts an Schmalz hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.
6. In Portionsförmchen streichen und mit dem Rest des (flüssigen) Schmalzes bedecken. Abkühlen lassen.
7. Auf Landbrot mit Salat und etwas Salz genießen

Quelle: <http://www.recettefacile.com/recette/Rillettes-de-souris-d-agneau.html>

## 4 Variante: Rillettes aus Lammhack

Ergibt 16 Scheiben

### Zutaten

- 2 Tassen Weißbrot in Flocken gerupft
- 1 Tasse Milch
- $\frac{3}{4}$  Tasse Schweineschmalz
- 500 g Lammhack (z. B. aus der Schulter)
- $\frac{1}{2}$  tasse Schalotten, fein gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- $\frac{1}{4}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL fines herbes

### Zubereitung

1. Das Weißbrot in einer Schüssel mit der Milch übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den Schmalz in einem ausreichend großen Bräter flüssig werden lassen, die restlichen Zutaten dazugeben und 5 Minuten unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze kochen.
3. Die ganze Masse in eine ofenfeste Form geben und bei 135° C 3 Stunden im Ofen garen.
4. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann in eine Form geben, die 4 Tassen fasst und mit Klarsichtfolie ausgelegt ist.
5. Mindestens 8 Stunden kühlstellen und in Scheiben servieren; z.B. mit einer Konfitüre aus Zwiebeln in Ahornsirup oder einer aus Möhren in Honig.

Quelle: Pierre D'Iberville, <http://lechefpierre.blogspot.de/2012/03/rillettes-dagneau-de-chez-nous.html>

## 5 Schaf geräuchert

### *Zutaten*

je kg Fleisch vom erwachsenen Blackface, möglichst nicht abgehangen  
30 g Nitritpökelsalz  
1 g Honig oder Traubenzucker  
3 g Zucker  
etwas schwarzer gemahlener Pfeffer  
etwas zerstoßene Wacholderbeeren  
etwas getrockneter oder zerstoßener Knoblauch  
etwas getrocknete oder frisch gehackte Thymianblättchen

### *Zubereitung*

1. Fleischteile von allen Seiten mit der Pökelmischung einreiben, ggfs. in ein Schinkennetz packen oder mit Küchengarnt fest wie Rollbraten binden. Luft-einschlüsse sollen vermieden werden
2. Portionsweise vakuumieren und 4–6 Wochen bei 2°–5° lagern. Ab und zu umpacken und auf undichte Vakuumbeutel kontrollieren.
3. Auspacken, mit lauwarmem Wasser abspülen und einen Tag zum Trocknen aufhängen (10°–15° C, Luftfeuchte 65–70% .)
4. Bei 15°–20° C in mehreren Durchgängen kalträuchern. Zwischen den Räucher-gängen mindestens einen Tag trocknen lassen.
5. Falls sich Schimmel bildet, die betroffenen Stücke mit Schnaps abwaschen (Gin, Doppelkorn o.ä.). Weißer, relativ fester Edelschimmel ist unbedenklich.

Nach verschiedenen Beiträgen im Schafsforum und Räucherforum.

# Kapitel 16

## Desserts, Kuchen, Plätzchen ...



# 1 Spekulatius

## Zutaten

- 320 g brauner Zucker
- 2 Eier (Gr. L)
- 250 g Butter
- ½ TL gemahlene Vanille
- 20 g Spekulatius- oder Lebkuchengewürz oder 5-Gewürz-Pulver
- 1 geh. TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 125 g gemahlene Mandeln
- 625 g Weizenmehl 405
- 2½ gestr. TL Backpulver

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Butter und Eier ggfs. auf Zimmertemperatur bringen.
2. Zucker, Eier und Butter in der Rührschüssel schaumig schlagen (min. 10 Min.).
3. Gewürze, Zitronenschale und Mandeln unterrühren
4. Mehl mit dem Backpulver mischen in die Rührschüssel geben. Alles mit dem Knethaken kurz auf niedrigster, dann auf etwas höherer Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen und zugedeckt etwa 30 Min. kalt stellen oder über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
5. Teig portionsweise zu Rollen formen. Rollen in ein gut gemehltes Spekulatius-Model drücken, überstehenden Teig mit einem bemehlten Messer oder dünnem Draht (Blumenbindedraht um 2 Kochlöffelstiele gewickelt) abschneiden. Teigstücke aus dem Model schlagen, auf das Backblech legen und in den Backofen schieben; Backzeit etwa 10 Min.

Quelle: <https://www.oetker.de/rezepte/r/spekulatius.html>

## 2 Quitte, Zitrus, Vanille

### *Zutaten*

- 6 EL Zucker
- 1 l Wasser
- 2 Zitronen
- 3 Quitten (ersatzweise feste, aromatische Birnen)
- 1 Apfelsine
- 1 Vanillestange
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt (optional)

### *Zubereitung*

1. Zucker, Wasser und den Saft einer halben Zitrone in einem größeren Topf aufkochen und köcheln lassen. Die Quitten vom Flaum befreien, schälen, halbieren und in den Topf mit dem Zitronensirup legen. Von der Apfelsine und der zweiten Zitrone dünne Streifen abschälen und zum Sirup geben. Apfelsine und Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls in den Topf geben, dazu die längs halbierte Vanillestange, die Nelke und das Lorbeerblatt.
2. Den Sirup zugedeckt leise köcheln lassen bis die Quitten gar sind. Das dauert im Schnitt 30–40 Minuten, kann aber auch viel kürzer oder viel länger dauern. Am besten alle 10 Minuten mit einem Pieker testen.
3. Wenn die Quitten fertig sind, nimmt man sie vom Feuer und lässt sie im Sirup auf Serviertemperatur (warm oder kalt, nach Belieben) abkühlen.

Quelle: <https://www.theguardian.com/food/2018/nov/04/nigel-slater-sausages-shallots-and-grapes-recipe>

### 3 Scones

Ergibt ca. 12 Scones

#### Zutaten

- 250 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 2 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 120 ml Milch
- 45 g Butter
- 150 g Erdbeermarmelade
  - Clotted Cream (alternativ Crème double)

#### Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, 1 Ei, Milch und zimmerwarme Butter in eine Rührschüssel geben.
2. Alle Zutaten mit einem Mixer cremig rühren. Dann den Teig auf einer bemehlten Fläche mit einem Wellholz 2 cm dick ausrollen.
3. Die Scones mit einer runden Form (7 cm Durchmesser) ausstechen und auf ein Backblech legen. Das Blech für 12 bis 15 Minuten bei 220° C Umluft in den Ofen schieben, bis die Scones goldbraun sind.
4. Die Scones mit einem Brötchenmesser aufschneiden. Die Hälften mit Marmelade bestreichen und mit einem Teelöffel Clotted Cream verfeinern.

Quelle: WDR Fernsehen, *Der Vorkoster*, »Tee neu entdeckt« Sendung vom 29.1.2016.

## 4 Erdbeerküchlein mit Sahne und Basilikum

### Zutaten

- ein paar frische Basilikumblätter
- 80 ml Milch
- 250 g Mehl Type 405
- 50 g Zucker
- 2–4 EL Zucker
- 4 TL Backpulver (das Originalrezept redet von 4 EL, das scheint mir ein Tippfehler.)
- ½ TL Salz
- 110 g kalte Butter, in 1 cm-Würfel geschnitten
- 1 Ei
- 950 ml in Scheibchen geschnittene Erdbeeren
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 EL Puderzucker

### Zubereitung

1. Ofen auf 220° vorheizen. ⅔ der Basilikumblätter fein hacken und mit dem Stabmixer mit der Milch verbinden.
2. Mehl, 50 g Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Die kalten Butterwürfel damit verschneiden, bis die Masse einem groben Streuselteig ähnelt. Die aromatisierte Milch und das Ei einarbeiten bis der Teig feucht ist und bindet.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche 8–10mal leicht durchkneten und ca. 12mm dick ausrollen. Mit bemehltem runden Ausstecher Kreise der gewünschten Größe ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Teigreste wieder kurz zusammenkneten, ausrollen und ebenfalls ausstechen. Im Ofen 12–15 Minuten goldbraun ausbacken, auf ein Gitter zum Abkühlen geben.
4. In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die restlichen Basilikumblätter fein hacken und unter die Erdbeeren mischen. Alles einer Schüssel mit den restlichen 2–4 EL Zucker vermischen und bei Zimmertemperatur 10–15 Minuten Saft ziehen lassen, dann für mindestens ½ Std. in den Kühlschrank.
5. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen, die Küchlein horizontal durchschneiden, mit den Erdbeeren füllen und mit Schlagsahne servieren.

Nach: <http://www.wilton.com/recipe/Strawberry-Basil-Shortcakes>

## 5 Tarte Tatin

Ein Rezept aus mehreren »authentischen« kombiniert. Viel Apfel, relativ wenig Zucker und Butter, ein minimalistischer blättriger (eher amerikanischer) Mürbe- teig ohne Zucker oder Ei.

Die Zutaten sind für eine 5 cm hohe Form von 24 cm Durchmesser gedacht (4–8 Portionen). Die Mengen für eine 28-cm-Form (8–12 Portionen), stehen in Klammern.

Die Schwestern Tatin haben eine innen verzinnte Kupferform benutzt, ihr Backofen war ein *four de campagne*, vergleichbar dem *Dutch oven*, der heutzutage von Grill- und Outdoor-Freunden wiederentdeckt wird. Es handelt sich dabei um einen großen, flachen, gusseisernen Topf mit drei Beinen, der ins Feuer gestellt wird. Sein Deckel hat einen Rand und wird mit glühender Holzkohle befüllt.

Die Kupferformen gibt es auch heute zu kaufen, leider sind sie nicht ohne weiteres auf dem Induktionsherd zu gebrauchen. Alternativen sind Formen aus emailliertem Gusseisen, emailliertem Stahl, auch Pfannen in passender Größe. Wichtig ist, dass sie dicht sind (keine Springformen), säurefest (kein nacktes Aluminium, Schmiedeeisen, Gusseisen), für Herd wie Backofen geeignet und dass beim Stürzen der Tarte keine Griffe mit dem Servierteller kollidieren.

### Zutaten

#### Für den Teig

- 175 g (235 g) Mehl
- 1 (große) Prise Salz
- 125 g (170 g) kalte Butter, nach Geschmack  $\frac{1}{4}$  davon durch Schweineschmalz ersetzen
- ca.  $\frac{1}{4}$  l sehr kaltes Wasser

#### Für die karamellisierten Äpfel

- 1,6 kg (2,2 kg) Äpfel (Weißer Winterkalvill, Goldparmäne; heutzutage eher Golden Delicious oder seine Abkömmlinge wie Royal Gala, Jonagold, Jonagored usw. Es ist erstrebenswert, dass der Apfel auf dem Herd und im Ofen nicht zu Mus verkocht, sondern etwas in Form bleibt.)
- 120 g (165 g) Zucker
- 80 g (110 g) Butter

### Zubereitung

1. Zunächst den Teig herstellen. Die Butter würfeln und zwei Stunden ins Tiefkühlfach stellen, die Teigschüssel und ein Glas mit Wasser genausolang in den Kühlschrank.
2. Die gekühlte Butter mit dem Mehl und dem Salz in die Schüssel geben und mit kalten Fingerspitzen verreiben oder (besser) mit dem Teigschneider oder einem oder zwei Messern verschneiden, bis die Klümpchen etwa erbsengroß sind. Weitermachen und dabei zügig nach und nach etwas kaltes Wasser einarbeiten bis der Teig zu binden beginnt. Es darf sich kein feinhomogener Teig bilden, das Ziel sind mehlmantelte Butterstückchen, die mehr schlecht als recht zusammenbleiben. Eine dicke Scheibe formen und dicht in Klarsichtfolie eingepackt oder mit einem feuchten Tuch bedeckt mindestens eine Stunde kühlstellen, gern auch über Nacht oder für ein paar Tage.

3. Den Ofen auf 200° vorheizen.
4. Butter und Zucker in die Form geben und ein paar Minuten auf dem Herd vorsichtig unter Rühren schmelzen lassen bis sie gut vermischt sind. Vom Feuer nehmen und die Butter-Zuckermasse gleichmäßig in der Form verteilen.
5. Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse rausschneiden, Apfelviertel mit dem Rücken nach unten dicht an dicht in die Form legen, bis der Boden gut bedeckt ist. Weiter Apfelviertel schneiden und mit dem Rücken nach oben dazwischenstecken, so dass eine dicke Apfelschicht mit möglichst wenig Luft entsteht. Für 30–35 Minuten in den Ofen schieben. Die Äpfel geben dabei Flüssigkeit ab.
6. Nun die Form für 30–35 Minuten auf den Herd stellen, zunächst bei großer Hitze die Flüssigkeit etwas eindampfen lassen (Obacht: nicht zu lange, es wird sonst schnell schwarz! Bei Formen, die die Hitze gut halten – z.B. Gusseisen – früher runterschalten oder sofort auf mittlerer Hitze anfangen.), danach bei mittlerer Hitze weiterschmoren. So soll der Karamell entstehen, aber ohne dass etwas anbrennt – gut im Auge und in der Nase behalten! Wenn Farbe und Duft stimmen, vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Den Teig auf bemehlter Arbeitsplatte passend ausrollen und über die Äpfel legen. Am Rand innerhalb der Form dichtdrücken, mit einer Gabel ein paar Dampfzuglöcher in den Teig pieken. Das ganze wieder für 30–35 Minuten in den Ofen schieben bis der Teig Farbe zeigt.
8. Soll die TT sofort gefuttert werden, kann man sie nun 10 Minuten abkühlen lassen (bei gusseisernen Formen etwas länger), und dann sofort stürzen und aufschneiden. Andernfalls folgt man den Anweisungen von Jean-Paul Cousin Martin, Großmeister der Bruderschaft der Genießer der Tarte Tatin<sup>1</sup>:
9. »Ideal ist es, die TT am Vortag zuzubereiten. Am Tag des Verzehrs wird sie auf dem Herd oder im Backofen etwas erhitzt. Mit der Hand den Teigdeckel etwas drehen um zu sehen, ob sich die Tarte von der Form gelöst hat. Ist das der Fall, legt man den Servierteller auf die Form und dreht das ganze mit beherrzt-behutsamem Schwung um. Nun kann man sie in Portionen teilen und diese vor dem Servieren ca. 10 Minuten im Ofen aufwärmen.«
10. Gewürze wie Zimt und Garnituren wie Crème fraîche, Schlag- oder saure Sahne oder Vanilleeis sind überflüssig und gelten der Bruderschaft als Häresie. Zimt durchkreuzt tatsächlich das feine Aroma des karamellisierten Apfelsafts, bei den anderen Beigaben wäre ich persönlich toleranter.

Nach: Lucie de la Héronnière, <http://www.slate.fr/story/93575/vraie-recette-tarte-tatin>, Teig nach <http://smittenkitchen.com/blog/2008/11/pie-crust-102-all-butter-really-flaky-pie-dough/>.

---

<sup>1</sup> Stand 2014, La Confrérie des Lichonneux de tarte tatin de Lamotte-Beuvron

## 6 Saftige Lebkuchen

### Zutaten

3–4 Eier  
140 g Zucker  
1 EL Honig  
½ TL Vanillepulver  
50 g Zitronat  
150 g getrocknete Aprikosen  
200 g gemahlene Mandeln  
100 g gemahlene Haselnüsse  
100 g fein gehackte Walnüsse  
2 TL Backpulver  
2 TL Zimt  
½ TL gemahlener Kardamom  
1 Msp. gemahlene Nelken  
1 Msp. Piment  
1 Msp. Koriander  
ca. 40 kleine Backoblaten

### Zubereitung

1. Backofen auf 160° vorheizen.
2. Aprikosen und Zitronat fein würfeln.
3. 2 Eier trennen. Die restlichen Eier zusammen mit den Eigelben und Zucker, Honig und Vanille cremig aufschlagen.
4. Die restlichen Zutaten – bis auf die Oblaten und das Eiweiß – unter die Eimasse rühren.
5. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben.
6. Je 1 EL Teig auf eine kleine Oblate geben, ggfs. mit feuchten Händen verstreichen.
7. Küchlein auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 20 Min. backen.
8. In einer Blechdose mindestens einen Tag reifen lassen.

Nach: *Landlust* Nov./Dez. 2014, S. 8.

## 7 Apfelkuchen mit Olivenöl

### Zutaten

- 3–4 Äpfel
- ½ Zitrone, der Saft davon und etwas abgeriebene Schale
- 200 g Mehl 405
- 250 g Zucker
- 3 Eier
- 6–7 EL Milch
- 6 EL Olivenöl
- 1 Pck. Trockenhefe (für 500 g Mehl)
- Butter oder Öl und Mehl für die Form

### Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Die Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien, in Scheiben schneiden und in Zitronenwasser aufbewahren.
3. Das Mehl in eine Schüssel sieben und Zucker, Eier, Milch und Olivenöl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen; der Teig soll cremig und geschmeidig sein. Hefe und Zitronenschale einarbeiten. [Bei mir hat das ganze auch in der Küchenmaschine funktioniert.]
4. Eine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig hineinfüllen und mit den Apfelscheiben belegen; in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

*Anmerkung:* Der schnellste, puristischste und leckerste Apfelkuchen, den ich kenne.

Quelle: Dagmar Türck-Wagner, Claudia Fornara, *Italienisch kochen*, München (Cormoran) 2000.



## 8 Rosinenkuchen

### Zutaten

- 4–5 Eier (300 g)
- 300 g Butter
- 300 g Zucker
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 150 g Rosinen, Orangeat, Zitronat (zusammen 150 g)
- 5 EL Rum
- 1 EL Mehl

### Zubereitung

1. Alle Zutaten sollen Zimmertemperatur haben. Rosinen, Orangeat und Zitronat mit dem Rum marinieren.
2. Backofen auf 200° vorheizen, Backform mit Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben, restliches Mehl auskippen.
3. Die weiche Butter in der großen Rührschüssel der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer mit Schneebesenschaumig schlagen.
4. 200 g Zucker zugeben,iterrühren bis er aufgelöst ist.
5. Die Eier trennen. Eigelb zur aufgeschlagenen Butter in die Rührschüssel geben, den Teig dick und goldgelb aufschlagen.
6. Mehl mit dem Backpulver darübersieben, dann mit dem Besen kurz untermischen.
7. Eiweiß in der zweiten Schüssel schaumig schlagen, dabei den restlichen Zucker zufügen.  $\frac{1}{3}$  des Eischnees in den Teig rühren.
8. Die Rosinen etc. gut abtropfen lassen, mit dem EL Mehl bestäuben und vermischen, unter den Teig rühren.
9. Den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben, alles in die Form füllen, backen und nach ca. 50 Minuten die erste Stäbchenprobe machen.

## 9 Zitroniger Zitronenkuchen

Mengen für eine 28 cm lange Kasten- oder eine 26-cm-Rodonkuchenform. Das Rezept braucht insgesamt 4 Bio-Zitronen.

### Zutaten

#### Teig I – feucht

- 4-5 Eier (300 g)
- 300 g Butter
- 300 g Zucker
- 3 Bio-Zitronen, die abgeriebene Schale von dreien und von einer den Saft

#### Teig II – trocken

- 50 g geschälte gemahlene Mandeln
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

#### Für die Glasur und die Zitronenzesten

- 1 Zitrone – Zesten und Saft
- 100 g Puderzucker
- 30 ml Wasser
- 20 g Zucker

### Zubereitung

1. Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben. Notfalls kühl-schrankkalte Eier in warmem Wasser und kalte Butter vorsichtig in der Mikrowelle aufwärmen.
2. Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Kastenform buttern und mehlieren. Die Eier trennen. Von 3 Zitronen die Schale abreiben, eine davon auspressen.
3. Butter schaumig schlagen, 200 g Zucker unter weiterem Schlagen darin auflösen, dann nach und nach die Eigelb hinzufügen.
4. Zitronensaft und -abrieb zufügen.
5. Mehl und Backpulver sieben, mit den gemahlten Mandeln und dem Salz mischen und kurz unter die Butter-Ei-Mischung rühren. Nur so lange rühren, bis die Zutaten sich gut zu einem Teig vermischt haben.
6. Eiweiß zu Eischnee schlagen, dabei den restlichen Zucker zugeben. Erst ein wenig davon unter den Teig rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben.
7. In die Backform füllen und ca. 40 Minuten backen. Stäbchenprobe! In der Mitte des Kuchens tief einstechen. Nach dem Herausziehen darf kein feuchter Teig am Holzstäbchen kleben bleiben.
8. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen. Mit einem Kunststoff- oder Holzwerkzeug den Kuchen von den Seiten lösen und stürzen.
9. 30 ml Wasser und 20 g Zucker in einem Topf erhitzen bis sich der Zucker gelöst hat. Anschließend die Zesten einer Zitrone darin schwenken und vom Herd nehmen.
10. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft vermischen bis die Glasur die gewünschte Konsistenz hat. Dabei nicht gleich den gesamten Saft zum Zucker geben. Erst einen Teil verrühren und die Konsistenz prüfen, gebebe-

nenfalls weiteren Saft hinzufügen. Die Glasur auf der Oberfläche des Kuchens verstreichen und anschließend die leicht abgetropften Zitronenzesten darauf verteilen.

## 10 Früchte-Crumble

6 Portionen

### Zutaten

450 g Früchte, gewaschen und vorbereitet

3 EL Zucker

*für die Streusel:*

225 g Weizenmehl (oder Weizenmehl und gehackte oder gemahlene Nüsse, Weizenmehl und Haferflocken)

1 TL gemahlener Ingwer (optional)

115 g Butter

90 g Zucker

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen
2. Alle Zutaten für die Streusel in der Küchenmaschine so lange durcharbeiten bis die Mischung krümelig ist (oder mit Handrührmaschine oder von Hand).
3. Die Früchte in eine flache, feuerfeste Form schichten und mit dem Zucker bestreuen. Die Streuselmasse darüber verteilen, etwas rütteln und im Ofen etwa 30 Minuten backen, oder so lange, bis die Oberfläche gleichmäßig golden ist. Wenn die Masse an den Rändern dunkler wird, die Temperatur etwas reduzieren.
4. Mit Schlagsahne, Eis, Mascarpone- oder Vanillecreme servieren.

Variationen:

Streusel:

Früchte: Äpfel, Äpfel und Brombeeren, Aprikosen, Rhabarber, Schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Himbeeren, Birnen, gemischte Sommerfrüchte ...

Quelle:

## 11 Rhabarber- oder Beerenkuchen

Für eine Rodonkuchenform von 26 cm ø, (28 cm ø in Klammern). Der Kuchen funktioniert auch z. B. mit Erdbeeren oder roten Johannisbeeren.

### Zutaten

- 5 (6) Eier
- 250 (300) g Butter
- 250 (300) g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Pck. Vanillezucker oder ½ TL Vanillepulver
- 250 (300) g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 400 (470) g Rhabarber oder anderes Obst
- 100 (120) g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
  - Butter für die Form
  - Semmelbrösel oder Mehl für die Form
  - Puderzucker

### Zubereitung

1. Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen. Den Rhabarber ggfs. abziehen, waschen und in Stückchen schneiden, bzw. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln, bzw. Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen. Die Eier trennen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
2. Die Butter mit dem Zucker, Salz und Vanille(-zucker) schaumig rühren (min. 5 Minuten lang).
3. Einzeln nach und nach die Eidotter einrühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben, die gemahlenden Mandeln oder Haselnüssen untermischen, zum Teig geben und kurz unterrühren.
5. Obst unter den Teig heben.
6. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
7. Den Teig in die Form füllen, etwas glatt streichen und ca. 50–60 Minuten backen (in der 28er Form etwas länger, und sowieso: Stäbchenprobe).
8. In der Form auf dem Rost 10 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Nach: »Schwalbe« auf <http://www.chefkoch.de>.

## 12 Umgekehrte Rhabarber-Tarte

### Zutaten

#### Für die Streusel

- 85 g Butter
- 95 g Mehl Type 550 oder 405
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz

#### Für den Rhabarber

- 800 g Rhabarber (ca. 700 g geputzt)
- 225 g Zucker
- 85 g Butter

#### Für den Teig

- 170 g Butter
- 300 g Zucker
- 190 g Mehl Type 550 (oder 405)
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 1,5 TL Orangenzesten
- 1,5 EL Orangensaft
- 1 gestr. TL Vanillepulver
- 3 große Eier
- 350 ml Saure Sahne

### Zubereitung

1. Für die Streusel die Butter schmelzen und mit den restlichen Zutaten verrühren bis eine feucht-krümelige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Rhabarber putzen und sehr schräg in ca. 5 cm lange Schnitze schneiden. In einer Schüssel mit dem Zucker vermischen und beiseitestellen.
3. Eine dichte, runde Kuchenform (28 cm Durchmesser, ca. 5 cm hoch; vgl. Tarte Tatin) ausbuttern und 85 g Butter in kleinen Würfeln darin verteilen. Die Rhabarberstreifen dicht an dicht in die Form schichten, die Zucker-Saft-Mischung aus der Schüssel darüber verteilen.
4. Backofen auf 180° vorheizen. Mehl, Salz und Backpulver mit dem Schneebesen trocken vermischen. In einer Rührschüssel die restliche Butter (170 g) mit dem Zucker bei mittlerer Geschwindigkeit verquirlen bis eine helle, luftige Masse entsteht. Orangenzesten und -saft einrühren.
5. Eins nach dem anderen die Eier gründlich einrühren, dabei ab und zu die Seite der Schüssel abschaben.
6. Abwechselnd nach und nach jeweils ein Drittel der Mehlmischung und der Sauren Sahne glatt einrühren.
7. Den Kuchenteig auf dem Rhabarber, zum Abschluss die Streusel auf dem Teig verteilen.
8. Die Form auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech für ca. 1 Std. in den Ofen schieben (Stäbchenprobe).
9. Mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, dann den Teig mit einem Messer rundherum vom Rand lösen und den Kuchen auf eine Platte stürzen. Ganz

abkühlen lassen und servieren.

Nach: <http://www.simplyscratch.com/2011/06/marthas-rhubarb-upside-down-cake.html>

## 13 Haferflockenkekse

### Zutaten

- 1 Tasse/240 ml Shortening (Schmalz, Butter, Margarine, Kokosfett??? Gewicht? 180–240 g?)
  - 100 g brauner Zucker
  - 200 g weißer Zucker
  - 2 große Eier, verschlagen
- 1 Msp gemahlene Vanille
- 150 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Salz
- 1 TL Backsoda
- 225 g Haferflocken zart
- 100 g gehackte Nüsse (optional)
  - 70 g Zartbitterschokolade, gehackt (optional)
- 100 g Rosinen oder Cranberries (optional)

### Zubereitung

1. Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen, Ofen auf 275° vorheizen.
2. Fett und die beiden Zuckersorten cremig verrühren.
3. Eier und Vanille zufügen und gründlich verquirlen.
4. Mehl, Salz und Soda vermischen und zusammensieben, dann zur cremigen Masse geben.
5. Langsam die Haferflocken einrühren und gründlich vermischen.
6. Nüsse, Schokoladensplitter oder Trockenfrüchte untermischen, falls verwendet. Der Teig ist nun ziemlich steif.
7. Backblech mit Backpapier auslegen oder dünn einfetten. Esslöffelweise Teighäufchen auf das Blech setzen und leicht plattdrücken.
8. 8–10 Minuten backen.

Quelle: <http://www.food.com/recipe/the-very-best-oatmeal-cookies-15345>



## 14 Havreflarn (Schwedische Haferflockenkekse)

### Zutaten

250 g Butter  
200 g Zucker  
1 EL Vanillezucker oder ½ TL gemahlene Vanille  
1 Ei

— —

100 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
250 g zarte Haferflocken

### Zubereitung

1. Ofen auf 190° vorheizen.
2. Mehl und Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben, mit den Haferflocken mischen.
3. Butter schmelzen. Mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Alle anderen Zutaten nacheinander einrühren.
4. Blech mit Backpapier auslegen und teelöffelweise Häufchen auf das Blech setzen. Abstand halten, die laufen auseinander! Unter Beobachtung goldbraun backen.
5. Auf dem Blech etwas abkühlen lassen bis die Kekse sich gut lösen.

Nach: <http://ikors.blogspot.de/2014/10/schwedische-haferflocken-kekse.html>

# Kapitel 17

Brot, Pizza, Pfannkuchen et al.

# 1 Mildes Weizensauerteigbrot

## Zutaten

### Weizensauerteig

- 75 g Weizenvollkornmehl
- 75 g Wasser (40°C)
- 75 g Anstellgut (aktiv)

### Hauptteig

#### Weizensauerteig

- 425 g Weizenmehl 550
- 275 g Wasser(25°C)
- 11 g Salz

## Zubereitung

1. Zunächst das Anstellgut auf Trab bringen. Dazu muss es 2–5 Mal aufgefrischt werden und dabei jeweils 5–8 Stunden bei 28°C gären. Zwischendurch darf es fürs bessere Timing auch mal bis zu 12 Stunden in den Kühlschrank.
2. Sauerteigzutaten vermischen und 2 Stunden bei 27°C reifen lassen.
3. Die Teigzutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem feuchten, mittelfesten Teig kneten (Teigtemperatur ca. 27°C).
4. 3 Stunden bei 27°C ruhen lassen. Dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
5. Einen straffen runden Laib formen und mit Schluss nach oben für 8–12 Stunden bei 6–8°C im gut bemehlten Gärkorb zu Reife stellen.
6. Den Laib einschneiden und mit Schluss nach unten im auf 250°C aufgeheizten Gusseisentopf (wahlweise mit Dampf auf Backstein) 45 Minuten fallend auf 220°C backen.

Quelle: <https://www.ploetzblog.de/2017/04/15/alm-rezepte-mildes-weizensauerteigbrot/>

## 2 Chapati

### Zutaten

- 260 g Weizenmehl Type 1050
- 2 TL Pflanzenöl (Sesam, Raps, Sonnenblume ...)
  - etwas Salz
- 160 ml sehr warmes Wasser (knapp 50°)
  - Flüssige Butter oder Ghee (optional)

### Zubereitung

1. Mehl, Öl und Salz in einer Küchenmaschine gut vermengen.
2.  $\frac{1}{3}$  von dem Wasser zugeben und verkneten. Weiterkneten und nach und nach Wasser zugeben, bis sich ein knetbarer, geschmeidiger Teig bildet.
3. 1 Minute kräftig durchkneten. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig von Hand nochmal durchkneten und in zwei gleiche Teile teilen.
5. Jede Hälfte zu einer Walze formen und mit dem Messer in acht gleiche Teile schneiden. Jedes zu einer kleinen Kugel formen und alles wieder mit dem feuchten Tuch abdecken.
6. Nun die ersten vier Brote formen. Dazu jeweils eine Kugel auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mit reichlich Mehl zu einem Kreis von knapp 20 cm Durchmesser ausrollen. Beiseitelegen, lose mit einem Stück Küchenrolle abdecken. Die nächsten drei Teigkugeln ebenso behandeln.
7. Eine große, schwere Pfanne ohne Fett sehr heiß vorheizen. Den ersten Teigkreis drauflegen und 30–45 Sekunden(!) backen, oder bis sich auf der Unterseite die typischen braunen Stippen zeigen. Mit einem breiten Spatel wenden und die andere Seite ebenfalls backen.
8. Danach in der heißen Pfanne, über einer nackten Gasflamme (z. B. Campingkocher) oder auf dem Grill fertigbacken. Dabei sollen die Chapatis sich aufblasen.
9. Entweder frisch servieren oder bis zum Essen warmstellen und dann mit flüssiger Butter oder Ghee bestreichen.

Quelle: Mehrere Quellen

### 3 Hamburger-Buns mit langer Führung

Für 18 Buns

#### *Zutaten*

##### *Vorteig*

200 g Weizenmehl Type 550  
180 g Wasser  
0,5 g Hefe

##### *Hauptteig*

Vorteig  
350 ml Milch  
5 g Hefe  
500 g Weizenmehl Type 550  
300 g Weizenmehl Type 405  
2 Eier  
2 EL Zucker  
40 g Butter  
20 g Salz

#### *Zubereitung*

1. Zutaten für den Vorteig verrühren und einen Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Den Hauptteig zu einem Hefeteig verarbeiten und für 24 Std. abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Die Buns zu ca. 90 g abwiegen, schleifen und für 12–18 Std mit Schluß nach unten ins Bäckerleinen und ab in den Kühlschrank.
4. Dann raus aufs Lochblech, mit Schluß nach unten, und abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen bis zu vollen Gare. Backofen auf 200° vorheizen.
5. Backofen mit Stein auf 200° vorheizen. Buns für 20 Min. mit Dampf backen; nach 10 Min. Dampf rauslassen.

Quelle: <http://brotbackforum.iphbb3.com/forum/77934371nx46130/mit-hefe-f22/weiche-buns-mit-langer-fuehrung-t498.html#p137562>

## 4 Crespelle

### *Zutaten*

- 250 g Mehl
- 600 g Milch
- 6 Eier
- Salz
- 1–2 TL Zitronensaft
- Schmalz, Butter oder Öl zum Braten

### *Zubereitung*

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Milch unter Rühren mit dem Schneebesen ganz langsam einfließen lassen, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Die Eier eines nach dem anderen unterrühren, am Schluss Salz und Zitronensaft. Mindestens ½ Stunde ziehen lassen.
3. Direkt vorm Backen den Teig nochmal gut durchschlagen. Eine Pfanne erhitzen und sehr sparsam mit Fett einstreichen, z.B. mit einem auf eine Gabel gespießten Butterstückchen oder einem in Öl gestippten Stück Küchenkrepp.
4. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und durch Drehen und Schwenken gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer bis etwas höherer Hitze braten bis der Pfannkuchen sich löst, mit einem Pfannenmesser wenden und die andere Seite kurz golden braten.
5. Pfannkuchen auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Die restlichen Crespelle ebenso backen und aufeinander stapeln.

Quelle: <http://www.ricattedellanonna.net/crespelle-ricetta-base/>

## 5 Bauernbrot für Anfänger

Ergibt 2 Brote von je 700 g.

### Zutaten

#### *Pâte fermentée*

250 g Mehl Type 550  
175 g Wasser  
5 g Salz  
5 g Hefe

#### *Teig*

- Pâte fermentée  
200 g Roggenvollkornmehl  
550 g Mehl Type 550  
480 g Wasser  
20 g Honig  
20 g Butter  
15 g Salz  
10 g Hefe

### Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Pâte fermentée 3 Min verkneten und 1 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen, dann im Kühlschrank für mindestens 12 Std. (bis zu 48 Std.) fermentieren.
2. Für den Hauptteig alle Zutaten vermengen und 30 min ruhen lassen. Von Hand 10–15 Min kneten bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Der Teig sollte weich sein, sich aber gut vom Schüsselboden lösen.
3. 30 min gehen lassen. Nun den Teig von allen Seiten in die Mitte der Schüssel falten. Wieder 30 min gehen lassen und den Teig erneut von allen Seiten in die Mitte der Schüssel falten. Nochmals 30 min gehen lassen.
4. Nun den Teig halbieren und locker zu zwei Kugeln formen. Die Kugeln abdecken und für 10 Min entspannen lassen.
5. Nun wird das Brot geformt. Dazu werden die Kugeln etwas flachgedrückt und dann der Teig von allen Seiten von aussen in die Mitte gezogen, bis eine straffe Kugel entsteht. Nun wird die Kugel umgedreht und auf den Saum gesetzt. Als Saum bezeichnet man die Stelle, wo sich beim Formen der Teig in der Mitte trifft. Das Brot wird nun mehrmals zwischen beiden Händen gedreht, während die Hände leicht unter die Kugel ziehen.
6. Der so entstandenen Teigling wird nun mit dem Saum nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen (oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel) gesetzt. 1 Stunde gehen lassen.
7. In der Zwischenzeit den Ofen mit Backstein auf 250° aufheizen. Wer keinen Backstein hat, heizt ein möglichst dickes Backblech zusammen mit dem Ofen auf.
8. Das Brot aus dem Korb auf einen bemehlten Brotschieber/Brett stürzen, mit Mehl bestäuben und mit einem Kochlöffelstiel sternförmig eindrücken. Alternativ mit einem Messer kreuzförmig oder als Spirale einschneiden.
9. Das Brot mit einem Ruck auf den heißen Stein/Backblech befördern und

eine Handvoll Eiswürfel für Dampf auf den Ofenboden werfen. 10 min auf 250°C backen, dann die Temperatur auf 200°C zurückdrehen. Bei fallender Temperatur weitere 30 min backen. 10 min vor Backende den Ofen kurz öffnen, um Dampf entweichen zu lassen.

Quelle: <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/08/bauern-brot-fr-anfnger/> (dort auch bebildert).



## 6 Flammkuchen vom Stein

Ergibt ca. 3 Kuchen

### Zutaten

#### Für den Teig

- 225 g Weizenmehl 550 oder 1050
- 1 Eigelb (optional)
- 100 ml kaltes Wasser (ohne Eigelb 120 ml)
- 1 Schuss Olivenöl (im Elsass original: Rapsöl)
- 3–4 g Salz

#### Belag

- Saure Sahne und/oder Schmand
- z. B. Zwiebeln
- z. B. Bauchspeck
- z. B. Champignons
- z. B. Käse (Emmentaler, Gruyère, Munster ...)

#### Zubereitung

1. Backofen mit Stein auf mindestens 250°C aufheizen.
2. Alle Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine zusammengreifen, dann auf der Arbeitsfläche mit der Hand kneten, bis ein geschmeidiger, glatter Teig entsteht. Falls er klebrig bleibt, peu à peu etwas Mehl einarbeiten.
3. Mindestens 30 Min Teigruhe, derweil den Belag vorbereiten. Klassisch: dicker Sauerrahm oder Schmand, dünne Zwiebelstreifen, Speckwürfel.
4. Teig in 3 Stücke von je ca. 115 g teilen
5. Jedes Teil auf der gut bemehlten Arbeitsplatte hauchdünn ausrollen (je nach Steingröße im Backofen ca. 30×37 cm ) Ich warte beim Ausrollen immer wieder kurz, bis sich der Teig entspannt, dann mehle ich die Oberfläche leicht ein, ziehe ihn von der Arbeitsfläche ab (dabei über den Unterarm legen und gleichmäßig hochziehen) und lege ihn mit der Oberseite nach unten (Fläche vorher wieder einmehlen) ab, um ihn erneut zu rollen. Das wiederhole ich ca. 3×. So wird die Teigfläche immer größer. Der Teig ist sehr elastisch!!
6. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und belegen, das Backpapier auf die Steinplatte im Backofen ziehen.
7. In wenigen Minuten abbacken und direkt mit dem Papier wieder auf das kalte Backblech zurückziehen.

Nach: <http://www.der-sauerteig.com/phpBB2/viewtopic.php?t=4429> und <http://www.chefkoch.de/rezepte/1112251217261411/Einfacher-Flammkuchen.html> (mit Video aber zu niedriger Temperatur).

## 7 Flammkuchen mit Lauch und Birnen

### *Zutaten*

#### *Flammkuchenteig*

- 3 EL Öl
- 300 g Mehl
- 125 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker

#### *Belag*

- 1 Becher Schmand
- etwas Milch
- 2 vollreife süße Birnen
- ein wenig gedünsteter Lauch
- Zucker nach Belieben

### *Zubereitung*

1. Teig kneten, in kleine Kugeln teilen und gehen lassen.
2. Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und in ein wenig Zuckerwasser kurz blanchieren.
3. Birne waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, und in feine Spalten schneiden.
4. Teig dünn ausrollen, Schmand darauf verstreichen, Birnen und Lauch verteilen und den belegten Teig im Backofen bei 200°C (Umluft) oder 210°C (Ober-/Unterhitze) ca. 12 bis 15 Minuten backen.
5. Den fertigen Flammkuchen dann teilen und mit Federweißem oder Weißwein servieren.

Quelle: <http://touche--a--tout.blogspot.de/search/label/Flammkuchen>

## 8 Topfbrot aus Hefeteig

### Zutaten

283 g Weizenmehl Type 1050  
257 g Weizenmehl Type 550  
60 g Roggenvollkornmehl  
180 g Joghurt natur (5°C)  
320 g Wasser (40°C)  
1 Eigelb  
12 g Salz  
3 g Frischhefe  
12 g Pflanzenöl

### Zubereitung

1. Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem straffen, sich vom Schüsselrand lösenden Teig kneten. Vom Wasser dabei erstmal nicht die ganze Menge zugeben und mit dem Rest die Konsistenz einstellen. (Teigtemperatur: 27°).
2. 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur (20–22°). Dabei nach 1 Stunde den Teig dehnen und falten.
3. Den Teig straff rundwirken und mit Schluss nach oben in den bemehlten Gärkorb setzen. Statt Gärkorb ersatzweise eine Schüssel mit bemehltem Tuch ausgelegt. Zugedeckt 12 Stunden bei 5° reifen lassen.
4. Backofen mit Bräter und Deckel gründlich (½ Std.) auf 250° vorheizen. Fallend auf 220° ca. 45–50 Minuten backen. Nach gut der Hälfte der Zeit den Deckel abnehmen.

Nach: <http://www.ploetzblog.de/2015/02/07/roemertopf-brot/>

## 9 Pumpernickel im Einmachglas

Ich habe es in Twist-Off-Sturzgläsern gebacken. Man kann natürlich auch sehr elegant Einmachgläser (Sturzgläser!) nehmen, dann legt man beim Backen einfach den Glasdeckel ohne Gummi auf.

Das Rühren ist eine Herausforderung für die Küchenmaschine. Die Kitchen Aid war mit der halben Menge schon heillos überfordert. Wichtig ist, dass die Maschine den Teig ständig vom Schüsselrand löst. Wenn man das bei der zäh klebrigen Masse eine halbe Stunde lang händisch machen muss, verliert man schnell die Lust.

### Zutaten

- 1200 g Roggen (ganze Körner)
- 1,1 l Wasser (heiß)
- 2 EL Salz
- 300 g Roggenschrot (fein geschrotet)

### Zubereitung

1. Roggenkörner spülen und mit heißem Wasser ansetzen; min. 12 Std. quellen lassen.
2. Von den gequollenen Körnern ggfs. das Wasser abgießen und in die Rührschüssel geben. Die Körner durch den Fleischwolf durchlassen (4 bis 5 mm Scheibe), ebenfalls in die Rührschüssel.
3. Roggenschrot und Salz dazugeben, 4 Min. auf langsamer und mindestens 15 Min. auf höherer Stufe rühren.
4. Latexhandschuhe anziehen und aus der Brotmasse passende Walzen formen, etwas dünner als die Sturzgläser, diese in die Gläser setzen und andrücken. Es soll unter dem Teig keine Luftblase sein, die dehnt sich beim Backen aus, der Teig drückt den Deckel hoch und wird obendrauf trocken und hart. Gläser mit Untertassen oder Glasdeckeln abdecken und bei 120° Umluft ca. 24 Std. backen, bis das Brot die richtige Farbe hat.
5. Brote abkühlen lassen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden (1½–2½ mm). Die Brote wieder zusammensetzen und zurück in die Gläser füllen.
6. Gläser mit Schraubdeckeln bzw. mit Glasdeckeln, Gummis und Klammern verschließen und 2 Std. im Backofen bei 80° Umluft pasteurisieren. Beim Rausnehmen ggfs. Schraubdeckel nochmal festziehen, abkühlen lassen und lichtgeschützt aufbewahren. Mindestens drei Tage reifen lassen; dabei werden auch die evtl. etwas harten und trockenen oberen Scheiben wieder weich. Angebrochene Gläser halten sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

Abgeändert nach: <http://brotbackforum.iphbb3.com/forum/77934371nx46130/roggensauerteig-f19/pumpernickel-westfaelische-art-t1756.html#p35701>

## 10 Schaffhauser Bölledünne – Zwiebelkuchen mit Speck

Mengen für eine 26er Springform, in Klammern für die 28er.

### Zutaten

#### Für den Teig

- 200 (230) g Mehl
- 100 (115) g Schweineschmalz, Nierenfett vom Lamm und/oder Butter (eiskalte Würfel)
- 50 (60) ml eiskaltes Wasser
- 1 Msp. Salz

#### Für die Füllung

- 2–3 EL Butter
- 600 (700) g Zwiebeln
- 50 (60) g Speck

#### Für den Guss

- 2 (große) Eier
- 200 (230) ml saure Sahne
- ½ TL Kümmel (mehr oder weniger nach Geschmack)
- Salz
- **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- Muskat

### Zubereitung

1. Für den Mürbeteig Fettwürfel, Salz und Mehl in einer kalten Schüssel miteinander verschneiden oder mit den Fingerspitzen verreiben. Die Klümpchen sollen jetzt etwa linsen- bis erbsengroß sein. Je kleiner, desto sandiger, je größer, desto blättriger wird der Mürbeteig. Weitermachen und peu à peu Eiswasser dazugeben bis der Teig bindet. Zu einer dicken Platte formen und mit einem feuchten Tuch bedeckt mindestens 1 Stunde, gern auch über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Backofen auf 190° vorheizen.
3. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden oder hobeln, Speck fein würfeln.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Speck glasig anbraten, dabei nicht braun werden lassen. Etwas abkühlen lassen.
5. Die Zutaten für den Guss miteinander verquirlen.
6. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, etwas größer als die Form.
7. Die Springform einfetten und mit dem Teig auslegen. Dabei auch einen Rand formen.
8. Zwiebel-Speckmischung auf dem Kuchenboden verteilen. Sahnemischung drübergießen.
9. Im Backofen 45–55 Minuten backen; heiß servieren.

Nach: <http://de.allrecipes.com/rezept/5893/schweizer-zwiebelkuchen-mit-speck--schaffhauser-b-llled-mne-.aspx>

## 11 Pizzateig

### Zutaten

- 25 g Hefe
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 500 g Mehl Typ 00
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Hefe zerpfücken und in eine Schüssel geben, ein knappes Glas lauwarmen Wassers dazu und mit einem Holzlöffel rühren bis die Hefe vollständig aufgelöst ist. Nun den Zucker und eine Handvoll vom Mehl ebenfalls einarbeiten. Mit einem Tuch bedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Das restliche Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hierhinein den Vorteig geben und rundherum das Salz auf den Mehtrand streuen, so dass es nicht mit dem Vorteig in Berührung kommt. Das Öl und vorsichtig ca. 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und den Teig mischen.
3. Den Teig ca. 15 Minute kräftig kneten, dabei ihn mit einem Teigspatel von der Arbeitsplatte lösen, wo er klebt. Erscheint der Teig zu weich, etwas Mehl mit einkneten, erscheint er zu hart, einen oder zwei EL Wasser zugeben.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, leicht bemehlen und in eine große Schüssel legen. Die Oberseite zweimal über Kreuz einschneiden und mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort 2–3 Stunden gehen lassen.

Quelle: <http://www.salepepe.it/ricette/lieviti/pasta-pizza/>

## 12 Pizzateig Lutz Geißler (Hüttenpizza)

### *Zutaten*

- 40 g Dinkelmehl 630
- 350 g Weizenmehl 550
- 25 g Weizenanstellgut (weich, TA 200, 5°C)
- 240 g Wasser (20°C)
- 3 g Frischhefe
- 8 g Salz

### *Zubereitung*

1. Alle Zutaten 3 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten (Teigtemperatur ca. 26°C).
2. Den Teig in einer geölten Schüssel 10–12 Stunden bei 8–10°C lagern.
3. Drei 200 g-Teiglinge abstechen, schonend rundwirken, rundherum mit Olivenöl einstreichen und auf einem Blech oder in einer Wanne für weitere 8–12 Stunden bei 8–10°C lagern.
4. Die Teiglinge aus der Wanne nehmen, mit den Fingerspitzen rundherum einen ca. 0,5 cm breiten Rand abdrücken und anschließend den Teigling auf den Handrücken setzen und dünn ausziehen.
5. Die Pizza dünn belegen und bei 250–350°C backen.

Quelle: <https://www.ploetzblog.de/2018/08/18/huettenpizza/>

## 13 Pizzateig 24 h

### *Zutaten*

100 g Weizenvollkornmehl  
300 g Hartweizenmehl (Durum), ersatzweise Weizenmehl 550  
350 g Weizenmehl 550  
430 g Wasser  
40 g Olivenöl  
15 g Salz  
7 g Frischhefe

### *Zubereitung*

1. Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster und 10 Minuten auf zweiter Stufe verkneten.
2. 1 Stunde bei Raumtemperatur (ca. 20°C) ruhen lassen.
3. Den Teig dehnen und falten.
4. Für ca. 24-72 Stunden bei 4°C im Kühlschrank aufbewahren. Wenn der Teig nicht verbraucht wird, nach jeweils 24 Stunden ausstoßen (Gas ausdrücken bzw. kurz durchkneten).
5. Zum Pizzabacken den Teig nach Wunsch portionieren, zu einem flachen Fladen formen und belegen. Bei mindestens 250°C 10-15 Minuten backen.

Quelle: <https://www.ploetzblog.de/2013/02/06/pizzateig/>



## 14 Pizzateig Ferrari

### Zutaten

500 g Hartweizenmehl 00  
15 g Frischhefe  
10 g Meersalz  
5 g Zucker  
300 ml Wasser, lauwarm  
- Olivenöl q. b.

### Zubereitung

1. Mehl in die Knetmaschine geben. Hefe in 240 ml warmen Wassers auflösen und zum Mehl geben. Salz im restlichen Wasser (60 ml) auflösen.
2. Knetmaschine auf niedrigster Stufe laufenlassen. Sobald der Teig homogen aussieht, das Salzwasser zugießen. Fertiggneten bis der Teig sich von der Schüssel löst und weich und geschmeidig ist.
3. Teig zu einer Kugel formen und an der Oberseite kreuzweise einschneiden. Abgedeckt drei Stunden bei 22–24°C gehen lassen. Das Volumen soll sich verdoppelt haben.
4. Zur sofortigen Zubereitung den Teig portionieren, jede Kugel mit etwas Olivenöl eine Minute durchkneten und rundwirken, dann rund ausziehen, belegen und möglich heiß auf dem Stein backen.
5. Alternativ in Portionen in Gefrierbeuteln oder in Klarsichtfolie gewickelt einfrieren. Zur Verwendung bei Zimmertemperatur auftauen und mit etwas Öl fünf Minuten kneten.

Nach: G3 Ferrari, *Ricettario Express – non solo Pizza! – The Originals*.

## Kapitel 18

Fleisch kann auch von  
Nicht-Schafen stammen ...

# 1 Pollo alla cacciatora

## Zutaten

- 5 EL Olivenöl extra vergine
- 1½ kg Hähnchenteile (ein kleines Hähnchen, zerteilt oder mehrere zerteilte Schenkel)
- 2 Knoffizehen
- 1 kleine Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 ml Weißwein, evtl. mehr, ersatzweise trockener Craft Cider
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint

## Zubereitung

1. Das Hähnchen in 12 Teile zerlegen. In einem Bräter – tunlichst so groß, dass die Hühnerteile in einer Lage, eng beieinander, hineinpassen – das Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Fleischstücke mit der Hautseite nach unten hineingeben und braten bis die Haut eine goldbraune Farbe bekommen hat. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbraten.
2. Unterdessen Knoblauch, Chili und die Nadeln von dem Rosmarinzwig sehr fein hacken. Sobald das Fleisch fertig angebraten ist, die gehackten Gewürze darüber verteilen, salzen und pfeffern, den Wein angießen, den Bräter zudecken und die Hitze herunterdrehen.
3. Das Fleisch unter gelegentlichem Wenden garen, bis die Schenkel sehr zart sind, wenn sie mit einer Gabel eingestochen werden, und das Fleisch von einer dicken Soße überzogen ist. Wenn das Ganze zwischendurch etwas trocken erscheint, ein bisschen mehr Wein angießen. Abhängig vom Hähnchen dauert der Vorgang  $\frac{3}{4}$  bis  $1\frac{1}{4}$  Stunde.
4. In den letzten Minuten der Kochzeit die Oliven und den Essig einrühren und noch 1–2 Minuten weiterköcheln – auf vorgewärmten Tellern servieren.

Nach: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/feb/23/italian-chicken-stew-recipe-pollo-alla-cacciatore-recipe>

## 2 Knusprige Poularde mit Apfel und Kräutern

### Zutaten

- 1 Poularde
- 1 Apfel
- ½ Zitrone
- 2 cl Calvados
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½–1 altbackenes Brötchen oder 1–2 Scheiben Weißbrot
- 1 rote Chilischote
- Kräuter: Rosmarin, Thymian, Salbei
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 langer Pfeffer
- 60 g Butterschmalz (Ghee)

### Zubereitung

1. Backofen auf 150°C vorheizen. Poularde innen und außen waschen und trockentupfen. Evtl. restliche Federkiele rauszupfen. Bürzel- und Flügelspitzen abschneiden.
2. Schalenabrieb und Saft der halben Zitrone in eine Schüssel geben. Apfel schälen und grob würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Apfelwürfel mit der Zitrone vermischen und mit dem Calvados beträufeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch auf dem Brett kräftig quetschen und kleinschneiden, Chilischote fein hacken, von den Kräutern die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und kleinhacken, Brot oder Brötchen fein würfeln; alles zusammen mit dem langen Pfeffer unter die Apfelwürfel mischen, dabei salzen und pfeffern.
4. Die Poularde von innen salzen und pfeffern, mit der Apfelmischung und den Kräutern füllen (dabei 1–2 Zweige Rosmarin zurückhalten) und dresieren.
5. Vom übriggehaltenen Rosmarin die Nadeln fein hacken. Das Butterschmalz in einem Töpfchen zerlassen, vom Herd nehmen und den gehackten Rosmarin druntermischen.
6. Den Vogel von außen salzen, in eine Reine legen und mit einem Teil der Rosmarinbutter bestreichen. Für 20 Minuten in den Ofen schieben.
7. Ofen auf 180°C hochdrehen und das Tier nochmal mit Rosmarinbutter bestreichen. 1½ Stunden weitergaren, dabei alle ½ Stunde Minuten nochmal mit Rosmarinbutter bestreichen. Die Kerntemperatur in der Füllung soll bei ca. 85°C liegen.
8. Zum Schluss den Ofen auf 210°C hochdrehen. nach 10–15 Minuten bei befriedigender Bräunung den Ofen ausschalten und die Poularde 10 Minuten im Ofen ruhen lassen, dann tranchieren.

Nach: <https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/wie-gelingt-ein-knuspriges-brath.jsp>

### 3 Poulet au riesling – Rieslinghuhn

#### Zutaten

- 1 Hähnchen (ca. 1½ kg)
- 200 g Champignons
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 80 g Butter
- 150 ml Öl
- 70 ml Cognac
- ¼ l Riesling
- 200 ml Hühnerbrühe
  - Muskatnuss
  - Salz
  - Pfeffer
- 150 ml Crème fraîche
- 1 Eigelb

#### Zubereitung

1. Das Huhn in 10 Stücke teilen, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Schalotten fein würfeln, die Petersilie hacken und die Knoblauchzehe schälen und anquetschen.
2. Das Öl und die Hälfte der Butter in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die restliche Butter zugeben und die Champignons anbraten. Sobald sie etwas Farbe annehmen, Schalotten, Petersilie und Knoblauch zugeben. Ein paar Minuten bei kräftiger Hitze weiter anbraten.
4. Die Hähnchenteile salzen und pfeffern und in den Bräter zurückgeben; alles vermischen und mit dem Cognac flambieren.
5. Sobald die Flammen zurückgehen, den Riesling angießen und 5 Minuten einkochen, dann die Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt auf kleiner Flamme 1½ Stunden schmoren, dabei ab und zu die Hähnchenteile mit der Flüssigkeit übergießen.<sup>1</sup>
6. Zum Schluss die Crème fraîche mit dem Eigelb verquirlen, in den Bräter geben und vorsichtig unterrühren, dann sofort servieren.

Nach: [https://fr.wikibooks.org/wiki/Livre\\_de\\_cuisine/Poulet\\_au\\_riesling](https://fr.wikibooks.org/wiki/Livre_de_cuisine/Poulet_au_riesling)

<sup>1</sup> Bis zu diesem Punkt kann man das Gericht auch bspw. am Vortag vorbereiten, es kurz vorm Servieren aufwärmen und dann mit dem nächsten Punkt weitermachen.

## 4 Poulet vallée d’Auge

### Zutaten

- 1 Hähnchen
- 1 EL Butter
- 4 Schalotten
- 250 g Champignons
- 40 ml Calvados
- 200 ml Cidre
- 4 säuerliche Äpfel (Boskoop)
- 250 ml Crème fraîche
- 1 TL Stärke (optional)
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Hähnchen in 8 Teile zerlegen, die Schenkel nochmal am Gelenk teilen. Die Schalotten würfeln.
2. In einem Bräter die Butter erhitzen, die Hähnchenteile mit der Haut nach unten hineinlegen und auf kräftiger Hitze goldbraun anbraten (ca. 10 Minuten). Hähnchenteile wenden, die Schalottenwürfel dazugeben und 2–3 Minuten auf mittlerer Flamme weiter anbraten.
3. Mit dem Calvados flambieren. Sobald die Flamme erloschen ist, mit dem Cider ablöschen. Salzen und Pfeffern und bei mittlerer Hitze ½ Stunde schmoren.
4. Unterdessen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Äpfel vierteln, entkernen, schälen [und quer in Scheiben schneiden???]. Nach Ablauf der halben Stunde beides zu den Hähnchenteilen geben und alles gut vermischen. Gute 10 Minuten weitergaren.
5. Fleisch, Pilze und Apfelstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Crème fraîche in die Sauce schlagen und etwas einkochen, nach Belieben mit der Stärke andicken und über das Fleisch geben.

Nach: [https://fr.wikibooks.org/wiki/Livre\\_de\\_cuisine/Poulet\\_vall%C3%A9e\\_d%27Auge](https://fr.wikibooks.org/wiki/Livre_de_cuisine/Poulet_vall%C3%A9e_d%27Auge)

## 5 Noch ein Huhn in Cider

### Zutaten

- 1 Hähnchen (ca. 1,6 kg)
- 500 ml trockener Cider
- 250 ml Crème fraîche
- 1 Gläschen Calvados
  - 1 Bouquet garni
  - 4 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- 20 g Butter
  - Pfeffer
  - Salz

### Zubereitung

1. Das Hähnchen zerlegen. Die Zwiebeln pellen und nicht zu fein würfeln (ca. 0,5–1 cm).
2. In einem Bräter die Butter schmelzen und die Hähnchenteile sanft sehr hell anbraten.
3. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen, an ihrer Stelle die Zwiebeln in die Butter geben und glasig anschwitzen. Dann die Hähnchenteile wieder dazugeben, salzen, pfeffern und mit dem Mehl übersieben. Alles kräftig verrühren und ein paar Minuten weiterbraten.
4. Mit dem Cider ablöschen und alles gut vermischen. Das Bouquet garni dazulegen und alles zugedeckt 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Dann das Bouquet garni entfernen, den Calvados und die Crème fraîche zugeben und aufkochen. Die Sauce etwas reduzieren lassen und dann servieren.

Dazu z.B. Salzkartoffeln und Apfelkompott.

Nach: [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_poulet-au-cidre-maison\\_23822.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_poulet-au-cidre-maison_23822.aspx)

## 6 Zitronenhähnchen vom Spieß

### Zutaten

- 1 Hähnchen
- 1 Zitrone (bio)
- 1 kleine Chilischote
- 6 Zweige Thymian
- ½ Zweig Rosmarin
  - 1 Lorbeerblatt
  - 2 Knobfizehen
  - 1 langer Pfeffer
- 1-2 EL Butter
- ½ l Pils
  - Salz
  - Olivenöl
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
  - Kartoffeln, Zwiebeln und Gemüse nach Wahl

### Zubereitung

1. Hähnchen innen und außen waschen und trockentupfen. Innen mit Pfeffer und Salz einreiben.
2. Zitrone vierteln, Chilischote fein hacken, langen Pfeffer zerstoßen, Knobfi schälen und anquetschen und alles zusammen mit den Kräutern und Butterstückchen vermischt in die Bauchhöhle geben.
3. Hähnchen zunähen und auf den Bratspieß montieren. Mit Olivenöl einpinseln und vorsichtig salzen. Backofengrill auf 180°C einschalten und das Hähnchen rotieren lassen. Gefäß zum Auffangen des Bratsafts einölen und unterstellen, dorthinein das vorbereitete und gewürzte Gemüse geben und ein Gefäß mit dem Bier hineinstellen.
4. Während des Grillens den Hahn immer wieder mit Bier und Bratsaft übergießen und ggfs. das Gemüse wenden. Nach ca. 45 Minuten anfangen zu testen, ob der Gockel gar ist: in eine dicke Stelle einstechen, wenn der auslaufende Saft klar ist, dann ist er gar. Alternativ ein Fleischthermometer benutzen (Kerntemperatur).

Quelle: Eigene Erfindung



## 7 Coq au vin

### Zutaten

#### Für die Marinade:

- 1 EL Olivenöl
- 1 l Rotwein
- 1 Bd. Petersilie
  - 1 Bouquet garni (aus Thymian, Lorbeer, Petersilienstengeln, etwas Bohnenkraut, etwas Rosmarin)
  - 1 Knoblauchzehe
  - Pfeffer

#### und sonst:

- 1 zweijähriger Hahn, ersatzweise Poularde. Das Blut aufbewahren, falls frisch geschlachtet.
- 1 EL Olivenöl
- 24 kleine weiße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g durchwachsener Speck
- 80 g Butter
- 2 cl Weinbrand oder Marc de Bourgogne
- 2 Möhren
- etwas Wintergemüse (optional)
- 200 g Champignons oder, Variation: Morcheln
- 1 EL Mehl
  - Salz
  - Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Vogel in 8 Teile zerlegen. Falls vorhanden, die Leber anders verwenden (z.B. kurz anbraten, salzen und pfeffern und auf einer Scheibe Toast vernaschen).
2. Aus den genannten Zutaten die Marinade herstellen. Dabei die Knoblauchzehe anquetschen, die Petersilienblätter hacken, die Petersilienstengel mit den restlichen Kräutern zum Bouquet garni binden. Die Fleischstücke bei einem Hahn 12–24 Std., bei der Poularde 6–12 Std. marinieren.
3. Die Zwiebelchen schälen, die zweite Knoblauchzehe schälen und anquetschen, Speck in Würfel schneiden. Möhren in Scheiben, ggfs. anderes Gemüse in Würfel schneiden. Die Geflügelteile aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Speck, Knoblauch und Zwiebeln in einem Bräter im Öl und der Hälfte der Butter auslassen bzw. golden anschwitzen. Möhren und anderes Gemüse kurz mitbraten. Rausnehmen und in dem Fett die Geflügelstücke ebenfalls rundum leicht golden anbraten und beiseitelegen.
4. Überschüssiges Fett aus dem Bräter in eine Pfanne gießen, Zwiebeln, Knoblauch, Speck, Gemüse und Geflügel zurück in den Bräter legen. Den Weinbrand erwärmen und alles damit flambieren.
5. Die gesamte Marinade einschl. Bouquet garni dazugießen, zugedeckt ca.

- 1½ Stunden schmoren, die Poularde braucht ca. ½ Std. weniger.
6. Inzwischen die Champignons putzen, die Köpfe je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln, die Stiele fein hacken. Pilze in dem abgegossenen Bratfett anbraten und nach der angegebenen Garzeit in den Bräter geben. Alles 20 Minuten weiter schmoren lassen.
  7. Die restliche (inzwischen weiche) Butter mit dem Mehl verkneten, mit etwas heißer Flüssigkeit aus dem Bräter verschlagen und die Mischung in den Bräter geben. 5 Minuten weiterschmoren.
  8. Wer das Blut bekommen konnte, nimmt jetzt die Fleischstücke aus dem Bräter und gibt ½ Liter Blut zur Sauce und köchelt weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren. Die Mischung sollte dabei erheblich eindicken. Die Zugabe von Blut ist optional, manche nehmen gern die gleiche Menge wie Wein.
  9. Sehr heiß servieren.

Nach: [http://fr.wikibooks.org/wiki/Livre\\_de\\_cuisine/Coq\\_au\\_vin](http://fr.wikibooks.org/wiki/Livre_de_cuisine/Coq_au_vin)

## 8 Coq au vin II

### Zutaten

- 1 Poularde (ca. 2 kg, in 8 Teile zerlegt)
- 1 Flasche trockener Rotwein
- 1 Mohrrübe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfelsine
- Cayennepfeffer oder Tabasco
- 1 EL Speiseöl
- 50 g fetter "grüner" Speck
- 3 EL Obstwasser
- Salz
- 500 g Champignons
- etwas Mehlbutter

### Zubereitung

1. Man mariniert die Hühnerteile 12 Stunden lang in Rotwein, dem eine in Stücke geschnittene Mohrrübe, eine geviertelte Zwiebel, eine zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Cayennepfeffer, die abgeriebene Schale der Apfelsine und Öl zugefügt wurden.
2. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im ausgelassenen Speck anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe annehmen. Ablöschen mit Obstwasser. Die abgeseigte Marinade dazugeben, salzen. Bei kleiner Hitze etwa 60 Minuten lang köcheln lassen.
3. Die Champignons in der Zwischenzeit in nicht zu kleine Stücke schneiden und 5 bis 7 Minuten lang in einer Pfanne anbraten.
4. Die Sauce ist am Ende der Garzeit noch recht flüssig. Also nimmt man das Fleisch aus dem Topf und kocht die Sauce ein. Zum Binden gibt man etwas mit Mehl verknetete Butter dazu. Abschmecken mit dem Saft der Apfelsine, Orangenlikör, Honig: Ihre Wahl. Hat sie Geschmack und Konsistenz, wie man sich das wünscht, gibt man das Fleisch wieder dazu sowie die Champignons.

Quelle: <http://www.zeit.de/2013/49/wochenmarkt-coq-au-vin>

## 9 Coq au vin von Mutter Michèle

### Zutaten

1 schöner Hahn in 8–12 Teile geteilt, ersatzweise Poularde

### Für die Marinade:

1–2 l guter Rotwein

1 Bouquet garni aus Thymian, Lorbeer und Petersilie

2 Möhren

1 Stange Staudensellerie

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Nelken

- Pfeffer

- Cayennepfeffer oder Tabasco

1 Gläschen Cognac

### Für die Sauce:

gut 3 EL Olivenöl

25 g Butter

1 Zwiebel

35–40 g Mehl

200 g durchwachsener Speck, geräuchert

500 g kleine Champignons

12 Scheiben Baguette vom Vortag

### Zubereitung

1. Zum Marinieren die Geflügelteile in eine ausreichend große Schüssel legen. Mit dem Cognac beträufeln und Pfeffer und Cayennepfeffer darüberstreuen. Möhren, Sellerie und Knoblauch in Stücke schneiden und zusammen mit dem Bouquet garni, Nelken, Pfeffer und Cayenne zum Fleisch geben. Alles mit Wein bedecken. Zudecken und nicht im Kühlschrank, aber auch nicht zu warm über Nacht ziehen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Geflügelteile aus der Marinade fischen, abtropfen lassen und beiseitelegen. Die Marinade durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Die zweite Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck würfeln.
3. In einem Bräter Olivenöl und Butter erhitzen und die Hahnteile in mehreren Chargen sanft golden anbraten und beiseitestellen.
4. Im selben Bratfett Speck- und Zwiebelwürfel Farbe annehmen lassen. Das Mehl darübersieben, gut unterrühren und mit der Marinade ablöschen. Gut umrühren, bis sich das Mehl gut aufgelöst hat.
5. Die Hahnteile zurück in den Bräter geben, salzen und 3 Stunden (Poularden brauchen 1 Std. weniger) unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
6. ½ Std. vor Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Die Pilze putzen und halbieren oder vierteln. In einer Pfanne mit wenig Fett anschwitzen. Wenn sie kein Wasser mehr ziehen, zum Hahn in den Bräter unterheben und zu Ende schmurzeln lassen. Abkühlen lassen und

über nacht in den Kühlschrank stellen.

7. Am nächsten Tag aus dem Kühlschrank holen und ggfs. eine festgewordene Fettschicht herunternehmen. Langsam aufwärmen.
8. Wenn alle am Tisch sitzen, die Brotscheiben in etwas Butter golden rösten, den Coq au vin auf einer vorgewärmten Platte mit den Brotscheiben umlegt servieren. Dazu gibts Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Nach: [http://www.marmiton.org/recettes/recette-avis\\_coq-au-vin-de-la-mere-michele\\_38434.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette-avis_coq-au-vin-de-la-mere-michele_38434.aspx)

## 10 Erbsensuppe

### Zutaten

- 400 g getrocknete grüne Erbsen
- 1½ l Wasser
- 250 g geräucherter Bauchspeck, am Stück
- ca. 180 g Porree
- ca. 180 g Möhren
- 2–3 Stangen Staudensellerie
- 400 g Kartoffeln (fk oder vfk)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Schmalz oder Bratöl
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Fleischbrühe (Rind, Lamm, Kalb, Schwein ...)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Rispe langer Pfeffer
- 6 Mettendchen, geräuchert

### Zubereitung

1. Am Vorabend die Erbsen im kalten Wasser einweichen, zugedeckt über Nacht beiseitestellen.
2. Erbsen mit dem Einweichwasser und dem Bauchspeck zum Kochen bringen und ca. ½ Std. sanft kochen lassen.
3. Dieweil Porree und Sellerie putzen und in dünne Ringe schneiden. Möhren würfeln (½–1 cm), Kartoffeln schälen, waschen und ebenso würfeln. Nach Ablauf der halben Std. zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem langen Pfeffer zu den Erbsen geben und alles weiterkochen.
4. Währenddessen Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Pfännchen in dem Fett anbraten (nicht zu dunkel) und in die Suppe geben.
5. Wenn die Erbsen gar sind, Bauchspeck, Lorbeerblatt und Pfefferrispe (wenn man sie findet) rausfischen. Speck und Mettendchen in nicht zu kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben.
6. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken (wegen der salzigen Einlagen oft nicht nötig), und alles noch 20 Min. auf kleiner Hitze ziehen lassen.

Quelle: Nach:

<http://www.chefkoch.de>, »Deftige Erbsensuppe«.

## 11 Kartoffelsuppe

### Zutaten

- 750 g Kartoffeln (mehlig-festkochend)
- 3 Frühlingszwiebeln (150 g)
- 3 Möhren (175 g)
- 1 Stange Porree (100 g)
- 3–4 innere Stangen Staudensellerie (100 g)
- 70 g Butter
- 1 l Rinderbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 200 g Pfifferlinge
- 100 g durchw. Speck
- 100 ml Schlagsahne
- Majoran (getrocknet)
- Muskat, frisch gerieben
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2 Scheiben Graubrot (90 g)

### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden (1,5 cm). Frühlingszwiebeln, Möhren, Porree, Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln und Gemüse in 30 g zerlassener Butter andünsten. Brühe zugießen, Lorbeer Salz und Pfeffer zufügen, alles zum Kochen bringen und bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen.
3. Dieweil die Pilze putzen, ggfs. abbrausen und trocknen. Speck fein würfeln. in einer Pfanne etwas auslassen und die Pilze 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
4. Gut  $\frac{1}{3}$  der Suppe in den Mixbecher schöpfen und mit dem Handmixer pürieren; zurück zur übrigen Suppe geben. Sahne unterziehen, Speck-Pilz-Masse zufügen und miterhitzen. Mit Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Petersilie waschen, hacken und unterheben.
5. Graubrot würfeln (1 cm) und in der restlichen Butter goldbraun rösten. Kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

*Anmerkung:* Außerhalb der Pilzsaison 20 g getrocknete Pfifferlinge in heißem Wasser einweichen und mitsamt dem Einweichwasser in der Suppe mitkochen.

## 12 Römischer Ochschwanz

### Zutaten

- 1.2 kg Ochschwanz
  - 1 mittelgroße Zwiebel, gepellt, halbiert und gescheibelt
- 4 EL Olivenöl
  - 1 Knobzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- 800 g Dosentomaten
  - Salz and schwarzer Pfeffer
- 200g Stangensellerie, in 5 cm Stücken
- 30g Sultaninen
- 30g Pinienkerne

### Zubereitung

1. Die Zwiebel pellen, halbieren und scheibeln. Die Knoblauchzehe dito. Den Ochschwanz mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen
2. Ochschwanz portionsweise im Olivenöl braun anbraten; beiseitestellen.
3. Zwiebeln im selben Bräter und Fett anbraten. Zum Schluss den Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten bis es duftet, dann mit dem Rotwein ablöschen. Etwas einkochen.
4. Ochschwanzstücke und Tomaten zugeben. Alles drei Stunden köcheln lassen. Das Fleisch ab und zu wenden und Wasser hinzufügen, wenn die Soße zu dick wird.
5. Sellerie putzen, Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter ständigem Rühren etwas rösten und dann zum Ochschwanz geben. Sellerie und Rosinen auch dazugeben und unterrühren. Zwei weitere Stunden alles köcheln.

Nach: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/jan/31/roman-style-braised-oxtail-stew-recipe-rachel-roddy-a>



## 13 Ochsenschwanz nach Art der Römischen Rinderschlachterin – Coda alla vaccinara

### Zutaten

- 1,2 kg Ochsenschwanz
- 3 EL Olivenöl
  - 1 große Zwiebel
  - 1 Karotte
- 5 Stangen Staudensellerie
- 2 Zehen Knoblauch
  - 1 Bd. glatte Petersilie
  - 1 Lorbeerblatt
- 3–4 Nelken
- 400 ml trockener Weißwein
- 2 kleine Dosen Tomaten stückig
  - Salz
  - **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 100 g Lardo oder Guanciale, ersatzweise je 50 g möglichst milder fetter und durchwachsener Speck
- 20 g Pinienkerne
- 30 g Rosinen
- ca. 2 g dunkles Kakaopulver

### Zubereitung

1. Ochsenschwanz an den Gelenken in dicke Scheiben auftrennen – evtl. macht das der Metzger. Unter kaltem Wasser verbliebenes Blut auswaschen, trockentupfen.
2. Speck würfeln. Knoblauch, Zwiebel, Möhre und zwei Stangen Sellerie sehr fein würfeln, Petersilie fein hacken. Petersilienstengel zusammen mit dem Lorbeerblatt zum Sträußchen binden.
3. Speck im Olivenöl auslassen, die Schwanzstücke etwas anbraten. Nelken, gehacktes Gemüse und Petersilie unterrühren und bei kleiner Hitze die Flüssigkeit einkochen.
4. Salzen, pfeffern und den Weißwein angießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
5. Tomaten unterrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren 2–4 Stunden (je nach Alter des Tieres) leise schmoren. Bei Trockenheit etwas Wasser angießen. Wenn die Flüssigkeit unterwegs zu arg verkocht, mit heißem Wasser auffüllen.
6. Inzwischen die restlichen Selleriestangen putzen und in feine Streifen schneiden (ca. 5 x 5 x 40 mm). Ein paar Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.
7. Die Rosinen ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen und ausdrücken.
8. Die Pinienkerne in einem Pfännchen ohne Fett leicht anrösten, dabei häufig rühren.
9. Wenn das Fleisch sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig. Kurz vorher

eine Kelle von der Flüssigkeit in einem Schüsselchen gründlich mit dem Kakaopulver verrühren.

10. Sellerie, Pinienkerne, Rosinen und Kakaosoße zum Fleisch geben und gut unterrühren. ¼ Stunde weiterschmoren – fertig.

Quelle: <http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=it&u=http://ricette.giallozafferano.it/Coda-alla-vaccinara.html&prev=search>

## 14 Langsam geschmorter Ochsenschwanz mit Steinpilzen

### Zutaten

- 1 gute Handvoll getrocknete Steinpilze
  - 1 kg Ochsenschwanz vom Hochlandrind
- 1 Flasche Maison Blanche aus dem Médoc (Famille Bouey, Jhg. 2011)
  - 2 kleine Karotten
  - 1 Petersilienwurzel
  - 1 kleines Stück Sellerieknolle
  - 1 kleine Stange Lauch
  - ½ Zwiebel mit Schale
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Zweige Thymian
  - 2 Lorbeerblätter
  - 3 Nelken
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner (Nelkenpfeffer)
  - Salz
  - **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
  - Bratbutter

### Zubereitung

1. Steinpilze am Vorabend in warmem Wasser einweichen.
2. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Fleisch der Ochsenschwanzstücke auf der Knorpelseite (jedes Stück hat ein Knochen- und ein Knorpelstück) mit einem scharfen Messer rundum vom Knorpel lösen. In einem grossen Bräter die Bratbutter sehr heiss erhitzen. Den Ochsenschwanz darin von allen Seiten richtig scharf anbraten.
3. In der Zwischenzeit sämtliche Gemüse putzen und klein schneiden. Sämtliche Gemüse und die halbierte Zwiebel (Schale dran lassen), das Tomatenpüree sowie sämtliche Kräuter und Gewürze mit in den Schmortopf geben. Alles gut 10 Minuten mitrösten.
4. Jetzt mit einem Schluck Rotwein ablöschen und alles gut umrühren. Den Wein einkochen lassen, sobald er fast ganz eingekocht ist, wieder ein Schlückchen dazu geben. Nochmals einkochen lassen. Dann soviel Wein dazu giesen, dass noch ca. 1,5 dl in der Flasche übrig bleibt. Wenig Salz und Pfeffer zugeben. Alles einmal gut umrühren, dann den Topf mit dem Deckel verschliessen und den Bräter in den Backofen schieben. Den Schwanz gute 4 Std. bei ca. 150 Grad im Ofen schmoren lassen.
5. Dann den Bräter aus dem Ofen holen. Die Schwanzstücke rausfischen und in eine Schüssel geben, diese mit Alufolie zugedeckt wieder in den Ofen geben. Die Sauce durch ein Sieb giessen.
6. Die Steinpilze abgiessen. Das Einweichwasser auffangen. Das Einweichwasser sowie den restlichen Rotwein zur durchgeseihten Sauce geben und in einer Sauteuse aufkochen lassen. Die Sauce auf ca. die Hälfte einreduzieren lassen.

7. In einer kleinen Bratpfanne ein bisschen Bratbutter auslassen und die abgetropften Steinpilze darin rundum kurz anbraten. Dann die Steinpilze in die Sauce geben und gute 15 Minuten auf kleiner Stufe mitköcheln lassen. Zum Schluss die Ochsenschwanzstücke in die Sauce geben und noch 10 Minuten mitziehen lassen.
8. Bei uns gab es dazu Polenta und Gemüse.

Nach: <http://wildespoulet.blogspot.de/2015/02/mami-essen-langsam-geschmorter.html>

## 15 Schweinekoteletts mit Lauchzwiebeln, Pilzen, Rosmarinkartoffeln

2 Portionen.

### Zutaten

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1–2 Zweige Rosmarin
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bd. / 150 g Frühlingszwiebeln
  - 2 aromatische, säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
- etwas Zitronensaft
  - 2 nicht zu fettarme Schweinekoteletts, z. B. Nackenkoteletts vom Bunten Bentheimer Landschwein)
  - Salz
  - **schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 6 Stiele Majoran (oder 3 TL getrockneter Majoran)
  - Muskat
  - Zucker

### Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in ungefähr gleichgroße Spalten schneiden (ca. 1–1½ cm dick). Rosmarin waschen, die Nadeln von den Stengeln streifen und etwas kleinschneiden. In einer Schüssel Kartoffelspalten, 2 EL Olivenöl und Rosmarin gründlich vermischen und auf eine flache Form oder ein Backblech geben. (Wer es besonders »ordentlich« machen will, stellt sie alle wie Schiffchen auf.) In den Backofen schieben.
2. Lauchzwiebeln waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Äpfel vierteln, Kerngehäuse rausschneiden, schälen und in Spalten schneiden (ca. 1 cm). Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Koteletts mit kaltem Wasser waschen, gut trockentupfen und beidseits Salz und Pfeffer einmassieren. Sobald die Kartoffeln fast gar sind, das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite 1–2 Minuten kräftig anbraten. Mit je zwei Stielen Majoran belegen oder mit je ½ TL getrocknetem Majoran bestreuen, aus der Pfanne nehmen und auf die Kartoffeln im Backofen legen. In 12–14 Minuten fertigkochen.
3. Im Bratfett Äpfel und Zwiebelringe ca. 4 Minuten anbraten, Blätter von 2 Stielen Majoran abzupfen und dazugeben, mit Pfeffer, Salz, Muskat und etwas Zucker würzen.

Nach: <http://www.essen-und-trinken.de/rezept/12600/zwiebel-äpfel-kotelett.html>

## 16 Ochsenchwanz mit Bohnen

Ein winterlicher Seelentröster aus Südafrika

### Zutaten

- 150 g getrocknete kleine weiße Bohnen oder braune Linsen
- 1,5 kg Ochsenchwanz, in Stücke zerlegt (am besten vom Metzger)
  - Mehl, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer vermischt
- 30 ml (2 EL) Pflanzenöl
  - 12 Schalotten, geschält, ganz
  - 4 Knoblauchzehen, angequetscht
- 250 ml Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 60 ml (4 EL) Tomatenmark
- 45 ml (3 EL) brauner Zucker (optional)
  - 1 Lorbeerblatt (optional)
- 3 Zweige Thymian, die Blättchen (optional)
  - ½ Bd. Basilikum, die Blätter, in Streifen (optional)
  - ½ Bd. glatte Petersilie, gehackt (optional)

### Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Bei Linsen ist das nicht nötig.
2. Den Ofen auf 180° vorheizen.
3. Überflüssiges Fett vom Ochsenchwanz abschneiden.
4. Pflanzenöl in einem schweren Bräter bei mittlerer Hitze heiß werden lassen.
5. Die Ochsenchwanzstücke von allen Seiten dünn mit dem Mehl bestäuben und portionsweise von allen Seiten goldbraun anbraten und aus dem Bräter nehmen.
6. Schalotten und Knoblauch etwas andünsten, Tomatenmark kurz mit anschwitzen (aufpassen, dass es nicht verbrennt!), mit Wein ablöschen, Bodensatz lösen, Ochsenchwanz zurück in den Bräter geben, Zucker, Brühe und Kräuter zugeben.
7. Die Bohnen gründlich unter fließendem Wasser abspülen und in den Bräter geben.
8. Alles zum Köcheln bringen und zugedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach einer Stunde die Temperatur auf 150° herunterregeln und weitere 2 Stunden schmoren.
9. Am besten schaltet man danach den Ofen aus und lässt das Gericht über Nacht abkühlen. Danach im Kühlschrank aufbewahren. Nach dem Aufwärmen das Lorbeerblatt entfernen.

Nach: Michelle Minnaar, <http://www.greedygourmet.com/recipes-by-course/main-course/oxtail-braised-in-red-wine>

## 17 Rehragout mit Pfifferlingen

### Zutaten

ca. 1 kg Rehfleisch (Schultern, Nacken ...), ausgebeint; die Knochen und Abschnitte dazu (für den Fond)  
 120 g Möhren  
 80 g Knollensellerie  
 200 g Zwiebeln  
 100 g Porree  
 4 El Öl  
 Salz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 1 El Tomatenmark  
 10 g getrocknete Steinpilze  
 400 ml Rotwein  
 700 ml Wildfond (selbst hergestellt, s. u.)

### Für die Pfifferlinge

200 g Pfifferlinge, ersatzweise z. B. Kräuterseitlinge, Shii-Take o. ä.  
 6 Scheiben luftgetrockneter Schinken  
 2 El Speisestärke  
 30 g Butter

### Für die Gremolata

1 gr. Bd. glatte Petersilie  
 2 Bio-Zitronen  
 5 Knoblauchzehen  
 1 EL Olivenöl  
 1 Prise Salz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Fleisch evtl. vorsichtig auslösen und von Silberhäutchen und Sehnen befreien. In 8 cm große Stücke schneiden und zugedeckt kühlstellen. Aus den Knochen und Abschnitten den Wildfond herstellen (s.u.).
2. Möhren, Sellerie und Zwiebeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Porree putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Öl in einem großen flachen Topf erhitzen, die Fleischstücke dazugeben und von allen Seiten bei starker Hitze braun anbraten. Dann Möhren, Sellerie und Zwiebeln dazugeben, anbraten und leicht Farbe annehmen lassen. Porree dazugeben, kurz mitbraten. Salzen und pfeffern, Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren mit dem Holzlöffel kurz rösten. Steinpilze dazugeben, mit Wein ablöschen, mit Fond auffüllen und bei mittlerer Hitze 60–90 Minuten zugedeckt garen. Gewürzbeutel nach 30 Minuten hinzufügen.
4. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge sorgfältig putzen (evtl. ganz kurz abrausen und trockentupfen). Schinkenscheiben quer halbieren, in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Für die Gremolata die Zitronen heiß abwaschen und die Schale mit einer feinen Reibe oder einem Zestenreißer gewinnen. Petersilie waschen und die Blätter hacken, die Knoblauchzehen schälen, mit der Seite des Messers zerquetschen und fein hacken, Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermischen.
6. Ragout in einen Durchschlag schütten, dabei die Sauce in einem Topf auffangen. Fleischstücke mithilfe einer Fleischgabel aus dem Gemüse heben und beiseite stellen. Sauce aufkochen, salzen und pfeffern. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Fleisch dazugeben, einmal aufkochen. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen.
7. Butter in der Schinkenpfanne (wegen des Geschmacks) erhitzen, Pilze darin bei mittlerer Hitze kurz braten. Salzen, pfeffern.
8. Ragout auf flachen Tellern anrichten und mit Gremolata und Pfifferlingen bestreuen. Dazu z. B. Spätzle und Feldsalat servieren.

Nach: *essen & trinken* <sup>10/2005</sup>

*Anmerkung:* Bei unserem ersten Versuch fanden wir Gremolata, Schinken und Pilze (wir hatten braune Champignons) deutlich zuviel des Guten. Das Ragout selbst mit seinem Steinpilzaroma ist ein Gedicht.



## 18 Wildfond

### Zutaten

ca. 1 kg Knochen, Sehnen und Häutchen vom Reh, Hirsch, Hasen ...

150 g Möhren

100 g Knollensellerie

250 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

50 g durchwachsener Speck in Streifen

4 El Öl

0,5 El Tomatenmark

500 ml Rotwein

### Gewürzbeutel

½ El schwarze Pfefferkörner

3 Pimentkörner

4 Wacholderbeeren

1 Nelke

1 Sternanis

### Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Die Knochen mit einem Küchenbeil in 4–5 cm große Stücke hacken. Knochen mit Fleischabschnitten und Sehnen beiseitestellen.
2. Möhren, Sellerie und Zwiebeln wenn nötig schälen, in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauchzehe halbieren.
3. Speck, Knochen, Sehnen und Fleischabschnitte in einem kleinen Bräter mit dem Öl mischen. Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten bräunen, dabei einmal wenden. Nach 20 Minuten Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und Farbe annehmen lassen.
4. Bräter auf eine heiße Herdplatte stellen. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Mit ⅓ des Weins ablöschen. Nach und nach den restlichen Wein zugießen und jeweils vollständig einkochen lassen. (Die stufenweise Zugabe und das Einkochen verleihen dem Fond eine intensivere Farbe). 2 l Wasser dazugießen, sodass die Knochen vollständig bedeckt sind. Aufkochen, dabei den Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen, alles in einen großen Topf füllen.
5. Fond aufkochen lassen und abschäumen. Hitze reduzieren, Gewürze dazugeben, bei mäßiger Hitze in 1 Stunde auf 700 ml einkochen lassen, dabei mehrmals abschäumen. Den Fond vorsichtig durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Spitzsieb in einen Topf gießen. Fond nochmals entfetten. Beiseite stellen.

Quelle: Nach: *essen & trinken* 10/2005

# Kapitel 19

## Fische und andere Unterwassertiere

## 1 Kabeljau in Paprika-Kürbiskernsalsa

### Zutaten

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Tomate
- 1 kleine rote Chili
- 1 Msp. Chipotle-Chiliflocken (ersatzweise geräuchertes Paprikapulver)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g Kürbiskerne
- 300 g Kabeljau, ohne Haut und Gräten
- 1 kleine Zwiebel
- 140 g weißer Rundkornreis
- 250 ml Hühnerbrühe
- 2½ g Korianderblätter, ersatzweise glatte Petersilie

### Zubereitung

1. Von der Paprikaschote Stiel und Kerne entfernen, Schote grob würfeln. Tomate vierteln und die Kerne entfernen. Die Chilischote längs halbieren, Stiel und Kerne entfernen. Die Knoblauchzehen pellen und anquetschen. Die Limettenschale mit dem Zestenreißer oder einer feinen Reibe abreiben (ca. 1½ EL), die Limetten auspressen. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Den Fisch in zwei gleichgroße Teile schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Koriander- oder Petersilienblätter fein hacken.
2. Paprika, Tomate, Chili, die kleinere der Knoblauchzehen, die Hälfte der Limettenschale, ½ EL Limettensaft, die Hälfte des Kreuzkümmels und des gemahlene Korianders und ½ TL Salz mit dem Mixer fein pürieren. Die Kürbiskerne zugeben und noch etwas weiter pürieren, so dass eine grobkörnige Salsa entsteht.
3. Den Kabeljau in eine große Schüssel geben und leicht salzen (ca. ½ TL Salz). Die Hälfte der Salsa über den Fisch gießen und die Fischteile gründlich allseits damit überziehen. Die restliche Salsa in ein Servierschüsselchen füllen.
4. Den Ofen auf 230°C vorheizen. In einem großen, ofengängigen Bräter auf hoher Hitze in einem EL Olivenöl die restliche Knoblauchzehe und den restlichen Kreuzkümmel und gemahlene Koriander, die Zwiebel und knapp ½ TL Salz braten bis alles dunkelbraun ist (6–8 Minuten). Den Reis unterrühren, die Brühe und 80 ml Wasser zugießen, die restliche Limettenschale und ½ EL Limettensaft zugeben und zugedeckt 25–30 Minuten backen bis der Reis gar ist. Falls sich am Topfboden eine Kruste bildet, ist das OK und lecker.
5. Nach ungefähr der halben Kochzeit des Reises die Kabeljaustücke mit einem EL Olivenöl bepinseln und in einer Reine in den Ofen geben. ca. 10 Minuten backen bis der Fisch durchgegart ist und zu bräunen beginnt.
6. Den Fisch auf dem Reis anrichten und mit dem restlichen Limettensaft

und dem Bratsaft aus der Reine beträufeln; mit gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen und mit der Salsa servieren.

Quelle: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jun/02/yotam-ottolenghi-fish-recipes>

## 2 Gebratener Spitzkohl mit Kabeljau

### Zutaten

- 500 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs ...)
- 1 kleiner Spitzkohl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 150 g durchwachsener Speck
- 1–2 TL Zucker
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 100–200 ml Sahne (je nach Saucenbedarf)
  - Rapsöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - Muskat
  - Mehl
  - Zitronensaft

### Zubereitung

1. Spitzkohl putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden, dabei entstricken. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Speck würfeln. Alle drei Zutaten in etwas Öl anbraten. Den Zucker darüberstreuen und etwas karamellisieren lassen. Sobald der Spitzkohl weich ist, mit der Sahne ablöschen und die gemahlene Mandeln unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Fischfilets in Portionsstücke teilen, waschen, trockentupfen mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Sobald der Kohl in der Pfanne ist, auch den Fisch in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Mit Pellkartoffeln servieren.

Nach: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2575891403641353/Gebratener-Spitzkohl-mit-Kabeljau-Filet.html>

### 3 Fischtopf mit Fenchel und neuen Kartoffeln

#### Zutaten

60 ml Olivenöl

225 g kleine, festkochende neue Kartoffeln

1 kleine Fenchelknolle

2 Knoffizehen

- Salz

- schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

60 ml trockener Weißwein

60 ml Crème fraîche

700 g Fischfilet ohne Haut vom Plattfisch (Scholle, Flunder, Heilbutt ...), ersatzweise anderes Fischfilet

ein paar Stängel Dill, ersatzweise frisches zartes Fenchelgrün

1 Bio-Zitrone

#### Zubereitung

1. Kartoffelchen waschen, schrubbieren und in gut ½ cm dicke Scheibchen schneiden. Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und aufheben, die harten Stängel abschneiden, Knolle vierteln, entstrunken und in feine Scheiben/Streifchen schneiden. Das zarte Fenchelgrün bzw. den Dill abzupfen und hacken, gebraucht werden ca. 2 EL. Knoblauch pellen, anquetschen und fein hacken. Den Fisch in Stücke von ca. 4 cm × 4 cm schneiden.
2. In einem großen Topf das Öl über mittlerer Flamme erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten (ca. 3 Minuten), bis sie anfangen, weich zu werden. Fenchel und Knoblauch zufügen, salzen und pfeffern und unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis der Fenchel anfängt, weich zu werden. Mit dem Wein ablöschen, zum Kochen bringen und den Wein fast vollständig einreduzieren.
3. ½ l Wasser angießen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 10–12 Minuten leise köcheln bis die Kartoffeln gar sind. Crème fraîche einrühren und die Fischstücke daraufsetzen. Zugedeckt ca. 4 Minuten weiterköcheln bis der Fisch gar ist. Unterdessen die Zitrone waschen und in Spalten schneiden.
4. Fenchelgrün bzw. Dill unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenspalten servieren.

Nach: Alison Roman <https://www.bonappetit.com/recipe/fish-stew-fennel-baby-potatoes>

## 4 Rheinische Heringsfilets

### *Zutaten*

- 3 Salzheringe, 24 Std. gewässert
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 EL Senf
- 0,2l Sahne
- schwarzer Pfeffer
- 1 große Zwiebel

### *Zubereitung*

1. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel würfeln und mit dem Zitronensaft marinieren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Sahne mit dem Senf anrühren, Apfelwürfel abgetropft dazugeben und mit Pfeffer würzen.
3. Salzheringe filetieren und anrichten. Mit der Sauce überziehen und mit den Zwiebelringen garnieren.

## 5 Eingelegte Heringe

### Zutaten

- 6 Salzheringe
- 2 große rote Zwiebeln

### Für die Marinade:

- 1 große Möhre
- 250 ml Essig
- 200 ml Wasser
- 5 EL Zucker
- 1 EL Pimentkörner
- 2 TL **schwarze Pfefferkörner**
- einige Lorbeerblätter

### optional:

- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Wachholderbeeren
- 1–2 Nelken

### Zubereitung

1. Die Heringe, wenn nötig, ausnehmen, aber nicht entgräten. 12–24 Stunden wässern, dabei das Wasser ab und zu wechseln.
2. Die Möhre kleinschneiden, alle Zutaten für die Marinade aufkochen, 10 Minuten kochen und dann abkühlen lassen.
3. Die Zwiebeln in Ringe, den Fisch in 2 cm lange Stücke schneiden, mit den Gewürzen und Möhrenstückchen aus der Marinade vermischen und alles in ein großes Einmachglas schichten. Die kalte Marinade darüber geben und das Glas verschließen. Mindestens 3 Tage kühl stellen.

Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.



## 6 Miesmuscheln in Weißweinsud

Für 4 Personen

### Zutaten

- 4 kg Miesmuscheln
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Anisschnaps (z. B. Pernod)
- 700 ml Weißwein oder Fischfond im Glas
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- Salz

### Zubereitung

1. Die Muscheln sortieren. Offene Muscheln wegwerfen und die geschlossenen Muscheln unter fließendem Wasser bürsten und entbarren.
2. Möhren schälen. Staudensellerie, Lauch und Fenchel waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin 3 Minuten andünsten, mit dem Anisschnaps ablöschen und einkochen lassen. Das Ganze mit Weißwein oder Fischfond und 700 ml Wasser aufgießen. Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfkörner dazugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.
4. Die Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen, in den Sud geben und etwa 10 Minuten kochen lassen, dabei häufig umrühren. Die Muscheln sind gar, wenn alle Schalen geöffnet sind. Die Muscheln mit dem Sud im Suppentopf servieren.

*Wichtig:* Sind nach dem Garen noch geschlossene Muscheln dabei, diese unbedingt wegwerfen!

Quelle: *Springlane-Magazin*, <https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/miesmuscheln-weissweinsud>

## 7 Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas

Jamie sagt über diesen englischen Klassiker: Wirklich gute »fish and chips« bekommt man heutzutage nicht einmal mehr in England überall. Darum verrate ich Ihnen mein Rezept. Mehr als vier Personen sollten Sie aber nicht bekochen wollen, wenn Sie nicht eine wirklich große Fritteuse besitzen, sonst ist der Aufwand doch zu groß. Reichen Sie Essiggurken und eingelegte Zwiebeln dazu (wenn Sie an dem Abend niemandem mehr zu nahe kommen wollen) sowie ein paar eingelegte Chilischoten. In England besprenkelt man den Fisch mit Malzessig, als Alternative empfiehlt sich Obstessig. Und Ketchup bitte nur vom Feinsten!

### Zutaten

knapp 1kg Kartoffeln, geschält und in Stäbchen geschnitten  
 Sonnenblumenöl zum Frittieren  
 ½ TL Meersalz  
 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 250 g weißes Fischfilet ohne Gräten  
 225 g Mehl, plus mehr zum Bestäuben  
 ca. 300 ml kaltes Bier  
 3 gehäufte TL Backpulver

### Für das Erbsenpüree

1 Stück Butter  
 4 Handvoll enthülste Erbsen  
 1 kleine Handvoll frische Minze, die Blätter abgezupft und gehackt  
 1 kräftiger Spritzer Zitronensaft  
 Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Für das Erbsenpüree die Butter, die Erbsen und die Minze in einem Topf zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Den Zitronensaft dazugeben, salzen und pfeffern. Pürieren Sie die Erbsen in der Küchenmaschine oder zerkleinern Sie sie von Hand. Das weiche Püree ergibt den perfekten Fisch-Dip. Warm halten.
2. Die Kartoffelstäbchen 4–5 Minuten in Salzwasser vorkochen, sie sollen zwar weich, aber noch gut in Form sein. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen, bis sie richtig trocken sind.
3. In einer Fritteuse (oder einer sehr tiefen Pfanne) reichlich Sonnenblumenöl auf 190°C erhitzen.
4. Inzwischen das Salz mit dem Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Dadurch wird dem Fisch Wasser entzogen und er gerät »fleischiger«.
5. Mit einem Schneebesen das Mehl, das Bier und das Backpulver glatt rühren, der Ausbackteig sollte die Konsistenz von halb steifer Sahne haben.
6. Die Fischfilets einzeln in Mehl wenden, in den Teig tauchen (überschüssigen Teig abtropfen lassen) und vorsichtig, um keine Fettspritzer abzukommen, in das heiße Öl gleiten lassen. Wie viele Filets Sie auf einmal frit-

tieren können, hängt von der Größe Ihrer Fritteuse oder Pfanne ab. Etwa 4 Minuten frittieren, der Backteig sollte goldbraun und knusprig sein. Auf einem Backblech bei 160–180°C im Ofen warm stellen, so bleibt der Teigmantel schön kross.

7. Die Kartoffelstäbchen im selben Öl bei 180°C frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, salzen und mit dem Fisch und dem Erbsenpüree servieren.

Mein Kommentar: Durchaus lecker, aber irgendwas stimmt hier mit den Mengenangaben nicht. Viel zuviel Teig ...

Nach: *Jamie's School Dinners*

# Kapitel 20

## Getränke

# 1 Glühweinsirup

## Zutaten

- 400 ml Orangensaft
- 0,5 l kräftiger schwarzer Tee
- 350 g Rohrohrzucker
  - abgeriebene Schale von 1 Orange
- 2 EL Orangeat
- 1 EL Zitronat
- 0,5 Msp Anis
  - 4 Zimtstangen, etwas zerbröselt
  - 5 Nelken
  - 4 Sternanis
- 2 TL getr. Zitronengras
- 0,5 Vanilleschote
  - ein paar Kardamomkapseln

## Zubereitung

1. Den Orangensaft auf 250 ml einkochen.
2. Tee, Rohrohrzucker, Orangenschale und Gewürze zugeben und ca. 5 Min. köcheln, anschließend 45 Min. ziehen lassen.
3. Durchsieben und in kleine Flaschen umfüllen. Im Kühlschrank hält sich der Sirup ca. 3 Wochen.
4. 1 l trockenen kräftigen Rotwein zusammen mit je nach Geschmack 150–250 ml Sirup in einem Topf langsam erhitzen – der Glühwein darf nicht kochen. Heiß servieren.

Quelle: Bioladen Weiling, »Kai kocht«, Coesfeld 2014.

## 2 Dry Cider

Je nach Effektivität von Obstmühle und Presse ergeben 500 kg Äpfel ca. 250–350 Liter Cider, also 25–35 Bierkisten 20 × 0,5 l.

### Zutaten

500 kg verschiedene Äpfel, möglichst reif, möglichst alte Sorten, möglichst von ungedüngten alten Hochstammbäumen; Fallobst, Schorf, Vogelfraß sind OK, größere Faulstellen nicht.

Pektinase

10 Tütchen Kitzinger Hefe »Steinberg«

3 Tütchen Kitzinger Hefe »Champagner«

- Kaliumpyrosulfit

### Desinfektionslösung

2 TL Kaliumpyrosulfit

2 TL Zitronensäure

1 l Wasser

### Gerätschaften

1 Obstmühle

1 Obstpresse

11–15 Gärballons à 25 l

einige kleinere Gärballons

1 pH-Messgerät (oder pH-Messstreifen)

1 Oechslewaage mit Messzylinder

1 Weindieb

1 Weinheber

1 Fl. Doppelkorn

### Zubereitung

1. Nach der Ernte werden die Äpfel zum Ausreifen gelagert; kühl (frostfrei), luftig und vor Futterkonkurrenten wie Vögeln und Nagern geschützt. Reif zum Pressen sind die Äpfel, sobald man sie mit dem Daumen etwas eindrücken kann. Falls möglich sortiert man sie in dieser Zeit ein paarmal durch, entfernt die schlechten und testet, welche schon reif zum Pressen sind.
2. Die reifen Äpfel werden gewaschen: zunächst in einer großen Wanne eingeweicht und dann unter fließendem Wasser mit Spritzdüse, Bürste und/oder Hochdruckreiniger von Erde, Zweigen und anderem befreit, was nicht in den Cider soll.
3. Die sauberen Äpfel werden gemahlen. Das Ergebnis soll kein feines Mus sein, sondern aus Stückchen von 3–5 mm bestehen. Zu der Maische gibt man nach Packungsanweisung Pektinase und lässt sie 2 Std. oder länger zugedeckt ruhen.
4. Nun wird die Maische abgepresst. Hierbei darf keine Ungeduld aufkommen; die Ausbeute ist umso höher, je mehr Zeit man dem Saft gibt. Der fertige Saft wird durch ein Tuch oder feines Sieb in die großen Glasballons gefüllt. Zum Rand oder Korken 5–10 cm Luft lassen; mit Korken und Gärrohrchen verschließen.
5. Für jeden fertigen Ballon werden pH-Wert und Mostgewicht bestimmt und

notiert.

6. Das Mostgewicht muss mindestens 45° Oechsle betragen. Bei Werten darunter wird der Saft mit süßerem gemischt oder mit (Haushalts-) Zucker auf diesen Wert gebracht. 10 g Zucker auf einen Liter Saft erhöhen das Mostgewicht um 5° Oe.
7. Der pH-Wert soll bei 3,8 oder darunter liegen. Bei »normalen« deutschen Äpfeln dürfte das immer der Fall sein. Ansonsten muss der pH-Wert durch Mischen mit saurerem Saft oder notfalls durch Zugabe von Apfelsäure gesenkt werden.
8. Nach Tabelle<sup>1</sup> eine halbe Dosis Kaliumpyrosulfit in etwas Saft auflösen und in den Ballon geben.
9. Am nächsten oder übernächsten Tag Steinberg-Hefe nach Packungsanweisung einweichen und in den Ballon geben.
10. Der Ballon soll nun bei 10°–15° stehen und in den nächsten Tagen langsam zu gären beginnen. Nach einer heftigen Phase beruhigt sich die Gärung.
11. Sobald die Hefe sich abgesetzt hat und der Cider sich zu klären beginnt, wird er in einen zweiten Ballon abgezogen. Dabei soll möglichst wenig vom Bodensatz in den neuen Ballon geraten und möglichst wenig Sauerstoff (Luft) in den Cider geraten: nicht plätschern, Schlauch bis auf den Boden des neuen Ballons führen. Oberhalb des Ciders soll nun so wenig Luftraum wie möglich sein: Auffüllen mit Cider, aufgetautem Apfelsaft oder Wasser. Ein sauberer und desinfizierter Stopfen mit dito Gärröhrchen wird aufgesetzt und als Bazillenschranke mit Doppelkorn befüllt.

---

<sup>1</sup> Berechnungsprogrammchen in [LibreOffice Calc](#) oder [MS Excel](#).

# Kapitel 21

## Brotaufstriche



# 1 Käferbohnenaufstrich

## Zutaten

- 200 g getrocknete Käferbohnenkerne (= Prunkbohnenkerne)
  - Bohnenkraut
- 1–2 Lorbeerblätter
- 100 g Butter (ersatzweise Rapsöl)
  - 2 rote Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
  - Senf
  - Essig oder Zitronensaft
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 Spritzer Tabasco (optional)

## Zubereitung

1. Die Bohnenkerne am Vorabend in Wasser einweichen. Das Wasser soll dreimal so hoch stehen wie die Bohenschicht dick ist.
2. Die Bohnen im Einweichwasser zusammen mit Bohnenkraut und Lorbeer ca. 1½ Stunden kochen. Ggfs. Wasser nachfüllen, die Bohnen müssen während der ganzen Kochzeit von Wasser bedeckt sein.
3. Unterdessen die Zwiebel fein würfeln und in der Butter oder dem Öl glasig braten (nicht bräunen).
4. Sobald die Bohnen gar sind, abgießen – die Kochflüssigkeit dabei auffangen –, Lorbeerblätter und Bohnenkraut rausfischen und die Bohnen zusammen mit der Zwiebelbutter pürieren. Knoblauch dazupressen und mit den restlichen Zutaten abschmecken.
5. Alles gut durchmischen, wenn die Paste zu dick ist, mit etwas Kochflüssigkeit verdünnen. In sterile Schraubdeckelgläschen füllen und bei 85°C 30 Minuten einkochen.

Frei nach <https://www.steirische-spezialitaeten.at/rezepte/kaeferbohnen-aufstrich.html>

## 2 Weiße-Bohnen-Paste mit Thymian und Orange

### Zutaten

- 240 g getrocknete weiße Bohnen
- 150 g weißes Mandelmus
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Bio-Apfelsine
- 2 EL Thymianblättchen, frisch
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
- 1–2 Spritzer Tabasco (optional)

### Zubereitung

1. Die Bohnenkerne am Vorabend in Wasser einweichen. Das Wasser soll dreimal so hoch stehen wie die Bohenschicht dick ist.
2. Die Bohnen im Einweichwasser ca. 1 Stunde (je nach Sorte, Alter usw.) kochen. Ggfs. Wasser nachfüllen, die Bohnen müssen während der ganzen Kochzeit von Wasser bedeckt sein. Sobald die Bohnen gar sind, abgießen – die Kochflüssigkeit dabei auffangen.
3. Bohnen, Mandelmus, abgeriebene Schale und Saft der Apfelsine zusammen pürieren. Thymianblättchen fein hacken und unterrühren, dabei mit Salz, Pfeffer und ggfs. Tabasco abschmecken. Falls die Angelegenheit zu dick ist, mit etwas Kochflüssigkeit verdünnen. In sterile Schraubdeckelgläser füllen und bei 85°C 30 Minuten Einkochen.

Nach <https://www.schmecktnachmehr.de/brottaufstrich-des-monats-dezember-weisse-bohnen-paste-mit-thymian-und-oran>

### 3 Linsen-Möhren-Aufstrich

#### *Zutaten*

- 2 Zwiebeln
- ca. 20 g frischer Ingwer
- ca. 200 g Möhren
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 140 g rote Linsen
- 440 ml Wasser
- 1 scharfe rote Chilischote, ersatzweise Chiliflocken, Tabasco oder Cayenne-Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

#### *Zubereitung*

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhre putzen, schälen und grob reiben. Die Chilischote fein hacken.
2. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Kreuzkümmel und Chili darin bei kleiner bis mittlerer Hitze anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Möhrenraspel einrühren und kurz mitrösten, rote Linsen, etwas Salz und das Wasser zufügen, aufkochen und zugedeckt auf kleinster Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Falls das Wasser zu schnell verdampft, noch etwas zugeben. Am Schluss sollen die Linsen weich sein und das Wasser vollständig aufgesogen haben.
3. Den Aufstrich nach Belieben mit dem Pürierstab mehr oder weniger glatt pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen und möglichst über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Alternativ in sterile Schraubdeckelgläschen füllen und 30 Minuten bei 85°C einkochen.

Nach: <https://www.schmecktnachmehr.de/brottaufstrich-des-monats-november-orientalischer-linsen-moehren-aufstrich>

## 4 Hummus

### Zutaten

- 80 g getrocknete Kichererbsen
- ⅓ TL Natron
- 50 g Tahini
- ½ TL feines (Meer-) Salz
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 30 ml eiskaltes Wasser

### Zubereitung

1. Kichererbsen über Nacht in mindestens der doppelten Menge Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in einen kleinen Topf geben. Mit dem Natron etwa drei Minuten unter Rühren auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. 500 ml Wasser dazugeben und aufkochen. 20–40 Minuten (je nach Alter der Kichererbsen) gut weichkochen. Ab und zu Schaum und Kichererbsenhaut abschöpfen. Wenn gar, abgießen.
3. Die halbe Zitrone auspressen, den Saft zusammen mit Kichererbsen, Tahini und Salz in ein hohes Gefäß oder einen Mixer geben, den Knoblauch dazupressen und alles mit Zauberstab oder Mixer pürieren, dabei nach Bedarf das kalte Wasser zugeben. Mit Salz abschmecken und mindestens ½ Stunde durchziehen lassen. Hält sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Tage.
4. Zum Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen und mit Olivenöl und z.B. Schwarzkümmel garnieren.

Quelle:

## Kapitel 22

Fermentiertes, Eingelegtes,  
Eingemachtes

# 1 Passata di pomodori con basilico

## *Zutaten*

z.B. 2 kg Saucentomaten (San Marzano, Roma o.ä., möglichst vollreif)  
- frisches Basilikum  
evtl. Zucker

## *Zubereitung*

1. Die Tomaten waschen, längs halbieren und entkernen.
2. Die Tomaten in einem ausreichend großen Topf zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis sie schlaff und matschig sind. Nun durch die flotte Lotte passieren um die Häute zu entfernen.
3. Falls die Passata zu flüssig erscheint, auf kleiner Hitze etwas einkochen lassen. Falls die Tomatenmasse etwas bitter ist (doch noch nicht ganz reif gewesen?), mit etwas Zucker gegensteuern.
4. Unterdessen die Einmachgläser, Deckel und Gummiringe auskochen und zum Abkühlen umgekehrt auf ein sauberes Küchentuch stellen.
5. Wenn die Passata fertig ist, in jedes Glas ein paar Basilikumblätter geben und die Passata bis 1–2 cm unterm Rand auffüllen. Im Einkochtopf 30 Minuten bei 90°C pasteurisieren.

Nach: <https://ricette.giallozafferano.it/Passata-di-pomodoro.html>

## 2 Senfgurken

### Zutaten

- erwachsene Landgurken *aka* Schälgurken

30 g Salz pro kg Gurken, zum Einlegen

### Je 1 l-Einmachglas:

5 Pfefferkörner

15 g gelbe Senfkörner

½ Lorbeerblatt

1 gestr. TL Salz

1 EL Zucker, nach Geschmack auch mehr: sauer ↔ süß-sauer

### optional pro Glas:

½–1 Zwiebel in Halbringen

1 Dill-Blütendolde

1 Stängel Dill

1 kl. Stück Chilischote

1 Stück frischer Meerrettich in Scheiben

1 Stück Ingwer in Scheiben oder gerieben

½ TL Fenchelsamen

½ TL Koriandersamen

2 Pimentkörner

½–1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben geschnibbelt

### Für den Aufguss:

1 Teil Weißweinessig, 5%ig

2 Teile Wasser

### Zubereitung

1. Gurken schälen, längs halbieren und entkernen. In eine Schüssel schichten und jede Lage kräftig mit Salz bestreuen; über Nacht durchziehen lassen.
2. Anderentags die Gurken abgießen, mit einem Tuch sorgfältig abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden (ca. 2 cm).
3. Wenn verwendet, Zwiebeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Eines nach dem anderen Glas: Gewürze hineingeben, mit Gurkenstücken dicht an dicht auffüllen (nicht zu voll machen!).
4. Essig 1:2 mit Wasser vermischen und über die Gläser verteilen. Die Gurken müssen vollständig von Flüssigkeit bedeckt sein.
5. Gläser verschließen und im Einkochtopf bei 100°C 30 Minuten einkochen. Abkühlen lassen.
6. Im kühlen Keller 4–6 Wochen durchziehen lassen. Ungeöffnet ca. 1 Jahr haltbar.

Quelle: Aus diversen Rezepten im WWW.

### 3 Cornichons

#### *Zutaten*

- 1 kg kleine, frisch gepflückte Gürkchen
- 250 g grobes Salz
- 1 l guter weißer Essig
- 12 Perlzwiebeln
- 6 Estragonzweige
- 3 Lorbeerblätter
- Pfefferkörner
- Korianderkörner

#### *Zubereitung*

1. Die Gürkchen waschen und evtl. vorhandenen Flaum mit einem groben Lappen entfernen. Stängelchen abschneiden. Gürkchen in einer Schüssel mit dem groben Salz vermischen und 24 Std. zugedeckt ziehen lassen.
2. Gürkchen abgießen und abtropfen lassen danach für 5 Minuten in eiskaltes Wasser mit ein paar EL Essig geben und wieder abgießen.
3. Die Perzwiebeln schälen und mit den Gürkchen, Kräutern und Gewürzen auf saubere Bügelgläser verteilen. Gläser luftdicht verschließen und kühl aufbewahren. Nach ca. 1 Monat sind die Cornichons fertig und halten sich bis zu einem Jahr.

Quelle: [https://www.leparfait.fr/recette/cornichons-au-vinaigre\\_68#page/1](https://www.leparfait.fr/recette/cornichons-au-vinaigre_68#page/1)



## 4 Fermentierter Fenchel

### Zutaten

- 1 kg Fenchelknollen
- 4 g Fenchelsaat
- 1½ g Koriandersaat
- ½ g getrockneter Chili
  - Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
  - 1 Streifen Zitronenschale, nur das Gelbe
  - 1 Lorbeerblatt
- ca. 1 l gutes Wasser
  - unbehandeltes Salz
- 1 Einmachglas von gut 1½ l

### Zubereitung

1. Zunächst das Einmachglas leer wiegen und sein Gewicht notieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Vom Fenchel die äußeren Lagen und die Stiele abschneiden und in einen Entsafter geben. Das sollte ca. 50–75 ml Saft ergeben.
2. Die Saaten und die getrocknete Chili in einer heißen Pfanne ohne Öl ca. 2 Minuten rösten, etwas Öl dazugeben und die Hitze reduzieren. Im Öl die Knoblauchblättchen golden anbraten, dann mit dem Wein ablöschen. Zitronenschale und zerzupftes Lorbeerblatt dazugeben, kräftig aufkochen und dann abkühlen lassen.
3. Den Fenchelsaft und die Gewürzmischung in das Einmachglas geben. Den Fenchel nach Belieben in nicht zu kleine Stücke schneiden und ebenfalls ins Einmachglas füllen, dabei möglichst dicht packen. Mit Wasser auffüllen, so dass alles bedeckt ist.
4. Das gefüllte Glas nun nochmal wiegen, vom Ergebnis das Gewicht des leeren Glases abziehen, das Ergebnis durch 100 teilen und mit 3 multiplizieren: das ergibt die Menge Salz, die benötigt wird (3%). Das Salz zufügen und etwas einrühren.
5. Das Gemüse beschweren, so dass nichts aufschwimmen kann und das Glas verschließen. 2–4 Wochen fermentieren lassen, die genaue Dauer hängt von der Temperatur ab.

Nach: <https://www.greatbritishchefs.com/recipes/fermented-fennel-recipe>

## 5 Fermentierte Zucchini mit Knoblauch und Rosmarin

### Zutaten

- 1 Weckglas ½ l
- 1 kleiner Zucchini
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- Wasser
- 10 g Salz ohne Jod oder andere Zusätze

### Zubereitung

1. Das Einmachglas einschl. Deckel und Gummiring desinfizieren: kurz auskochen und umgedreht auf einem sauberen Küchentuch etwas abkühlen lassen.
2. Zucchini nach Belieben in Stücke schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben, den Rosmarinzweig ggfs. halbieren oder vierteln. Alle drei zusammen mit dem Salz in einer Schüssel vermischen und in das Einmachglas füllen. Mit Wasser<sup>1</sup> bis ca. 2 cm unter den Rand auffüllen und das Glas mit Gummideckel und Clipsen verschließen.
3. Eine Woche bei 20–25°C gären lassen. Dabei in eine Schüssel o.ä. stellen, es kann Flüssigkeit oder Schaum austreten.
4. Danach das Glas ca. 3 Wochen kühler, bei ca. 15°C lagern.
5. Weitere ca. 6 Wochen bei 0–10°C aufbewahren. Sobald keine Bläschen mehr aufsteigen ist die Gärung abgeschlossen und das Gemüse konserviert.

Nach: <https://fräuleingrün.at/2016/10/08/gemuese fermentieren/>

---

<sup>1</sup> Normales Leitungswasser ist so gut wie keimfrei. Im Zweifel vorher ein paar Minuten laufen lassen oder abkochen und, wichtig, abkühlen lassen.

## 6 Sauer eingelegte Zucchini (oder Gurken) nach polnischer Art

### Zutaten

- 3 kg Zucchini (oder Gurken) (dürfen ruhig etwas erwachsener sein)
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Dill oder 5 Blütenstände vom Dill
- 1 EL Senfkörner
  - Pfefferkörner
  - Pimentkörner
- 5 Lorbeerblätter
- 1 l Wasser
- ¼ l Essig (5% Säure)
- 2 EL Salz
- 300 g Zucker

### Zubereitung

1. 5 Einmachgläser von ½ l einschl. Deckel und Ringe auskochen.
2. Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch pellen, Zucchini oder Gurken schälen, längs halbieren, Samen auskratzen und das Gemüse längs in mundgerechte Streifen schneiden, die von der Länge her aufrecht in die Gläser passen (2 cm Rand einplanen).
3. Zwiebelscheiben, Knoblauchzehen, Dill, Lorbeer und Senfkörner auf die Gläser verteilen. In jedes Glas ein paar Pfeffer- und drei Pimentkörner geben. Die Zucchini aufrecht dicht an dicht in die Gläser stellen.
4. Wasser, Essig, Salz und Zucker aufkochen bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben. Heiß auf die Gläser verteilen, dabei 1 cm Rand lassen.
5. Gläser verschließen und ½ Stunde bei 95°C einkochen.

Quelle: <http://de.allrecipes.com/rezept/11941/polnische-eingelegte-zucchini.aspx>

## 7 Eingelegte Kirschtomaten

### Zutaten

- ca. 1 kg Kirschtomaten
- 200 ml Reisessig – ersatzweise 140 ml Weißweinessig (5%ig)
  - ½ l Wasser (bei Verwendung von Weißweinessig 560 ml)
- 100 g Brauner Zucker
- 150 ml Sojasauce
  - 4 Schalotten oder 2–3 rote Zwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 kleines Stück Kombu-Alge (getrocknet, ca. 10 x 10 cm)
  - 1 Chilischote
- 50 g Ingwer
- 1 TL (weißer) Pfeffer

### Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauch, Chilischote und Ingwer kleinschneiden. In Essig, Zucker, Sojasauce und Wasser einmal aufkochen, angestoßene Pfefferkörner zugeben. 20 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.
2. Kirschtomaten kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, danach in Eiswasser abschrecken. Tomaten schälen.
3. Saubere Einmachgläser samt Gummiringen und Deckeln in Wasser kurz aufkochen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Tomaten auf die Gläser verteilen, den Sud darübergeben.
4. Gläser gut verschließen und ½ Stunde bei 80°C einwecken. Langsam abkühlen lassen und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.

Quelle: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/das-kochquartett/eingelegte-tomaten-85939>

## 8 Würzige Cocktailtomaten

### Zutaten

1 kg Cocktailtomaten  
10–12 Blätter Minze oder Basilikum

### Für den Sud

700 ml Apfel- oder anderer Essig  
42 g brauner Zucker oder knapp 40 ml Apfel- oder Birnendicksaft  
1 TL Pfefferkörner  
5 Pimentkörner  
5 Nelken  
1 TL Korianderkörner  
½ Stange Zimt  
1 kleine Chilischote

### Zubereitung

1. Essig und Zucker bzw. Dicksaft in einem rostfreien Topf zum Kochen bringen und ggfs. gründlich abschäumen.
2. Chilischote längs aufschlitzen und zusammen mit den restlichen Zutaten 10 Minuten im Essig mitkochen. Deckel drauf und Abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen. Jede Tomate mit einem Zahnstocher mehrmals einpieksen und abwechselnd mit Minze oder Basilikum in ein sterilisiertes Einmachglas schichten. Nicht ganz vollmachen.
4. Mit dem Essig durch ein Sieb aufgießen, so dass die Tomaten mindestens 2½ cm bedeckt sind. Tomaten anstupfen, so dass alle Luftblasen entweichen. Tomaten beschweren, das Glas verschließen und mindestens 4–6 Wochen kühl und dunkel (Keller) ziehen lassen.

Nach: Oded Schwartz, *Selbstgemachte Köstlichkeiten*, S. 93 und 130.

# Kapitel 23

## Sonstiges

# 1 Zucchiniomelette

## Zutaten

- 300 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 40 g Pecorino
- 4 Scheiben Serranoschinken
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 Eier Kl. M
- 6 EL Milch
- 2 Spritzer Tabasco (optional)

## Zubereitung

1. Zucchini putzen und mit einem Sparschäler oder einer Mandoline in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel fein würfeln. Pecorino möglichst klein würfeln oder raspeln. Schinken quer in ½ cm breite Streifen schneiden.
2. Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig braten.
3. Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pecorino darüberstreuen.
4. Eier und Milch verquirlen und über den Zucchini-Streifen verteilen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Min. stocken lassen. Omelett zusammenklappen und weitere 2 Min. garen. Mit Schinkenstreifen bestreut servieren.

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/56012-rzpt-zucchini-omelett>

# Zutatenlexikon

**Bärlauch** ist ein Kraut, das sich im Garten gut auch unter Ziergehölzen anbauen lässt. Es braucht so etwas wie eine Laubwaldatmosphäre. Es wird im Frühjahr geerntet und muss sehr frisch verarbeitet werden, da es schnell sein Aroma verliert. In Öl eingelegt, als Pesto oder als Bärlauchbutter hält sich das Aroma länger. [167](#)

## **Paprika** (Capsicum)

**Cayenne-Pfeffer** ist kein Pfeffer, sondern zu Pulver zermahlene getrocknete scharfe Chilischoten. (Wir finden [Tabascosauce](#) heute praktischer: Sie ist einfacher zu dosieren, besser unterzurühren und haltbarer als das Pulver.) [106](#)

**Chilischote** Als Chili bezeichnet man kleine, scharfe Paprikasorten. Die reifen roten Früchte bekommt man frisch, getrocknet oder getrocknet zu Chiliflocken zerkleinert. [106](#)

**Tabascosauce** ist eine sehr scharfe Würzsauce ausschließlich aus Tabasco-Chilis, Essig und Salz, die seit 1868 von dem Unternehmen McIlhenny Co. auf Avery Island im US-Bundesstaat Louisiana hergestellt wird. Die ursprüngliche Tabascosauce wird heute als Tabasco Pepper Sauce angeboten. Wir benutzen sie vor allem zum Nachwürzen von Chilis, Curries und anderen Gerichten, wo wir früher Cayennepfeffer genommen haben. [106](#), [272](#)

## **Pfeffer** (Piper nigrum)

**grüner Pfeffer** Der grüne Pfeffer stammt von derselben Pflanze wie der schwarze. Die Körner werden unreif geerntet und meist in einer Salzlake oder sauer eingelegt. Neuerdings ist auch gefriergetrockneter oder sogar per Luftfracht importierter frischer grüner Pfeffer erhältlich. Grüner Pfeffer wird erst seit den 1960er Jahren in größerem Umfang produziert. [167](#)

**schwarzer Pfeffer** Wir benutzen fast ausschließlich frisch gemahlene schwarzen Pfeffer. Die Pfeffermühle steht sowieso immer auf dem Esstisch, denn das Aroma des frisch gemahlene schwarzen Pfeffers ist durch nichts zu ersetzen.

Schwarzer Pfeffer wird etwas reifer als der grüne, aber ebenfalls vor der Vollreife geerntet und danach getrocknet, wobei er runzelig wird. In unserer Küche ersetzt er vollständig den [weißen Pfeffer](#).

**weißer Pfeffer** Weißer Pfeffer ist schärfer als schwarzer und ihm fehlt der aromatische Duft. Er wird aus den vollreifen roten Körnern hergestellt. Die Beeren werden dabei eine bis zwei Wochen in fließendem Wasser eingeweicht, wobei sich die Schale durch Fäulnis löst. Danach werden sie me-



chanisch geschält, getrocknet und (teilweise in der Sonne) gebleicht.

Anders als der schwarze Pfeffer entwickelt der weiße oft einen unangenehm muffigen Geruch, der anscheinend durch falsche Herstellung oder zu lange Lagerung entsteht. Beschrieben werden fäkale bis seifige »Duftnoten«. Seit uns das ein paarmal passiert ist, benutzen wir fast nur noch den schwarzen, und stören nicht uns an den schwarzen Pixeln in einer hellen Sauce.

# Kapitel 24

## Indices

# Rezepte alphabetisch

»Tarte Tatin« mit Tomaten, 64

## A

Agnello alla pugliese – Lamnbraten mit  
Kartoffeln, 123

Agnello alle olive – Lamnbraten mit  
Oliven, 37

Agnello brodetto – Lammgulasch mit  
Zitronensauce, 51

Ajaad – Gurkensalat auf thailändische  
Art, 142

Apfelkuchen mit Olivenöl, 192

Apfelsauerkraut, 161

Arní mé Melitzánes: Lamm mit  
Auberginen, 118

## B

Bärlauchbutter, 102

Bauernbrot für Anfänger, 207

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf, 66

Bobotie, 67

Brüsseler Gratin, 92

Bulgur mit Tomaten, Auberginen und  
Salzzitronenjoghurt, 79

## C

Caesar Salad mit Blue-Cheese-Sauce,  
140

Cauliflower Cheese – Blumenkohl mit  
Käsesauce, 147

Chapati, 204

Chicorée mit brauner Butter und Käse,  
87

Chili con carne, 53

Chili con Kürbis, 52

Confit von Lammhachsen aus dem  
Ofen, 23

Coq au vin, 225

Coq au vin II, 227

Coq au vin von Mutter Michèle, 228

Cornichons, 264

Couscous mit Möhren und Rosinen, 88

Crespelle, 206

Crespelle mit Radicchio, 86

## D

Daube provençale, 38

Dry Cider, 254

Dunkle Lammbrühe, 171

Dunkle Sauce (Gravy), 168

## E

Eingelegte Heringe, 248

Eingelegte Kirschtomaten, 268

Erbsensuppe, 230

Erdbeeren Caprese, 138

Erdbeerküchlein mit Sahne und  
Basilikum, 188

Erdbeerrisotto, 96

## F

Färikäl – Schaf in Kohl, 111

Fenchel-Auflauf mit Tomaten, Oliven  
und Knoblauch, 65

Fenchelpudding mit Fenchelsalat, 89

Fermentierte Zucchini mit Knoblauch  
und Rosmarin, 266

Fermentierter Fenchel, 265

Feurig-scharfes Gurken-Relish aus  
Südindien, 166

Fischtopf mit Fenchel und neuen  
Kartoffeln, 246

Flammkuchen mit Lauch und Birnen,  
210

Flammkuchen vom Stein, 209

Frikadellen, 33

Früchte-Crumble, 196

## G

Garam Masala, 165

Gazpacho, 84

Gebratener Radicchio, 153

Gebratener Spitzkohl mit Kabeljau, 245

Gegrillte Lammkeule in Wacholder-  
Blaubeer-Marinade,

113

Gekochte Lammkeule mit grüner  
Sauce, 11

Gemüse- oder Geflügelbrühe, 174

Gemüsebrühe nach Helmut Gote, 172

Geschmorte Keule vom erwachsenen  
Schaf, 29

Geschmortes Lamm mit Spargel, 55

Ghormeh Sabzi – Schaf mit Bohnen  
und Kräutern, 125

Glasierte Möhrchen, 158

Glühweinsirup, 253

Griechische Bechamelsauce, 69

Grünkohl mit Rosinen, 145

Gurkensalat, 141

**H**

- Haferflockenkekse, 200
- Hamburger-Buns mit langer Führung, 205
- Harissa-Paste, 173
- Havreflarn (Schwedische Haferflockenkekse), 201
- Hummus, 260

**I**

- Irish Stew im Römertopf, 58

**J**

- Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas, 250

**K**

- Kabeljau in Paprika-Kürbiskernsalsa, 243
- Käferbohnenaufstrich, 257
- Kapernsauce, 169
- Kartoffeln »Anna« mit Olivenöl, 159
- Kartoffelpuffer, 91
- Kartoffelsalat, 137
- Kartoffelsuppe, 131, 231
- Kartoffel-Zucchini-Gratin, 80
- Keule 7, 20
- Keule vom erwachsenen Blackface – über Nacht, 30
- Khoresht-e Loobia – Schaf mit Stangenbohnen, 126
- Khoresht-e-Bademjan – Auberginen und Lamm, 127
- Kichererbsensuppe, 81
- Kleftiko, 40
- Knusprige Poularde mit Apfel und Kräutern, 220
- Köfte – türkische Frikadellen, 15
- Kohlrabi, 148
- Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta, 18
- Kürbis und Lammnacken, langsam geschmort, 27
- Kürbis-Moussaka, 72
- Kürbissuppe, 130

**L**

- Lamm mit grüner Sauce und Grünzeug, 42
- Lammcurry mit Kürbis, 48
- Lammhachsen mit Knoblauch und Rosmarin »en papillote«; griechische Art, 22

- Lammhachsen, Linsen, Knoblauch und Rosmarin, 57
- Lammhaxe in Apfelwein, Pastinakengemüse, dazu Kartoffelpüree mit Philadelphia, 35
- Lammhaxen auf Wirsing-Kartoffel-Bett, 34
- Lammkarree, langsam geschmort, 26
- Lammkeule Martina K., 31
- Lammkeule mit Limetten, 12
- Lammkeulenscheiben mit Fenchel, 14
- Lammleberpastete, 179
- Lamm-Dhansak, 49
- Lamm-Navarin mit Frühlingsgemüse, 28
- Lammrücken auf Isländisch – Ofnbakaður Lambahryggur, 110
- Lammrücken mit Preiselbeersauce, 24
- Lammschulter »The Ivy« langsam im Ofen gegart, 36
- Lancashire Hot Pot, 75
- Langsam geschmorter Ochsenchwanz mit Steinpilzen, 235
- Linse-Möhren-Aufstrich, 259
- Linsensalat mit Schwarzkümmel, 139
- Lunge à la Bourignonne, 177

**M**

- Marinierte Lammspieße mit Orange, vom Grill, 44
- Merguez, 43
- Miesmuscheln in Weißweinsud, 249
- Mildes Weizensauerteigbrot, 203
- Minestrone invernale, 116
- Möhrenrisotto, 95
- Möhrensuppenbausatz, 106
- Moussaka, 70
- Mouton Bourguignon, 61
- Mücver – Zucchini-puffer mit Joghurtdip, 85
- Mutton and Turnip Pie, 74

**N**

- Noch ein Huhn in Cider, 223
- Nudeln mit Zucchini, Zitrone, Pinienkernen, Kräutern ..., 103

**O**

- Ochsenchwanz mit Bohnen, 238

Ochsenschwanz nach Art der  
Römischen Rinderschlachterin  
– Coda alla vaccinara, 233

## P

Passata di pomodori con basilico, 262  
Pfefferpotthast, 46  
Pfeffersauce, 167  
Pinnekjøtt – Stöckchenfleisch, 112  
Pizzateig, 214  
Pizzateig 24 h, 216  
Pizzateig Ferrari, 217  
Pizzateig Lutz Geißler (Hüttenpizza),  
215  
Pochierte Schafskeule mit  
Kapern-Sahne-Sauce, 9  
Poitrine d'agneau farcie à l'Ariégeoise,  
16  
Pollo alla cacciatora, 219  
Porro in agrodolce – Lauch süßsauer,  
151  
Poulet au riesling – Rieslinghuhn, 221  
Poulet vallée d'Auge, 222  
Pumpenickel im Einmachglas, 212

## Q

Quitte, Zitrus, Vanille, 186

## R

Ragù alla Bolognese, 121  
Rahmpfifferlinge, 156  
Rahmpfifferlinge II, 157  
Raita mit Roter Bete, 133  
Ravioli mit Ricottafüllung,  
Bärlauch-Zitronen-Sauce und  
Blattspinat, 100  
Rehragout mit Pfifferlingen, 239  
Rhabarber- oder Beerenkuchen, 197  
Rheinische Heringsfilets, 247  
Rillettes von Lammnacken, 180  
Risotto con asparagi, 94  
Römischer Bohnensalat, 135  
Römischer Ochsenschwanz, 232  
Rosenkohl mit Kastanien, 155  
Rosenkohl mit Oliven, Apfel und  
Knoblauch, 154  
Rosinenkuchen, 193  
Rote Beten süßsauer mit Fenchel, 150  
Rote-Bete-Gemüse, 149

## S

Saftgulasch, 50  
Saftige Lebkuchen, 191

Sahnepfifferlinge, 146  
Salad Shirazi, 143  
Salzzitronen, 175  
Sauce Hollandaise, 170  
Sauer eingelegte Zucchini (oder  
Gurken) nach polnischer Art,  
267  
Schaf geräuchert, 183  
Schaf, Gemüse, Graupen – Schottischer  
Eintopf, 56  
Schaffhauser Bölldünne –  
Zwiebelkuchen mit Speck, 213  
Schmandkartoffeln als Salat, 136  
Schmorgurken, 152  
Schnell-Langsam-Topf, 47  
Schottische Schafsuppe mit  
Perlgraupen, 60  
Schweinekoteletts mit Lauchzwiebeln,  
Pilzen, Rosmarinkartoffeln,  
237  
Scones, 187  
Scotch Broth – Schottische Suppe, 59  
Semmelknödel gedämpft, 160  
Senfgurken, 263  
Shepherd's Pie »The Ivy«, 77  
Spaghetti alla carbonara, 115  
Spaghetti mit Käse und Pfeffer, 97  
Spekulatius, 185  
Süppchen mit Meerrettich, Roter Bete  
und Apfel, 90

## T

Tarte mit karamellisierten Schalotten  
nach Art der Tarte Tatin, 68  
Tarte Tatin, 189  
Tomaten-Johannisbeer-Crostata alla  
Bruschetta all' arrabiata, 98  
Tomatenrisotto, 93  
Tomatensauce mit Butter, 164  
Topfbrot aus Hefeteig, 211  
Traditionell britisch gewürzte  
Schafskeule, 19

## U

Umgekehrte Rhabarber-Tarte, 198  
Ur-Möhren, geschmort, 82

## V

Variante: Rillettes aus Lammhack, 182  
Variante: Rillettes von Lammhachsen,  
181  
Veggieburger, 108

**W**

Weiß-Bohnen-Paste mit Thymian und  
Orange, 258

Wildfond, 241

Würzige Cocktailtomaten, 269

**Z**

Zitronen-Dill-Sauce, 163

Zitronenhähnchen vom Spieß, 224

Zitroniger Zitronenkuchen, 194

Zucchini-Joghurt-Salat aus Südindien,  
134

Zucchiniomelette, 271

Zuppa Gallurese – Sardischer  
Brotauflauf, 119

Zwiebelsuppe Paris, 105

# Rezepte nach Herkunft

## A

### Amerika

#### USA

- Caesar Salad mit Blue-Cheese-Sauce*, 140
- Chili con carne*, 53

## B

### Britische Inseln

#### England

- Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas*, 250
- Lammschulter »The Ivy« langsam im Ofen gegart*, 36
- Lancashire Hot Pot*, 75
- Mutton and Turnip Pie*, 74
- Scones*, 187
- Shepherd's Pie »The Ivy«*, 77

#### Schottland

- Geschmorte Keule vom erwachsenen Schaf*, 29
- Keule vom erwachsenen Blackface – über Nacht*, 30
- Lammleberpastete*, 179
- Schaf, Gemüse, Graupen – Schottischer Eintopf*, 56
- Schottische Schafsuppe mit Perlgraupen*, 60
- Scotch Broth – Schottische Suppe*, 59

## D

### Deutschland

#### Bergisches Land

- Lammkeule Martina K.*, 31

## F

### Frankreich

#### Bourgogne

- Lunge à la Bourignonne*, 177
- Mouton Bourguignon*, 61

#### Île d'Yeu

- Irish Stew im Römertopf*, 58

#### Pyrénées-Orientales

- Fenchel-Auflauf mit Tomaten, Oliven und Knoblauch*, 65

#### Sologne

- Tarte Tatin*, 189

## G

### Griechenland

- Griechische Bechamelsauce*, 69

- Moussaka*, 70

## I

### Indien

- Garam Masala*, 165
- Lammcurry mit Kürbis*, 48
- Lamm-Dhansak*, 49
- Raita mit Roter Bete*, 133

### Italien

#### Abruzzen

- Agnello alle olive – Lamnbraten mit Oliven*, 37
- Agnello brodetto – Lammgulasch mit Zitronensauce*, 51

#### Apulien

- Agnello alla pugliese – Lamnbraten mit Kartoffeln*, 123

#### Emilia Romagna

- Ragù alla Bolognese*, 121
- Risotto con asparagi*, 94

#### Rom

- Spaghetti mit Käse und Pfeffer*, 97
- Tomatensauce mit Butter*, 164

## M

### Marokko

- Harissa-Paste*, 173
- Merguez*, 43

## O

### Österreich

- Fenchelpudding mit Fenchelsalat*, 89

#### Wien

- Saftgulasch*, 50

## P

### Persien/Iran

- Ghormeh Sabzi – Schaf mit Bohnen und Kräutern*, 125
- Khoresht-e Loobia – Schaf mit Stangenbohnen*, 126
- Khoresht-e-Bademjan – Auberginen und Lamm*, 127
- Salad Shirazi*, 143

## S

### Schweiz

- Lammhaxe in Apfelwein, Pastinakengemüse, dazu*

*Kartoffelpüree mit Philadelphia,*  
35  
Skandinavien  
Island  
*Gegrillte Lammkeule in*  
*Wacholder-Blaubeer-Marinade,*  
113

*Lammrücken auf Isländisch –*  
*Ofnbakaður Lambahryggur, 110*  
Norwegen  
*Fårikål – Schaf in Kohl, 111*  
*Pinnekjøtt – Stöckchenfleisch, 112*



# Rezepte nach Hauptzutaten

## A

### Apfel

*Tarte Tatin*, 181

### Aubergine

*Bulgur mit Tomaten, Auberginen  
und Salzzitronenjoghurt*, 79

*Khoresht-e-Bademjan – Auberginen  
und Lamm*, 126

*Moussaka*, 70

## B

### Bärlauch

*Bärlauchbutter*, 101

*Ravioli mit Ricottafüllung,  
Bärlauch-Zitronen-Sauce und  
Blattspinat*, 99

### Blumenkohl

*Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf*, 66

*Cauliflower Cheese – Blumenkohl  
mit Käsesauce*, 142

### Bohnen

#### Augen—

*Ghormeh Sabzi – Schaf mit  
Bohnen und Kräutern*, 124

*Chili con carne*, 53

#### grüne

*Khoresht-e Loobia – Schaf mit  
Stangenbohnen*, 125

#### Kidney—

*Ghormeh Sabzi – Schaf mit  
Bohnen und Kräutern*, 124

### Bulgur

*Bulgur mit Tomaten, Auberginen  
und Salzzitronenjoghurt*, 79

## C

### Champignons

*Lunge à la Bourignonne*, 171

*Mouton Bourguignon*, 61

## E

### Erbsen

#### grüne

*Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas*,  
236

## F

### Fenchel

*Fenchel-Auflauf mit Tomaten, Oliven  
und Knoblauch*, 65

*Fenchelpudding mit Fenchelsalat*, 89

*Lammkeulenscheiben mit Fenchel*, 14

## Fisch

### Kabeljaufilets

*Kabeljau in*

*Paprika-Kürbiskernsalsa*, 229

### weißes Filet

*Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas*,  
236

## G

### Gurke

*Schmorgurken*, 147

### Gurken

*Ajaad – Gurkensalat auf  
thailändische Art*, 139

*Gurkensalat*, 138

*Salad Shirazi*, 140

## H

### Herbst

*Rehragout mit Pfifferlingen*, 225

## J

### Joghurt

#### griechischer

*Bulgur mit Tomaten, Auberginen  
und Salzzitronenjoghurt*, 79

### Johannisbeeren

*Tomaten-Johannisbeer-Crostata alla  
Bruschetta all' arrabiata*, 97

## K

### Kartoffel

*Moussaka*, 70

### Kartoffeln

*Agnello alla pugliese – Lamnbraten  
mit Kartoffeln*, 122

*Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf*, 66

*Irish Stew im Römertopf*, 58

*Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas*,  
236

*Kartoffelsalat*, 134

*Kartoffelsuppe*, 129

*Kartoffel-Zucchini-Gratin*, 80

*Lammhaxen auf*

*Wirsing-Kartoffel-Bett*, 34

*Lancashire Hot Pot*, 75

*Schmandkartoffeln als Salat*, 133

*Shepherd's Pie »The Ivy«*, 77

## Käse

- alter Pecorino Romano
- Spaghetti mit Käse und Pfeffer*, 96
- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf*, 66
- Cauliflower Cheese – Blumenkohl mit Käsesauce*, 142

## Feta

- Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta*, 18

## Kastanien

- Rosenkohl mit Kastanien*, 150

## Kichererbsen

- Kichererbsensuppe*, 81

## Kohlrabi

- Irish Stew im Römertopf*, 58
- Kohlrabi*, 143

## Kürbis

- Hokkaido
- Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta*, 18
- Kürbis und Lammnacken, langsam geschmort*, 27
- Lammcurry mit Kürbis*, 48

## L

## Lamm

## Hachsen

- Confit von Lammhachsen aus dem Ofen*, 23
- Lammhachsen mit Knoblauch und Rosmarin »en papillote«; griechische Art*, 22

## Hack

- Chili con carne*, 53
- Frikadellen*, 33
- Köfte – türkische Frikadellen*, 15
- Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta*, 18
- Merguez*, 43
- Moussaka*, 70
- Shepherd's Pie »The Ivy«*, 77

## Haxe

- Lammhaxe in Apfelwein, Pastinakengemüse, dazu Kartoffelpüree mit Philadelphia*, 35
- Lammhaxen auf Wirsing-Kartoffel-Bett*, 34

## Karree

- Lammkarree, langsam geschmort*, 26
- Pinnekjøtt – Stöckchenfleisch*, 111

## Keule

- Agnello alla pugliese – Lammbraten mit Kartoffeln*, 122
- Agnello alle olive – Lammbraten mit Oliven*, 37
- Gegrillte Lammkeule in Wacholder-Blaubeer-Marinade*, 112
- Keule vom erwachsenen Blackface – über Nacht*, 30
- Lammkeule Martina K.*, 31
- Lamm-Navarin mit Frühlingsgemüse*, 28
- Pfefferpotthast*, 46
- Scheiben
- Lammkeulenscheiben mit Fenchel*, 14
- Lammcurry mit Kürbis*, 48
- Leber
- Lammleberpastete*, 173
- Lunge
- Lunge à la Bourignonne*, 171
- Marinierte Lammspieße mit Orange, vom Grill*, 44
- Nacken
- Geschmortes Lamm mit Spargel*, 55
- Kürbis und Lammnacken, langsam geschmort*, 27
- Scotch Broth – Schottische Suppe*, 59
- Rücken
- Lammrücken auf Isländisch – Ofnbakaður Lambahryggur*, 109
- Lammrücken mit Preiselbeersauce*, 24
- Schulter
- Agnello brodetto – Lammgulasch mit Zitronensauce*, 51
- Geschmortes Lamm mit Spargel*, 55
- Lamm-Dhansak*, 49
- Lammschulter »The Ivy« langsam im Ofen gegart*, 36
- Linsen
- Belugalinsen
- Linsensalat mit Schwarzkümmel*, 136
- M
- Milch
- Cauliflower Cheese – Blumenkohl mit Käsesauce*, 142

- Möhren  
*Möhrensuppenbausatz*, 105  
*Ur-Möhren, geschmort*, 82
- Muscheln  
*Miesmuscheln in Weißweinsud*, 235
- N**
- Nudeln  
 gefüllt  
*Ravioli mit Ricottafüllung, Bärlauch-Zitronen-Sauce und Blattspinat*, 99  
*Nudeln mit Zucchini, Zitrone, Pinienkernen, Kräutern ...*, 102
- O**
- Oliven  
 schwarze  
*Agnello alle olive – Lamnbraten mit Oliven*, 37
- Orange  
*Marinierte Lammspieße mit Orange, vom Grill*, 44
- Orangeat  
*Rosinenkuchen*, 185
- P**
- Paprika  
 Spitz—  
*Kabeljau in Paprika-Kürbiskernsalsa*, 229
- Pasta  
 Spaghetti  
*Spaghetti mit Käse und Pfeffer*, 96
- Perlgraupen  
*Schaf, Gemüse, Graupen – Schottischer Eintopf*, 56  
*Schottische Schafsuppe mit Perlgraupen*, 60  
*Scotch Broth – Schottische Suppe*, 59
- Perlzwiebeln  
*Mouton Bourguignon*, 61
- Porree  
*Porro in agrodolce – Lauch süßsauer*, 146
- R**
- Radicchio  
*Gebratener Radicchio*, 148
- Reh  
*Rehragout mit Pfifferlingen*, 225
- Reis  
 Avorio  
*Risotto con asparagi*, 94
- Vialone  
*Risotto con asparagi*, 94
- Rind  
 Ochenschwanz  
*Ochenschwanz mit Bohnen*, 224
- Rosenkohl  
*Rosenkohl mit Kastanien*, 150  
*Rosenkohl mit Oliven, Apfel und Knoblauch*, 149
- Rosinen  
*Rosinenkuchen*, 185
- Rote Bete  
*Rote Beten süßsauer mit Fenchel*, 145  
*Rote-Bete-Gemüse*, 144
- Rotwein  
*Lunge à la Bourignonne*, 171  
*Mouton Bourguignon*, 61
- Rüben  
*Mutton and Turnip Pie*, 74
- Rum  
*Rosinenkuchen*, 185
- S**
- Sahne  
*Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf*, 66  
*Kartoffel-Zucchini-Gratin*, 80
- Salat  
 Romanasalat  
*Caesar Salad mit Blue-Cheese-Sauce*, 137
- Schaf  
*Daube provençale*, 38  
*Fàrikål – Schaf in Kohl*, 110
- Hachsen  
*Confit von Lammhachsen aus dem Ofen*, 23
- Hack  
*Chili con carne*, 53  
*Frikadellen*, 33  
*Köfte – türkische Frikadellen*, 15  
*Kürbis gefüllt mit Hackfleisch und Feta*, 18  
*Merguez*, 43  
*Moussaka*, 70  
*Ragù alla Bolognese*, 120  
*Shepherd's Pie »The Ivy«*, 77  
*Irish Stew im Römertopf*, 58
- Keule  
*Geschmorte Keule vom erwachsenen Schaf*, 29

- Keule vom erwachsenen Blackface  
– über Nacht, 30  
Traditionell britisch gewürzte  
Schafskeule, 19  
Khoresht-e-Bademjan – Auberginen  
und Lamm, 126  
Lancashire Hot Pot, 75  
Mouton Bourguignon, 61  
Mutton and Turnip Pie, 74  
Nackelachs  
Ghormeh Sabzi – Schaf mit  
Bohnen und Kräutern, 124  
Nieren  
Lancashire Hot Pot, 75  
Saftgulasch, 50  
Schaf geräuchert, 177  
Schaf, Gemüse, Graupen –  
Schottischer Eintopf, 56  
Schnell-Langsam-Topf, 47  
Schottische Schafsuppe mit  
Perlgraupen, 60  
Schulter  
Ghormeh Sabzi – Schaf mit  
Bohnen und Kräutern, 124  
Khoresht-e Loobia – Schaf mit  
Stangenbohnen, 125  
Lamm-Dhansak, 49  
Schwarzkümmel  
Linsensalat mit Schwarzkümmel, 136  
Spargel  
Geschmortes Lamm mit Spargel, 55  
grün  
Risotto con asparagi, 94  
Spinat  
Ravioli mit Ricottafüllung,  
Bärlauch-Zitronen-Sauce und  
Blattspinat, 99  
Steckrüben  
Schaf, Gemüse, Graupen –  
Schottischer Eintopf, 56  
Schottische Schafsuppe mit  
Perlgraupen, 60  
Scotch Broth – Schottische Suppe, 59
- T**  
Tomate  
Cocktail—  
Bulgur mit Tomaten, Auberginen  
und Salzzitronenjoghurt, 79  
Moussaka, 70  
Tomaten  
Fenchel-Auflauf mit Tomaten, Oliven  
und Knoblauch, 65  
Gazpacho, 84  
Ragù alla Bolognese, 120  
Salad Shirazi, 140  
Tomaten-Johannisbeer-Crostata alla  
Bruschetta all' arrabiata, 97  
Tomatensauce mit Butter, 158
- V**  
vegan  
Ajaad – Gurkensalat auf  
thailändische Art, 139  
Couscous mit Möhren und Rosinen,  
88  
Gazpacho, 84  
Gurkensalat, 138  
Kichererbsensuppe, 81  
Porro in agrodolce – Lauch süßsauer,  
146  
Rote Beten süßsauer mit Fenchel, 145  
Rote-Bete-Gemüse, 144  
Salad Shirazi, 140  
Ur-Möhren, geschmort, 82
- W**  
Wein  
Cider  
Lammhaxe in Apfelwein,  
Pastinaken Gemüse, dazu  
Kartoffelpüree mit Philadelphia,  
35  
Weißkohl  
Fårikål – Schaf in Kohl, 110  
Wild  
Knochen und Abschnitte  
Wildfond, 227  
Wirsing  
Lammhaxen auf  
Wirsing-Kartoffel-Bett, 34
- Z**  
Zitronat  
Rosinenkuchen, 185  
Zitrone  
Agnello brodetto – Lammgulasch  
mit Zitronensauce, 51  
Ravioli mit Ricottafüllung,  
Bärlauch-Zitronen-Sauce und  
Blattspinat, 99  
Salz—  
Bulgur mit Tomaten, Auberginen  
und Salzzitronenjoghurt, 79

*Zitroniger Zitronenkuchen, 186*  
Zucchini  
*Kartoffel-Zucchini-Gratin, 80*  
*Mücver – Zucchini-puffer mit*  
*Joghurdip, 85*  
*Nudeln mit Zucchini, Zitrone,*  
*Pinienkernen, Kräutern ..., 102*

*Zucchiniomelette, 257*  
Zwiebeln  
Lauch—  
*Ghormeh Sabzi – Schaf mit*  
*Bohnen und Kräutern, 124*  
*Saftgulasch, 50*

# Rezepte nach Jahreszeit

## F

### Frühling

- Bärlauchbutter, 102*
- Geschmortes Lamm mit Spargel, 55*
- Ravioli mit Ricottafüllung,  
Bärlauch-Zitronen-Sauce und  
Blattspinat, 100*
- Risotto con asparagi, 94*

## H

### Herbst

- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf, 66*

## I

### immer

- Jamie's Fish & Chips & Mushy Peas,  
250*
- Möhrensuppenbausatz, 106*

## S

### Sommer

- Ajaad – Gurkensalat auf  
thailändische Art, 142*
- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf, 66*
- Gurkensalat, 141*
- Mücver – Zucchini-puffer mit  
Joghurtdip, 85*
- Nudeln mit Zucchini, Zitrone,  
Pinienkernen, Kräutern ..., 103*
- Salad Shirazi, 143*
- Zucchiniomelette, 271*

## W

### Winter

- Glühweinsirup, 253*
- Ochenschwanz mit Bohnen, 238*