

Der kleine Gerichtsdienner



* Worterklärung: Ein Gerichtsdienner ist eine Anleitung zum Herstellen leckerer Gerichte. Dieser hier ist aus einer alt-ehrwürdigen Institution entstanden: dem „Gerichtstermin“, wo sich gute Freunde einmal im Monat trafen, um zusammen zu kochen. Das ist schon über fünfzig Jahre her und funktioniert immer noch, wenn auch leider nicht mehr monatlich. Hier sind also die Produkte versammelt von: Hans, Hans, Dorothee, Helga, Helga, Irene, Peter, Karlheinz, Klaus, Klaus, Rocio, Siamaris, Gerd, Annette, Winni, Tabitha, Mai und noch vielen anderen.

Stand: 27.3.2025

Dis buch sagt von guter spise
daz machet die unverrihtigen köche wise.

Ich wil iuch underweisen
von den kochespisen
der sin niht versten kan
der sol diz buch sehen an
wie er groz gerihte künne machen
von vil kleinen sachen.
dise lere merke er vil eben
die im diz buch wil geben
wann ez kan wol berihten
von manigerleie gerihten
von grozzen und von kleinen
wie sie sich vereinen
und wie sie sich besachen
daz sie klein getrahte zu hoher spise machen
der sol diz buch vernemen
und sol sich niht enschemen
ob er fraget dez er niht enkan
des bescheit in schier ein wiser man
wer denne kochen welle lerne
der sol diz buch merken gerne.

Vorwort des ersten bekannten deutschen Kochbuchs aus dem Jahr 1350¹

¹ https://de.wikisource.org/wiki/Das_Buoch_von_guoter_Spise

Saucen	6
Sauce Rouille	6
Grüne Sosse	6
Sauce Gribiche	6
Nước chấm	6
Sauce Bearnaise	6
Morchelsauce	7
Suppen	7
Kartoffelsuppe - Grundrezept	7
Kartoffelsuppe mit Gurken und Krabben ..	7
Pfälzer Kartoffelsupp	7
Sauerampfersuppe	8
Zuppa di Funghi Porcini	8
Bärlauchsuppe mit Kerbel	8
Vorspeisen	9
Forellen-Sashimi auf Bärlauchpesto...9	
Muhamara	9
Hummus	9
Fenchel mit Artischocken und Schafskäse	9
Lobio	9
Crostini	10
Leberpaste	10
Tapenade	10
Pomodori arrosto al Forno	10
Terrine von Paprika und Frischkäse .	11
Mercimek Köfte	11
Tapas	11
Gambas al ajillo	11
Pulpito Picante	12
Jakobsmuscheln auf Spinat	12
Morcilla (Gebratene Blutwurst)	12
Conejo al Salmorejo	12
Champignons in Sherry	13

Vitello tonnato	13
Fisch und Meeresfrüchte	13
Ceviche	13
Lachsauflauf mit Wirsing und Estragon	13
Miso-Lachs	14
Langostini "Thermidor"	14
Fischröllchen mit Safran- Bärlauchsauce an Bärlauch- Kartoffelsalat	14
Schwertfisch mit Knoblauch	14
Fleisch	15
Cassoulet	15
Parmentier au Confit de Canard	15
Osso bucco	16
Töttchen	16
Köfte	16
Rindsrouladen	17
Rinderherz in Burgunder	17
Rheinischer Sauerbraten aus Pferdefleisch	18
Blaue Zipfel	18
Betrunkene Wildbratwurst	19
Coq au Riesling	19
Vegetarisches, Teigwaren und Gemüse	20
Brezknödel	20
Petits Farcis Provençales	20
Lumaconi Ripieni a la Norma	21
Parmigiana di Melanzane	22
Zwiebelkuchen	23
Saure Beluga-Linsen	23
Quiche mit ewigem Kohl	23

Steinpilze mit Lauch und Bärlauch zu Nudeln	23	Quallensalat 凉拌海蜇	32
Spargel.....	24	Májiàng yóumàicài 麻醬油麥	32
Badisches Spargelragout	24	Liang Ban San Si 凉拌三丝	32
Grünkernbraten	24	Frühlingsrollen 春卷	33
Caponata Siciliana	25	Sauer-scharfe Farnnudeln - 酸辣蕨根粉	33
Odenwälder Goldklümpchen	25	Exkurs: Gemüsebeilagen 蔬菜.....	33
Kochkäse	25	Fischduft-Auberginen - 鱼香茄子	33
Kuchen, Süßes und Desserts	26	Gefrorener Tofu 冻豆腐	34
Tabithas Zimtschnecken.....	26	Gebratener Tofu mit Broccoli und Knoblauch 豆腐西兰花	34
Apfelmaultaschen aus Kartoffeln	26	Gebratene grüne Bohnen - 干煸芸豆 .	34
Dänischer Quittenkuchen.....	26	Di San Xian- 地三鮮.....	34
Feigenpudding	26	Sauerscharfe Kartoffelstreifen 酸辣土豆丝	35
Apfeltraum	27	Chinesische Pfannkuchen 饼	35
Apfelweinkuchen.....	27	Zwiebelpfannkuchen 葱油饼	35
Aprikosen-Kokos-Kugeln	27	Uigurische Lammspieße -羊肉串	35
Persisches Essen	28	Black Pepper Beef 黑椒牛柳	36
Vorspeisen	28	Maos Rotgekochtes Schweinefleisch 毛红烧肉	36
Sabzi Chordani سبزی ; Mast o Chiar ماست و خیار	28	Meicai Kourou 梅菜扣肉	36
Erbsensalat قیمة سالاد	28	Gouverneurshuhn 宫报鸡丁	37
Borani Esfanadj بورانی اسفناج	28	Entenbrust nach Peking-Art.....	38
Mast-o-labu.....	28	Cha Shao (Char Siu) Rou 叉烧肉	38
Mirsa Ghassemi میرزا قاسمی	28	Fünf-Duft-Rindfleischrollen.....	38
Hauptgerichte	29	Rotgeschmorter Fisch 红烧鱼.....	39
Zereschk Polo زرشک پلو.....	29	Sauerkrautfisch aus Sichuan, 四川酸菜鱼	39
Kuku Esfanadj ککواسفناج	29	Re Gan Mian, 热干面	40
Ghormeh Sabzi قورمه سبزی	29	Hot Pot 火锅	40
Khoresh Fesendjan خورش فسنجان	30		
Dessert.....	30		
Scholeh Zard شله زرد	30		
Chinesisches Essen	31		
Tipps für chinesisches Kochen	31		
Erdnüsse in altem Essig 老醋花生米...31			
Geschlagene Gurken - 拍黄瓜.....	31		

Jiaozi 饺子.....	41
Guotie 锅贴.....	43
Baozi 包子.....	43

SAUCEN

SAUCE ROUILLE

1 Kartoffel (mittelgroß), Salz, 2 Knoblauchzehen, 100 g Mayonnaise, 100 g Joghurt, 15g Dijon-Senf, ½ TL Zucker, 2 Döschen Safran (gemahlen, à 0,1 g) – alternativ 1 enthäutete und entkernte Spitzpaprika, Cayennepfeffer oder Piment d'Espelette, Weißweinessig

Kartoffel weichkochen, abgießen und gut abdämpfen lassen. Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Essig abschmecken.

Dir klassische Sauce zur Bouillabaise.

GRÜNE SOSSE

Das Frankfurter Nationalgericht erfordert traditionell sieben Kräuter. Bei mir gibt es immer diejenigen Kräuter, die der Garten gerade bietet - von Kapuzinerkresse über Basilikum bis Liebstöckel, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ich schätze besonders eine ordentliche Portion Kerbel in der Soße, aber auch Koriander darf in Maßen rein. Dann schmeckt die Soße zu jeder Jahreszeit anders.

Klassische 7 Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Dill, Bibernelle, Sauerampfer und Kresse

1 Schalotte oder besser zwei Frühlingszwiebeln, 1 kl. Knoblauchzehe, 500 g Quark, 500 g Joghurt, 3 EL Mayonnaise, 1 TL Senf, 5 Eier, Salz, Pfeffer

Die Eier 8 Minuten kochen, abschrecken und

schälen. 3 Eier klein hacken, die restlichen achteln.

Schnittlauch und Frühlingszwiebel beiseitelegen, die dicken Stiele von Petersilie und Sauerampfer entfernen (dünne sind zu schade zum Wegwerfen), gut waschen. Schnittlauch und das Grüne der Frühlingszwiebel von Hand in feine Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel auf das laufende Messer der Küchenmaschine fallen lassen, dann die restlichen Kräuter in Mo-

mentschaltungen fein hacken. (Wer keine Küchenmaschine hat, muss die Kräuter mit dem

Messer fein hacken.)

Alle Zutaten gut vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Wenn die Soße zu fest wird, mit Milch verdünnen. Die Eierachtel als Deko obenauf legen.

Dazu gibt es junge Kartoffeln. Goethe mochte Tafelspitz dazu, aber auch mit Spargel oder Fisch lohnt sich ein Versuch.

SAUCE GRIBICHE

Die kleine Schwester der Sauce Tartare passt zu Fleisch, Fisch und besonders gut zu Spargel.

2 Eier, 20 cl Öl, 1 EL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie, Kerbel, Estragon, 1 TL Essig, 2 TL Zitronensaft, 1 EL Kapern, 2-3 Cornichons

Die Eier etwa 6 Minuten wachsw weich kochen, abkühlen lassen und das Eigelb mit dem Öl zu einer Mayonnaise aufschlagen. Zitronensaft, Essig und Kräuter hinzufügen und gut verrühren.

Die Kapern, das Eiweiß und die Cornichons so klein hacken wie gewünscht (ich mag gern sehr fein) und in die Sauce rühren.

NƯỚC CHẤM

1–2 reife, rote Chilischoten, 1–2 Knoblauchzehen, 1 TL Zucker, 1 EL Wasser, 5 EL Limettensaft, 4 EL Fische sauce

Alles mischen und zu trockenen vietnamesischen Gerichten, z.B. Frühlings- oder Sommerrollen als Dip benutzen.

SAUCE BEARNAISE

Die ultimative Sauce zu Spargel oder zu Kurzgebratenem. Ein Rezept aus einer Chemie-Fachzeitschrift zum Thema Emulsion. Dank sei Edgar Kraus!

1 Tasse Weißwein, 1/3 Tasse Weinessig, 2 TL gehackte Schalotten, 5 TL getrockneter Estragon (10 EL frischer), 4 TL getrockneter Kerbel (8 EL frischer), 8 TL gehackte frische Petersilie, 1 Lor-

beerblatt, 1 gestr. TL Salz, 1 TL gemahlener Pfeffer, 6 Eigelb, 500 g Butter, 2 EL kochendes Wasser, 1 Prise Cayennepfeffer

Von den Kräutern jeweils 2TL übrigbehalten. Wein, Essig, restl. Kräuter, Salz und Pfeffer auf eine Menge von ca. 4 TL reduzieren, auspressen. Eigelb zur Flüssigkeit geben und bei schwacher Hitze cremig schlagen. Vom Herd nehmen und tropfenweise die zerlassene Butter zugeben und glattrühren. 1 TL Kerbel und 1 TL Petersilie hacken, mit heißem Wasser mischen und unter die Soße rühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Wenn die Soße zu gerinnen droht, hilft die Zugabe von etwas mehr Säure.

MORCHELSAUCE

Dieses Gericht gelingt nur, wenn man das Wort „reduzieren“ sehr ernst nimmt.

50 g getrocknete Morcheln, 40 g Butter, 40 g Schalotten, 5 cl Cognac, 15 cl Weißwein, 20 cl Crème fraîche, 20 cl Kalbsfond, Salz, Pfeffer

Morcheln 20 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, durch einen Kaffeefilter oder ein Küchentuch abseihen und das Wasser aufheben. Morcheln in reichlich Wasser mehrmals gründlich waschen und ausdrücken um auch den Sand innen zu entfernen.

Den Morchelsud mit dem Fond mischen, zum Kochen bringen und darin die Morcheln 10 Minuten blanchieren. Morcheln abseihen und den Kochsud aufheben.

Schalotten fein würfeln, in der Butter ohne Farbe anschwitzen, die Morcheln kurz mitbraten und mit Cognac flambieren (alternativ: mit dem Sherry ablöschen). Weißwein und Fond hinzufügen und kräftig reduzieren. Crème fraîche einrühren und weiter reduzieren bis zur gewünschten Konsistenz.

Würzen mit Salz und Pfeffer. Je nach Verwendungszweck mit Saucenbinder andicken.

Passt z.B. gut zu mehlierten und in Butter gebratenen Fischfilets (mit Fischfond) bzw. zu hellem Fleisch (mit Kalbsfond) Verfeinerung mit Wermut oder Sherry empfehlenswert.

SUPPEN

KARTOFFELSUPPE - GRUNDREZEPT

Auf der Basis dieses Grundrezepts haben wir einmal ein komplettes Fest mit mehreren Kartoffelsuppen, Odenwälder Landwurst und Bauernbrot bestritten. Es war köstlich!

200 g gekochte Salzkartoffeln oder rohe Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 1 große Zwiebel, 1 kleine Kohlrabi, 1 Stück Sellerie, 2 Knoblauchzehen, 0,5 l Milch, 0,1 l saure Sahne, 2 EL Öl / Butterschmalz oder Butter.

Knoblauch, Zwiebel und Gemüse klein hacken, im heißen Fett anschwitzen. Kartoffeln und Gemüse sehr klein würfeln, Porree in Ringe schneiden, beides einige Minuten mit guter Hitze etwas Farbe nehmen lassen.

Mit Milch ablöschen und dann ganz leise fertig köcheln, je länger, desto besser.

Als Grundrezept kann die Suppe sehr dickflüssig sein, als fertige Suppe soll sie eine cremige dünnflüssige Konsistenz haben, muss also ggf. mit Brühe weiter verdünnt werden.

KARTOFFELSUPPE MIT GURKEN UND KRABBen

Suppe nach Grundrezept, 1 Bund Dill, Petersilie, etwas frisches Kerbelkraut, 150 g Krabben (ausgelöst), 150 g Salatgurke, ½ l Fischfond, süße Sahne, 1 Glas Weißwein

Fischfond und Wein hinzufügen, kurz aufkochen. Gurke raspeln und mit den Krabben, der Sahne und der Hälfte der Kräuter 5 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Kräuter erst am Ende zugeben oder über die Suppe streuen.

PFÄLZER KARTOFFELSUPP

Suppe nach Grundrezept, 50 g geräucherter Speck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Möhre, Weißwein, 1 EL Mehl, 1 EL Schweineschmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt

Speck, Zwiebel und Gemüse klein würfeln, anschwitzen und mit dem Mehl bestäuben. Wenn die Einbrenne Farbe genommen hat, mit dem

Wein ablöschen und mit der Grundsuppe vermischen. Verlängern mit Fleischbrühe oder Milch. Die fertige Suppe wird mit dem Handmixer glattgerührt.

Dazu passt am besten ein Stück frischer Zwetschkuchen.

SAUERAMPFERSUPPE

Das Rezept ist so einfach, dass man es eigentlich nicht aufschreiben müsste. Gut wird das Söppchen aber nur mit dem fleischigen französischen Sauerampfer (Ableger gerne aus meinem Garten!).

So viel frisch geernteten Sauerampfer, wie man kriegen kann (am besten 500g), 1 große Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 3 mittlere Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten, einige Kerbelzweige, Geflügel- oder Gemüsebrühe, 30 g Butter, 4 EL Crème fraîche

Die gehackte Schalotte und den Knoblauch in Butter anschwitzen, grob geschnittenen Sauerampfer dazugeben und einige Minuten mit anschwitzen, dann mit 1 L. Bouillon ablöschen, würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen, 20 Minuten köcheln lassen und dann mit Mixer oder Zauberstab pürieren. Zum Anrichten etwas Pfeffer über die Suppe mahlen, einen Klacks Crème fraîche hineingeben und mit Kerbel dekorieren.

Variationen: Statt Sauerampfer im frühen Frühjahr die ersten jungen Kräuter nehmen: Brennessel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Gundermann oder junge Gierschblätter. Sehr lecker wird die Suppe auch mit Radieschenblättern oder Kopfsalat mit einigen Karottenblättern.

ZUPPA DI FUNGHI PORCINI

Ein typisch toskanisches Gericht aus Bagno Vignoni. Zuppe sind in der Toskana nicht flüssig, sondern recht kompakt – eben mit Brühe getränkte Brotscheiben. Mit getrockneten Steinpilzen schmeckt sie noch besser als mit frischen, da das Einweichwasser eine Menge Aroma ergibt.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Selleriestängel, 1 kl. Möhre, 3 EL kräftiges Olivenöl, 250 g frische Steinpilze oder 100 getrocknete, Petersilie, ¼ l Weißwein, 1/2 l Brühe, 1/8 l Sahne, Salz, Pfeffer, Weißbrot

Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in warmem Wasser einweichen, das Einweichwasser durch

ein Tuch seihen (den Sud aufheben!) und die Pilze nochmals gut waschen. Suppengrün klein würfeln, anschwitzen, Pilze einige Minuten mitdünsten. Petersilie dazugeben und mit Wein und Brühe /bei Trockenpilzen Einweichwasser) auffüllen. Einige Minuten kochen, am Schluss die Sahne einrühren. Weißbrotscheiben toasten, mit Knoblauch abreiben, mit Olivenöl beträufeln und in eine Terrine geben, Suppe drüber. Etwas durchziehen lassen und mit etwas geriebenem Pecorino bestreut servieren.

BÄRLAUCHSUPPE MIT KERBEL

Bärlauch ist ja ein Saisongemüse und irgendwelche Sekten verdienen sich dumm und dämlich mit Bärlauchpesto und allerlei dubiosen Konserven. Leider verliert der Bärlauch dabei seinen Geschmack und wird meiner Meinung nach ungenießbar. Mein Vorschlag: Chinesischer Schnittlauch (韭菜) hat den gleichen oder sogar noch etwas feineren Geschmack und wächst robust fast das ganze Jahr frisch in meinem Garten. Wer keinen im Garten hat, bekommt ihn günstig im Asialaden.

100 g junger Bärlauch bzw. chin. Schnittlauch, 1 Bund Kerbel, 1 Esslöffel Öl, 1 Zwiebel, fein gehackt, 1 Karotte, zerkleinert, 1 Kartoffel, gewürfelt, 1 Glas trockener Weißwein, 0,5 l Gemüsebouillon, 0,5 l Milch, 50 ml Schlagsahne, Salz; Pfeffer Cayennepfeffer, etwas Muskat, etwas geriebene Zitronenschale,

nach Wunsch: 2 geräucherte Forellenfilets

Den Bärlauch waschen, Stiele entfernen und gut abtropfen lassen. Kerbelblätter abzupfen, Stiele behalten. Zwiebeln und Knoblauch im Öl dünsten, Karotte, Kerbelstiele und Kartoffeln zugeben und mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Die Gemüsebouillon und die Milch dazugeben, aufkochen und auf kleinem Feuer fünfzehn bis zwanzig Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Suppe pürieren. Bärlauch und Kerbelblätter sehr klein hacken. Die Creme aufkochen, die geschlagene Sahne und die gehackten Kräuter unterziehen und abschmecken. Raffiniert ist auch eine in Butter kurz angedünstete Sauerampfer-Chiffonade an dieser Stelle! Suppe mit gehackten Bärlauchblättern bestreuen

Als zusätzliche Abwandlung kann man zwei Forellenfilets in Stücke zupfen, auf Tellern verteilen und die Suppe darüber füllen. Diese Variante ist jedoch für meinen Geschmack schon zu üppig.

VORSPEISEN

FORELLEN-SASHIMI AUF BÄRLAUCHPESTO

Im Odenwald gibt es einige Fischzüchter, wo man die Forellen frisch aus dem Teich bekommt. Ideal für Gerichte aus rohem Fisch.

2-3 frisch gefangene Regenbogenforellen oder 1-2 größere Lachsforellen filetieren (sollte ca. 250 g Fleisch ergeben). Marinade aus etwas gutem Olivenöl, Saft und Abrieb einer Limette, 1 EL leichter Sojasauce, gehackter Chili nach Geschmack, Pfeffer und Salz bereiten.

Für das Pesto 60 g gehackte Nüsse, reichlich Bärlauchblätter und zusätzlich je nach Geschmack Basilikum, Kerbel oder etwas Dill sowie etwas Zitronenschalenabrieb und den Saft einer halben Zitrone im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Währenddessen Olivenöl zugeben, bis die Konsistenz stimmt.

Filet in appetitliche Streifen schneiden, entweder 5 Minuten in der Marinade ziehen lassen oder roh auf dem Pesto anrichten und die Marinade zum Dippen bereitstellen.

Variante: Die Hälfte des Fischfleisches zu einem Tartar fein hacken mit Öl, etwas Limonenabrieb, Meersalz und Pfeffer aromatisieren und mit einem Ring anrichten.

MUHAMARA

100 g Walnusskerne, 200 g rote Paprika, am besten die langen, süßen, roten aus Marokko, einige Blätter Petersilie und Minze, 3 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Scheibe entrindetes Weißbrot oder Toast, Olivenöl, 2 TL Harissa oder gehackte Chilis, 1 TL Cumin, Pfeffer, Salz

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Zauberstab fein hacken. Währenddessen soviel Olivenöl zugeben, dass eine sämige Masse entsteht.

Den Walnuss-Paprika-Aufstrich in ein Schüsselchen geben und glattstreichen.

HUMMUS

350 g Kichererbsen (große Dose), 3-4 Knoblauchzehen, Saft von 2 Zitronen, 1 TL Kreuzkümmel, 150 g Sesammus (Tahini), Olivenöl, Salz, Petersilie oder Koriander

Kichererbsen abseihen, mit allen Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Zum Servieren das Püree mit Olivenöl beträufeln oder mit geröstetem Sesam bestreuen.

FENCHEL MIT ARTISCHOCKEN UND SCHAFSKÄSE

1 Zwiebel, 750 g Fenchel, 250 g würziger Schafskäse (z.B. bulgarischen), 3 Knoblauchzehen, 1 EL italienische Kräutermischung, 200 g Artischockenstücke in Wasser oder Öl (Glas), Essig,

Fenchelknollen halbieren, Strunk ausschneiden und Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Schafskäse in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Artischocken in größere Stücke. Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, Zuerst die Zwiebel und dann den Fenchel zusammen mit den getrockneten Kräutern darin anschwitzen, Hitze zurücknehmen und unter Rühren ca. 10 Min. weiter braten, der Fenchel muss noch knackig bleiben! Pfeffern und Salzen. Gehackten Knoblauch in das noch warme Gemüse rühren, etwas Essig und die Artischockenstücke untermischen. Ggf. noch Öl (wenn die Artischocken in Öl eingelegt waren, dieses nehmen) zugeben. Zum Schluss den Schafskäse vorsichtig unterrühren, mindestens 1 Tag ziehen lassen. In schöne Gläser geschichtet mit einem Olivenölspiegel obendrauf hält sich das ziemlich lange und ist auch ein schönes Mitbringsel.

LOBIO

Ein Rezept aus Georgien, wo ich vor vielen Jahren erstmals die herrliche Duftmischung aus Kreuzkümmel und frischem Koriander kennen lernte. Es wird dort auf der Straße verkauft zusammen mit frisch gebackenen, mit etwas Schafskäse gefüllten kleinen Fladenbrot namens Chatchapuri gegessen.

350 g rote Bohnen, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1cll Fleischbrühe, 1 cl Rotwein, 100 g geriebene Walnüsse, 1 TL Chmeli Suneli, frisches Korianderkraut

Bohnen über Nacht einweichen (oder welche aus der Dose nehmen). Am Vortag die Hälfte der Zwiebeln in Öl rösten, Walnüsse und Knoblauch kurz mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen, die abgetropften Bohnen und die andere Hälfte der Zwiebeln dazu geben. Die Bohnen fast garkochen (Dieser Schritt erübrigt sich bei Dosenbohnen). Einen Tag ziehen lassen. Am nächsten Tag ganz garkochen und mit gehacktem Korianderkraut und/oder gehacktem jungem Porree bestreuen. Schmeckt kalt oder warm als Vorspeise.

*Die Würzmischung „Chmeli Suneli“ ist die Würze in vielen georgischen Gerichten. Wie beim indischen Currygewürz gibt es unzählige Varianten wobei eine Hauptzutat immer der Bockshornklee ist – entweder als getrocknetes Kraut oder als Pulver aus den Samen. Ein guter Ersatz wäre z.B. eine Mischung aus Ras el Hanout und Curry.

Es gibt auch eine persische Version dieses Gerichts. In der persischen Küche wird viel mit getrockneten Kräutern gearbeitet. Ein wichtiger Bestandteil ist auch hier immer Bockshornklee und junge Porreeblätter.

300 g rote Bohnen (Dose), 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 geh. EL Ghorme Sabzi- oder Sabzi Ash-Kräuter (gibt es in Geschäften mit persischen oder afghanischen Lebensmitteln als fertige Mischung), 1/2 TL Garam Masala, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 150 g Walnüsse gemahlen, Öl, Pfeffer, Salz, Wasser nach Bedarf

Bohnen abseihen, Kräuter einweichen, abseihen, gut ausdrücken, Zwiebel fein hacken, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken und mischen. Die Hälfte der Zwiebeln in heißem Öl anbraten, ausgedrückte Kräuter kurz mitbraten, Nüsse und Gewürze dazugeben, Wasser zugeben und 20 Minuten auf sehr kleiner Hitze garen. Da die Nüsse Flüssigkeit aufsaugen, ggf. Wasser oder Brühe nachgießen. Die Bohnen dazugeben, kurz fertig garen und ggf. nachwürzen. 2 Stunden oder besser über Nacht ruhen lassen.

CROSTINI

Weißbrotscheiben von beiden Seiten goldbraun rösten, nach Geschmack mit einer Knoblauch-

zehe abreiben und mit Olivenöl beträufeln. Klassisch mit in Öl und Kräutern angeschwitzten Tomatenstückchen. Weitere Beläge:

LEBERPASTE

Einfache Version:

300 g. Geflügellebern mit 1 großen Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in Öl anbraten, mit Weißwein ablöschen, 1 EL Kapern und 2-3 gewässerte Sardellen zufügen. Alles pürieren.

Schwierige Version:

300 g Hühnerleber, 5 Wacholderbeeren, frischer Oregano, 1 Lorbeerblatt, 3 EL Rotweinessig, 1-2 EL Aceto Balsamico, 1 kl. Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, 1 kl. Möhre, 70 g Butter, 3 EL Olivenöl, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Bund Petersilie, 1 EL Kapern, 20 Scheiben Weißbrot

Leber putzen und würfeln, Oregano, Lorbeer und zerdrückte Wacholderbeeren untermischen, Essig darüber gießen und 5-6 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel, Sellerie und Möhre putzen, waschen und kleinhacken. Leber trockentupfen und die Marinade durch ein Sieb gießen. 20 g Butter und das Olivenöl erhitzen. 100 g Leberwürfel anbraten, rausnehmen. Gemüsewürfel andünsten, den Rest der Leber dazu und 10 Min. garen. Mit dem Rest pürieren. Brot rösten und drauf damit.

TAPENADE

20 schwarze Oliven entkernen, im Mixer mit 1 Sardelle, Blätter von 1 Tymianzweig, 2 Salbeiblätter, 1-2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern und einer kleinen Chilischote im Mixer pürieren, mit Olivenöl verrühren, bis eine weiche Paste entsteht.

Variante: Das Ganze mit geriebenem Parmesan und Pecorino anreichern, ggf. mit Öl wieder verflüssigen.

POMODORI ARROSTO AL FORNO

Von 400 g vollreifen Romatomen (San Marzano, Romanella o.ä.) den Strunk abschneiden, die Tomaten längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech verteilen. Mit etwas fein gehacktem Rosmarin, Pfeffer und Salz bestreuen und mit Olivenöl be-

sprengeln. Bei 220° in den Backofen. Die Tomaten sind fertig, wenn sie beginnen dunkel zu werden.



Streichkäse (irgendeinen) mit 1 EL Pesto Genovese verrühren, auf die Crostini streichen, darauf die gerösteten Tomaten, ein paar Blättchen Rucola und als Krönung ein Scheibchen Bressaola. Lecker!

TERRINE VON PAPRIKA UND FRISCHKÄSE

Zum Gedenken an unsere Küsterin Helga, die leider auch nicht mehr unter uns weilt.

ca. 750 g grüne, rote und gelbe Paprikaschoten, Olivenöl, 500 g Ziegenfrischkäse, 120 g schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, 1 EL Balsamico-Essig

Paprika mit Öl bepinseln, bei 220° garen, bis die Haut Blasen wirft. Unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, schälen und Kerne entfernen. Mit Balsamico marinieren. Käse ohne Molke mit Olivenöl verrühren. Mit Olivenscheiben, gepresstem Knoblauch, gehacktem Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren. Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen und abwechselnd Paprika und Käsemasse einfüllen. Folie darüber schlagen, mit einem Brett und Gewicht beschweren und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Masse sollte normalerweise so fest werden, dass man sie in Scheiben schneiden kann.

Dazu passen gut gewürzte kalte Tomatensoße, geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne und ein Salat aus geraspelter rohen Rote Beete mit Kürbiskernöl.

MERCIMEK KÖFTE

Die Linsenbällchen sind in der Türkei angeblich ein Winteressen, für mich zu jeder Jahreszeit lecker.

300 g rote Linsen, 1,5 TL Salz, 1 Lorbeerblatt, 140 g Bulgur (Köftelik Bulgur fein), 1 Zwiebel, 7 EL

Olivenöl, 2-3 EL Tomatenmark, 2-3 EL Paprikamark, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, Zitronensaft, Chiliflocken (Pul Biber) nach Geschmack, 2-3 Lauchzwiebeln, 1/2 Bund Petersilie, 30 g Sesam, zum Garnieren Zitronenscheiben und/oder Granatapfelsirup

Die Linsen mit 700 mL Wasser, Salz und einem Lorbeerblatt aufkochen, Schaum abschöpfen und 20 Minuten bei milder Hitze ganz verkochen. Lorbeerblatt entfernen, Linsen mit dem Bulgur vermischen und mit Deckel weitere 20 Minuten quellen. Abkühlen lassen.

Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl andünsten, Tomaten- und Paprikamark dazugeben und mit dem Kreuzkümmel und den Chiliflocken würzen.

Die Linsen dazugeben und kneten, bis alles vermischt ist. Dann die fein geschnittene Petersilie und Lauchzwiebeln untermischen und aus der Masse längliche oder runde Bällchen formen. Diese nach Belieben in geröstetem Sesam wälzen, in einem Salatblatt anrichten und nach Belieben mit Zitronensaft oder Granatapfelsirup beträufeln.

Wer es gerne scharf mag, nimmt mehr Chiliflocken oder scharfe Paprikapaste.

TAPAS



Die folgenden Rezepte stammen von einem grandiosen Tapas-Abend in Miltenberg.

GAMBAS AL AJILLO

300 g. rohe Gambas ohne Kopf und Schwanz, 6 Knoblauchzehen, Chilischoten (nach Geschmack), 100ml Olivenöl, Salz, etwas Weißwein oder Zitronensaft

Gambas waschen und abziehen, Darmfaden entfernen. Knoblauch und Chilis in Scheiben schneiden, mit den Garnelen und dem Wein bzw. Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. 15 Minuten marinieren. Olivenöl in einer Pfanne gut heiß werden lassen und die Mischung darin 3-4 Minuten garen, bis die Garnelen rosa und der Knoblauch goldgelb ist.

In Spanien macht man die im Backofen – aber für ein paar Garnelen einen großen Backofen zu heizen, ist mir doch ein wenig zu viel Energieverschwendung. Wenn der Backofen für andere Gerichte eh heiß ist, macht es auf jeden Fall Sinn, die Garnelen-Knoblauch-Wein-Mischung für 10 Minuten in den heißen Ofen zu schieben.

PULPITO PICANTE

Ca. 300 g Pulpitos (Baby-Tintenfische), 1 Dose Tomaten (Stücke), Ca. 100ml Olivenöl, Ca. 50ml Zitronensaft, 2 Frühlingszwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, Chilipulver, etwas Worcestershiresauce

Pulpitos waschen, Innereien und Mundwerkzeug entfernen (Macht in Darmstadt der Fischhändler, ich empfehle „Española“ in der Kasinostraße), Pulpitos in Olivenöl, klein geschnittenem Knoblauch, etwas Worcestersoße und Zitronensaft legen und ziehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Tomaten mit Zwiebeln auf die Hälfte reduzieren, mit Chili abschmecken und über die Pulpitos gießen. Pulpitos ca. 10 Minuten im heißen Backofen garen lassen, heiß servieren

JAKOBSMUSCHELN AUF SPINAT

250 g frische Jakobsmuscheln, 125 ml Weißwein, Thymian, Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 200 g Blattspinat, Salz, Zwiebel, 1EL Butter, Pfeffer, Gemahlene Muskatnuss, 1 Ei, 1 EL Semmelbrösel, Olivenöl zum Beträufeln

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in der Butter glasig dünsten. Spinat grob hacken und hinzufügen. Kräuter und Muskatnuss hinzufügen und mit dem Wein auffüllen. Erkalten lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Butter bestreichen und die

Spinatmasse darauf verteilen. Muscheln darauflegen, jede Muschel mit Brösel bestreuen, mit Öl beträufeln. Muscheln ca. 15 Min im Ofen garen, warm oder kalt servieren.

MORCILLA (GEBRATENE BLUTWURST)

2 Morcillas (spanische Blutwürste), ersatzweise französische Boudin noir oder relativ frische und reichlich gewürzte Blutwurst vom deutschen Metzger (ggf. mit etwas Nelkenpulver und Zimt nachwürzen), 1 EL Olivenöl

Die Wurst in ½ cm dicke Scheiben schneiden und bei milder Hitze von beiden Seiten so lange braten, bis sie fest ist. Auf einer Platte anrichten, mit etwas Salmorejo (s. Kaninchenrezept) garnieren.

CONEJO AL SALMOREJO

Für das Fleisch: 1 Kaninchen, 1 Glas Sherry, Zesten und Saft einer halben Zitrone, Thymian, Oregano, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Öl, Chilipulver, Kreuzkümmel, Sherry oder Noilly Prat

Für den Salmorejo: 2 Schalotten, 2 rote Paprikaschoten, 1 kleine Dose geschälte Tomaten gehackt, 100 g gemischte Oliven, 40 g Kapern, 4 Thymianzweige, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Oregano, 50 ml Olivenöl, 2 EL Semmelbrösel oder entrindetes altes Weißbrot, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer.

Kaninchen in 6-8 Stücke zerteilen, mit Kräutern, Sherry, Zitronensaft und –zesten einige Stunden marinieren.

Paprika, Kapern, Schalotten und Knoblauch fein hacken (Küchenmaschine von Vorteil). Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen, Kräuter und Gemüse zugeben, mit Sherry ablöschen und kräftig einreduzieren. Die Tomaten incl. Saft und die restlichen Gewürze dazugeben und mindestens 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Wenn die Masse zu dünnflüssig ist, am Schluss ohne Deckel reduzieren oder mit geriebenem Weißbrot andicken.

Kaninchenstücke abtropfen und scharf in Olivenöl anbraten, Gehackte Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weiterbraten, bis sie Farbe nehmen. Mit Sherry oder Noilly Prat ablöschen und einreduzieren. Mit Salmorejo (s.u.) aufgießen, würzen und je nach Alter des Tiers 30-60 Minuten schmoren.

CHAMPIGNONS IN SHERRY

500 g kleine Champignons, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 5 EL Öl, 100 ml Sherry Fino Dry, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL gehackte Petersilie

Die Champignons putzen und trocken abreiben. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren und entkernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chilischote darin andünsten. Die Pilze dazugeben und unter Rühren 5 bis 6 Minuten braten. Mit dem Sherry Fino Dry ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

VITELLO TONNATO

Zutaten für vier Personen

600 g Kalbfleisch, aus der Keule (Nuss oder Oberschale), 50 g Butter, 0,75 l Weißwein, 1 Lorbeerblatt, frisch, 10 Pfefferkörner, weiß, 2 Pimentkörner, 2 Nelken, 1 Stange Staudensellerie, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 3 Zitronen, 1 Dose Thunfisch in Olivenöl, à 150 g, 3 Sardellenfilets, 2 Eier, 100 ml Sonnenblumenöl, 100 ml Olivenöl, 4 EL Kapern

Staudensellerie, Möhre und Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Das Kalbfleisch salzen, pfeffern, in einem passenden Topf in Butter leicht anbraten, mit dem Weißwein auffüllen, Wasser zufügen, bis das Fleisch bedeckt ist. Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Pimentkörner, Nelken, Staudensellerie, Möhre und Zwiebel zugeben und salzen, das Fleisch je nach Dicke in 30 bis 60 Minuten rosa garen. Im Fond auskühlen lassen. (Der gibt reduziert noch eine gute Brühe.)

Den Saft einer Zitrone auspressen. Aus zwei Zitronen Filets herausschneiden. Thunfisch mit Sardellen, zwei Eigelb, zwei Esslöffel Kapern, Zitronensaft und Sonnenblumenöl glatt mixen, dann erst das Olivenöl langsam einrühren. Eventuell mit etwas Brühe verdünnen, salzen und pfeffern. Das Fleisch dünn aufschneiden, mit der Sauce, Zitronenfilets und Kapern servieren.

Tipp: Olivenöl erst zum Schluss einrühren, nicht einmixen, es kann bitter werden. Die Kapern schmecken noch besser, wenn man sie in Olivenöl leicht röstet und erkalten lässt.

Wenn kein Kalbfleisch zur Verfügung steht, geht es auch mit Schweinefilet oder Putenbrust –

aber bitte nicht die billige Variante aus Qual-Haltung!

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

CEVICHE

Das ist in Zitronensaft marinierter roher Fisch – die südamerikanische Version des eingelegten Herings. Hier die Version aus Panama von Siamaris:

1 kg Seefischfilet, (200 g pro Person – Original ist Corvina, aber den gibt es nur im Pazifik – wir hatten Dorade – garantiert frisch muss er sein, also beim Fischhändler vorbestellen!), 1 Zwiebel, Chilischoten nach Geschmack, Zitronensaft, Salz



Fisch von Gräten befreien, in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft mischen (der Fisch muss bedeckt sein.) und einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Die klein gewürfelte Zwiebel und die sehr klein gehackten Chilischoten zugeben und noch einige Stunden marinieren. Die Ceviche ist fertig, wenn der Fisch eine blütenweiße Farbe hat, hält sich aber im Kühlschrank drei bis vier Tage und schmeckt von Tag zu Tag besser.

LACHSAUFLAUF MIT WIRSING UND ESTRAGON

600 g frischer Lachs (für Hauptgericht 800 g), 1 großer oder 2 kleine Wirsing, 2 EL Zitronensaft, 125 g Crème double, 50 g Schalotten, ersatzweise 1/2 Zwiebel, 1 Bund Dill, 1 EL geh. Estragon oder 1 TL konserviertes (Bitte den französischen und nicht den russischen Estragon benutzen – wer den

nicht hat, nehme getrockneten in Weißwein eingeweicht!), Petersilie, 1 Ei, Butter, 1/8 l Fischfond, 1/8 l Weißwein, 1 TL Dijon-Senf, 1 Eigelb

Die Estragonblätter in dem Weißwein ziehen lassen. Den Lachs filetieren, enthäuten und in Würfel schneiden. In Zitrone, Salz und Pfeffer einige Zeit ziehen lassen. Wirsing im kochenden Salzwasser fast garen, mit kaltem Wasser abschrecken und entblättern. Das Herz fein hacken, mit Sahne, Kräutern, dem Senf und der Hälfte der Schalotten unter den Fisch mischen.

Eine Auflaufform gut buttern, die restlichen Schalotten und darauf 1 Lage Wirsingblätter in die Form geben. Dann schichtweise Lachs und Wirsing. Aus den restlichen Zutaten eine Bechamel zubereiten (s.oben) die Form damit auffüllen und das Ganze 20-30 Min bei 175° in den Backofen.

MISO-LACHS

2 Stück Lachs roh, ungesalzen (180 g) oder ein anderer Fisch

1 EL Miso, 1/2 EL Sake oder Kochwein, 1/2 EL Sojasauce, 1/2 EL Mirin, 1/2 TL Sesamöl mischen, Fisch darin maximal 90 Minuten marinieren und auf Backpapier bei 220° 10-12 Minuten backen (ohne Wenden) oder grillen (dann regelmäßig wenden)

Mirinersatz kann man übrigens selbst machen: 200 ml Reisessig, 200 ml Wein (Weißwein oder Shaoxing), 100 ml Sojasauce, 100 g Honig mit 20g fein geriebenem Ingwer mischen und einige Tage reifen lassen.

LANGOSTINI "THERMIDOR"

Ein Rezept aus dem Wilhelminenhof in Darmstadt. Eigentlich ist das ein Hummer-Rezept. Wenns die an Weihnachten bei Aldi gibt, probier ich's mal.

12 Hummerkrabbenschwänze oder 2 kleine Hummer roh oder tiefgefroren, 2-3 Steinpilze (kann man ebenfalls gut einfrieren – rehydrierte Trockenpilze gehen auch), 1 EL mildes Olivenöl, etwas Butter, Pfeffer, Salz, 1 Schalotte, 1 kleines Glas Weißwein, etwas sehr feste Bechamel- oder Mornay-Sauce.

Schwänze längs halbieren. Darm entfernen. Das Fleisch leicht würzen und mit Öl beträufeln. Im

heißen Ofen 15 Minuten backen. Die Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Diese mit der klein gehackten Schalotte in Butter andünsten, bis sie Flüssigkeit ziehen, dann salzen, pfeffern und mit dem Wein ablöschen. Wenn der Alkohol verdampft ist, mit der Sauce mischen und reduzieren.

Das Fleisch aus den Krabbenschwänzen lösen, genau so groß wie die Pilze hacken und zu den Pilzen geben. Die Mischung wieder in die Schalen geben, mit etwas Bechamel überziehen und kurz im sehr heißen Grill überbräunen.

FISCHRÖLLCHEN MIT SAFRAN-BÄRLAUCHSAUCE AN BÄRLAUCH-KARTOFFELSALAT

2 flache Filets (Seezunge, Scholle o.ä.), 4 Scheiben geräucherten Wildlachs, 1 Bund Bärlauch, 1 Zitronen, 200 ml Fischfond, 100 ml Noilly Prat, 100 ml Sahne, 1 kleines Stück Mehlbutter, 1/2 TL Safran, Kartoffeln, 1 Schalotte gehackt, 50 ml Apfelwein oder Weißwein, 50 ml Gemüsebrühe, Essig, Öl

Kartoffeln bissfest kochen. Apfelwein und Brühe aufkochen, die Zwiebel in den heißen Sud geben. Heiße Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden, mit dem Sud übergießen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen, abkühlen lassen. Dann die Bärlauchstreifen hinzufügen, mindestens 3 Stunden ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Filets ggf. plattieren, auslegen, salzen, pfeffern und mit dem Lachs bedecken. Aufrollen und in einem gebutterten Einsatz 15 Minuten dämpfen. Safran mit etwas Zucker im Mörser zerstoßen. Währenddessen Fischfond und Wermut auf 1/3 reduzieren, Sahne einrühren und unter Rühren 5 Minuten kochen. Ggf. mit Mehlbutter binden, Safran einrühren.

Die Röllchen mit der Soße überziehen und mit dem Kartoffelsalat servieren.

SCHWERTFISCH MIT KNOBLAUCH

Raffinierte Fischrezepte gibt es zuhauf, aber die ganz einfachen sind oft die besten. Hier eins davon, dem Griechen aus Griesheim nachempfunden. Den Schwertfisch kaufe ich tiefgekühlt bei Molina am Hauptbahnhof.

2 Zweige Rosmarin, Olivenöl, 4 Scheiben Schwertfisch, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel oder mittlere Schalotte, 2 Knoblauchzehen, Saft einer Zitrone

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken. Mit dem Olivenöl mischen. Fisch damit einreiben, salzen und pfeffern.

Petersilie fein hacken. Schalotte oder Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls möglichst fein hacken.

In einer beschichteten Bratpfanne oder einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Fischtranchen darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. In die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heißen Ofen warm stellen, aber nicht zudecken!

Das Olivenöl zum Bratensatz geben. Zwiebel und Knoblauch darin unter Wenden 5 Minuten dünsten. Zitronensaft und Petersilie beifügen, alles aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Über die Fischtranchen geben und sofort servieren.

FLEISCH

Es versteht sich eigentlich von selbst, dass Fleisch und Geflügel vom Metzger des Vertrauens oder in Bio-Qualität vom Supermarkt kommen. Für Gerichte mit Huhn bevorzuge ich die französischen Freilandhühner mit dem „Label Rouge“ oder deutsche Bio-Hähnchen. Ich kaufe lieber ein ganzes Tier, ziehe aus der Karkasse eine Brühe und friere die nicht verwendeten Teile ein.

CASSOULET

Der Klassiker aus Südwestfrankreich wird eigentlich in einem Tontopf gemacht – in meinem Gusseisenbräter geht es ebenso gut. Dieses Rezept macht locker 6-8 Personen satt und schmeckt aufgewärmt eher noch besser. Allerdings sollte man mit dem Salzen zurückhaltend sein, da der Eintopf beim Garen im Backofen Flüssigkeit verliert und salziger wird.

500 g weiße Bohnen, 1 Karotte, eine Stange Sellerie, 1 Stange Lauch, 2 Zwiebeln, 7 Zehen Knoblauch, 2 confierte Entenkeulen, 2-4 Schweinswürste (je nach Größe 2 frische Bratwürste oder 4 kleine Salcicce), 200 g Schweinebauch oder -schulter (gepökelt oder roh), 2 EL Räucherspeckwürfel, Salz und Pfeffer, 3 l kräftige Brühe (aus Suppengrün, Schweineknochen oder Geflügelkarkassen und einem Schuss Weißwein), Semmelbrösel

Bohnen über Nacht einweichen, abseihen, 5 Minuten kochen (schäumt!) und Wasser wegschütten. In der Brühe in 45-60 Minuten fast garkochen. Confit anbraten, in dem Gänsefett die Wurst und das Fleisch ebenfalls braten.

Räucherspeck würfeln und zusammen mit den kleingeschnittenen Knoblauchzehen und dem Suppengemüse anschwitzen. Mit den Bohnen mischen, abschmecken.

Falls das Fleisch eine Schwarte hat, diese auf den Topfboden legen, darauf 1/3 der Bohnen, dann das in Scheiben geschnittene Schweinefleisch, den Rest der Bohnen und die Wurst verteilen – sie soll noch etwas rausschauen. Mit der Brühe angießen, dass die Bohnen knapp bedeckt sind, Semmelbrösel darüberstreuen, mit dem restl. Entenfett begießen und bei 150° Umluft für 2 Stunden in den Ofen. Zwischendurch ggf. Brühe nachfüllen. Die letzten 15 Minuten die Entenkeulen auf einem Extrablech mit anwärmen, zum Servieren auf das Cassoulet legen.

Besser noch: Am Vortag nur 1 Stunde garen, abkühlen lassen und dann nochmal 1 ½ Stunden bei 150° erwärmen.

PARMENTIER AU CONFIT DE CANARD

Noch ein Gericht mit den wunderbaren im eigenen Fett konservierten Entenkeulen. Klassisch werden sie im Backofen knusprig erwärmt und mit in Entenfett gebratenen Kartoffeln mit viel Knoblauch (Pommes Sarladaises) serviert, aber dieses Rezept ist ebenfalls einen Versuch wert.

4 confierte Entenkeulen, 800 g mehlig kochende Kartoffeln (oder 1/3 davon durch Kürbiswürfel ersetzt), 1 Becher Crème fraîche, 20 g Butter, 3 Schalotten, 6 Knoblauchzehen, 1 Zweig Thymian, ½ Glas Süßwein (Sauternes, Marsala oder Madeira), 3 EL Parmesan oder Semelbrösel

Die Entenkeulen erwärmen um sie zu entfetten, mit der Hand das Fleisch von den Knochen zupfen und in nicht allzu feine Stücke zerreißen. Aus

dem Sud etwas Fett abschöpfen, Knoblauch schälen und die Zehen darin bei kleiner Hitze weich schmoren (dauert ca. 10 Minuten), die weichen Zehen pürieren.

Kartoffeln (ggf. mit Kürbis) weichkochen, abdampfen und nicht zu fein zerstampfen, mit reichlich Muskat, Pfeffer, Salz, Crème fraîche und der Butter sowie dem Knoblauchpüree mischen.

Schalotten würfeln und im restlichen Fett anschwitzen, gehackten Thymian und Fleisch dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Süßwein ablöschen. Reduzieren und dann in einer ofenfesten Form ausbreiten. Das Kartoffelpüree darüber ausstreichen und mit Parmesan oder Bröseln bestreuen.

30 Minuten bei 175° Umluft ohne Deckel braten.

OSSO BUCCO

1 Zwiebel, 1 mittelgroße Möhre, 150gr. Knollensellerie, 4 Scheiben Kalbshaxe (jeweils 3-4cm dick, ca. 1,5kg), Salz – Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, 1/8 l Rotwein, 1 EL Tomatenmark, 400ml Geflügelbrühe (oder Fleischbrühe), 1 Knoblauchzehe -1 Lorbeerblatt - 1 Rosmarinzweig, 2 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Zwiebel, Möhre und Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. In einem breiten Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Gemüsewürfel im Topf bei mittlerer Hitze andünsten. Mit dem Wein ablöschen und sirupartig reduzieren lassen. Das Tomatenmark unterrühren, die Brühe angießen und das Fleisch auf das Gemüse legen.

Die Kalbshaxenscheiben zugedeckt bei milder Hitze 1 ¼ bis 1 ½ Stunden schmoren - bis das Fleisch weich ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Den ungeschälten Knoblauch halbieren und 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Lorbeerblatt, dem Rosmarin und der Zitronenschale hinzufügen.

Die Fleischscheiben aus der Sauce nehmen und Knoblauch, Lorbeerblatt, Rosmarin und Zitronenschale wieder entfernen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, falls nötig, noch etwas reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbshaxenscheiben mit reichlich Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Alternative: Das Gericht funktioniert auch mit einem fleischigen Ochsenschwanz.

TÖTTCHEN

...lernten wir mal bei einer Tagung in Münster in Westfalen kennen. Ich koche es gerne ab und zu im Andenken an meine viel zu früh verstorbene Lieblingskollegin Heide, mit der ich es bei Pinkus Müller in Münster gegessen habe. Ein typisches Münsterländer Gericht – vom gemeinen Kalbsfriskassee unterscheidet es sich durch Essig und Worcestershiresauce.

750 g Kalbfleisch (Schulter und Brust), 2 Zwiebeln, 1 Bund Suppengrün, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Nelken, Salz. Für die Soße: 50 g Butter, 40 g Mehl, gewürfelte Zwiebel, 1 EL Essig, 1 Glas Sherry, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Worcestershiresauce

Fleisch kalt mit Wasser bedeckt aufsetzen, mit den Zutaten 90 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abgekühlt in kleine Würfel schneiden, Brühe abseihen. Eine Mehlschwitze bereiten (nicht zu dunkel), mit der Brühe ablöschen und 8 Min durchkochen. Restl. Gewürze hinzufügen und das Fleisch darin wieder erwärmen.

In Münster gibt es dazu Brötchen oder Schwarzbrot, Senf und Worcestershiresauce.

KÖFTE

... schmecken am besten mit Lammfleisch und frisch vom Holzkohlengrill. Das Lammhackfleisch wolft man am besten selbst aus Keule und/oder Schulter. Der Fettgehalt sollte mindestens 20% betragen, damit die Köfte schön saftig werden, also das Fett nicht wegwerfen, sondern mitwolfen!

1 kg Lammschulter oder Keule, 2 Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen, ½ TL Zimt, 2 TL gem. Kreuzkümmel, 1 TL gem. Korianderkörner, 1 TL Pfeffer, 1 TL Salz, 2 TL Paprika süß, ½ TL Chiliflocken (Pul Biber), 1 EL Essig oder Zitronensaft, 1 EL Öl, 1 EL Origano – Fakultativ: 2 EL Tomatenketchup oder 1 EL Tomaten- oder Paprikamark, 2 TL Sumach statt Essig, frische Petersilie oder Koriander

Das Fleisch entbeinen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder gleich beim Metzger Hack kaufen).

Zwiebeln, Knoblauch und ggf. Petersilie/Koriander fein kuttern, am Schluss noch ¼ des Hackfleischs mitkuttern – das bewirkt, dass die Köfte auch ohne Ei oder Semmelbrösel nicht zerfallen. Mit den Gewürzen vermischen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.

Längliche Laibchen formen (ca. 5 cm lang und 2 cm Durchmesser) und so lange grillen, bis sie außen schön braun und innen gar sind – das sind sie, wenn sie gummiartig auf Druck reagieren.

Notfalls lassen sie sich auch in der Pfanne zubereiten: 3-4 Minuten scharf anbraten und dann im Backofen bei 150° 10 Minuten fertig garen.

RINDSROULADEN

Der Klassiker für 8 Personen

8 Scheiben Rinderroulade à 200 g aus der Rinderkeule, Salz, Pfeffer, 30 g scharfer Senf, 8 Scheiben Frühstücksspeck, 3 Zwiebeln, geschält, 50 g Butter, 2 Essiggurken, 3 Karotten, 1/2 kleine Sellerieknolle, geschält, 8 Lauchzwiebeln, geputzt, 100 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 20 g Tomatenmark, 400 ml kräftiger Rotwein, 1 l Rinderfond

1 Lorbeerblatt, 2 Piment, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin, 15 Pfefferkörner, zerdrückt

10 g Stärke, Küchengarn zum Binden, alternativ Rouladennadeln oder -Ringe, Butter

Rouladen einzeln zwischen 2 Folien dünn plattieren, dann auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit scharfem Senf bepinseln und je eine Scheibe Speck darauflegen. Eine Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, in etwas Butter glasig anschwitzen und ebenfalls auf den 8 Rouladen verteilen. Essiggurken der Länge nach halbieren und vierteln, je ein Viertel quer auf die Rouladen legen. Karotte und Sellerie in Streifen schneiden – in der Größe der Essiggurke –, Lauchzwiebeln ganz lassen. Lauchzwiebeln, einige Karotten- und Selleriestifte quer auf die Rouladen legen. Restliche Karotten und Sellerie würfeln, beides wird als Röstgemüse verwendet. Rouladen-Ränder einklappen und aufrollen, mit Küchengarn wie ein Paket

binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen in Olivenöl von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

Dann Röstgemüse mit dem Knoblauch braun angehen lassen, Tomatenmark zufügen und anrösten, mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht ist, damit die Sauce Farbe bekommt. Zum Schluss mit Rinderfond auffüllen. Dann Gewürze und Rouladen einlegen. Ca. 1 bis 1,5 Std. schmoren. Fertig sind die Rouladen, wenn sie leicht anzustechen sind. Rouladen herausnehmen und warmstellen. Sauce auf die Hälfte reduzieren lassen, mit Stärke leicht abziehen und frische Butter zugeben. Die Sauce passieren und nochmals nachschmecken. Küchengarn entfernen und die Rouladen in die Sauce einlegen.

Das Fleisch ist gar, wenn sich die Gabel an der dicksten Stelle ohne Widerstand leicht einstechen lässt und an der Einstichstelle ein heller Tropfen austritt.

RINDERHERZ IN BURGUNDER

Wie die meisten Schmorgerichte schmeckt auch dieses am besten aufgewärmt, deshalb sollte man mit der Vorbereitung schon zwei Tage vor dem Essen beginnen. Statt Herz kann man natürlich auch ein anderes Schmorstück vom Rind oder Lamm verwenden, z.B. Ochsenbäckchen.

1 kg Rinderherz, ersatzweise ein anderes Schmorstück vom Rind, 125 g geräucherter Speck, 3 Zwiebeln, 30 g Mehl, 20 cl Gemüsebrühe oder Kalbsfond, 2 EL Tomatenmark, Öl, Salz, eine Prise Nelkenpulver, Pfeffer, 100 g Suppengemüse klein gewürfelt

Für die Marinade

1 Flasche guter, trockener Rotwein, 1 Zwiebel, 3 Schalotten, 3 Zweige Thymian, 5 Stiele Petersilie, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, 2 EL Öl, 20 Pfefferkörner, 5 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren, 1 Gläschen Grappa (Original: Marc de Bourgogne)

Fleisch am Vortag in ca. 6 cm große Stücke schneiden. Die Wacholderbeeren und Körner mit dem Plattieren etwas quetschen, die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln, Schalotten und Gewürze zugeben, mit Wein, Öl und Grappa übergießen. In einen dichten Gefrierbeutel füllen und mindestens 24 Stunden marinieren. Dabei einige Male leicht massieren.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abwischen und trockentupfen. Die Marinade abseihen, das Gemüse aber aufheben. Den Speck würfeln, in einem Bräter goldbraun anbraten, 3 große, gewürfelte Zwiebeln zugeben, alles leicht bräunen lassen. 2 EL Tomatenmark kurz mitrösten, dann das abgetropfte Gemüse der Marinade zugeben. Sorgfältig immer wieder den Bratensatz am Boden lösen – er soll braun werden, darf aber nicht anbrennen! Notfalls Hitze reduzieren oder etwas von der Marinade zugeben. In einer Schüssel zwischenlagern.

Neues Öl in den Bräter geben, das Fleisch ca. 10 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln und Speck zugeben, mit Mehl überstäuben und alles gut durchmischen. Noch einige Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die Stücke gut gebräunt sind.

Marinadenflüssigkeit und Soßengemüse zugeben, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze herunterschalten und bei geschlossenem Topf ca. 180 Min. leicht köcheln lassen. (Alternative: 2 Stunden im Backofen bei 160° Heißluft)

Im Bräter abkühlen lassen, kühl lagern und am nächsten Tag nochmals 20 Minuten schmoren, ggf. Flüssigkeit auffüllen.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, diese durch ein Sieb passieren und wieder mit dem Fleisch mischen. Abschmecken und mit einem guten Rotwein genießen.

RHEINISCHER SAUERBRATEN AUS PFERDEFLEISCH

Auch hier ist das Pferd kein Muss. Mit Rindfleisch und ohne Aachener Printen ergibt es einen schönen klassischen Sauerbraten.

1 kg Pferdefleisch zum Schmoren (Brust oder Vorderrücken) 2 große Zwiebel 1 EL Pfeffer - Körner, schwarz 2 EL Senfkörner 5 Lorbeerblätter 7 Nelke(n) 1 Bund Suppengemüse 700 ml Essig (Rotweinessig) 700 ml Wasser 1 Tasse/n Rosinen 3 EL Apfelkraut 3 EL Gelee (vorzugsweise Johannisbeere) 4 Lebkuchen (Aachener Kräuterprinten oder Odenwälder Lebkuchen aus Beerfurth) Pfeffer Salz Fett, zum Braten

In einen großen Topf den Essig, das Wasser, Nelken, Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblätter hineingeben. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und ebenfalls hineingeben. Das Suppengemüse waschen und klein schneiden, ebenfalls in den Topf geben. Nun das ganze ca. 5 Min. aufkochen

lassen. Danach abkühlen lassen. Das Fleisch mit Wasser kurz abwaschen und trocken tupfen. Alles in eine große Schüssel oder in den großen Topf geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank 3 Tage ziehen lassen. Das Fleisch nach ca. 1 1/2 Tagen im Topf/Schüssel wenden. (am besten kein metallisches Gefäß verwenden, Keramiktöpfe oder Glasschüsseln eignen sich am besten)

Das Fleisch aus dem Gefäß nehmen. Den Sud durch ein Sieb geben und die Essigbeize auffangen für die Soße. Das Gemüse etc. entsorgen.

Nun in einem großen Brattopf Fett stark erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Wenn der Braten eine schöne braune Oberfläche hat, mit dem Sud häufiger übergießen, so entsteht die leckere dunkle Soße. Nun den Braten bei niedriger Temperatur langsam schmoren lassen. Nach und nach das Johannisbeergelee, das Apfelkraut, die Rosinen und zuletzt die Lebkuchen zugeben. Sollte die Soße trotz der Printen zu dünn sein, kann man flüssige Sahne und Mehl verrühren und die Soße damit noch binden. Das dürfte nach Einhaltung des Rezeptes aber unnötig sein.

Der Braten sollte insgesamt 2 Stunden schmoren. Danach den Braten in Scheiben schneiden und auf dem Teller mit Rotkraut und Klößen und der Soße anrichten.

Natürlich funktioniert der Braten auch mit Rindfleisch. Vor einiger Zeit habe ich diesen Sauerbraten mit einem Rinderherz statt Pferdefleisch gemacht. Ebenfalls köstlich!

BLAUE ZIPFEL

Da, wo sie herkommen, gibt es eine spezielle Bratwurst für dieses Gericht – größer als die Nürnberger aber kleiner als die Thüringer. Es geht aber mit jeder groben Bratwurst, auch ungebrüht – dann brauchen sie etwas länger, nehmen dafür aber mehr Geschmack an.

Grobe Bratwürste (kleine fränkische: 3 pro Person, Thüringer: 2 pro Person, Nürnberger: 6 pro Person), 3 - 4 Zwiebeln (je nach Größe), 1 kleine Karotte, 1 Stange Sellerie, 200 ml Weißwein, 40 ml Weißweinessig oder Condimento, 200 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter, 1 TL Wacholderbeeren, 1 TL Senfsaat, Blattpetersilie, 1 Prise gemahlene Kümmel, 2 TL Pfefferkörner, 2 TL frisch geriebener Meerrettich, Pflanzenöl, Salz

Die Zwiebeln schälen, halbieren in dünne Ringe schneiden und in einem großen Topf mit wenig Pflanzenöl auf dem Herd glasig anschwitzen. Karotte und Sellerie klein würfeln, kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und auf ca. ein Drittel reduzieren. Wer das Gemüse bissfest mag, kann es jetzt abseihen und beiseitelegen.

Die Gewürze in einem Säckchen in den Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Mit Salz und einem Schuss Weißweinessig abschmecken, die Weißwein-Reduktion hinzufügen und nochmals um ca. $\frac{1}{4}$ reduzieren. Hitze wegnehmen, die Würste an einigen Stellen mit der Nadel einstechen und in dem Sud 10-20 Minuten sanft ziehen lassen, je nach Dicke der Bratwurst.

Das Gemüse ggf. wieder im Sud erwärmen, mit Petersilie, Kümmel und Salz abschmecken. Auf die Bratwürste verteilen, mit dem Sud übergießen und mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

BETRUNKENE WILDBRATWURST

Nicht jeder lokale Jäger hat auch einen guten Metzger, der das Wild zerlegt und Wurst daraus macht. Unserer hat einen. Die frische Reh- oder Wildbratwurst ist hervorragend. Gigantisch wird sie, wenn man sie ggf. vorgart, dann mit einer Nadel rundum einsticht und für einige Stunden in Rotwein einlegt. Dann einfach mit einem Küchentuch abtrocknen und recht heiß grillen oder in der Pfanne braten – in diesem Fall kann man mit dem Bratensatz und dem Rotwein noch ein Sößlein zaubern.

COQ AU RIESLING

Diese elsässische Variante de Coq au vin schmeckt wesentlich feiner als das Original mit Rotwein und ist deshalb mein Favorit.

1 Poularde (ca. 2 kg), 200 g Möhren, 70 g Petersilienwurzel, 100 g Staudensellerie, 200 g kleine weiße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 10 weiße Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 4 Stiele Thymian, 700 ml trockener Weißwein (im Elsass ein Riesling), Salz, Pfeffer, 10 El Öl, 40 g Butter, 2 El Mehl, 500 ml Kalbsfond, 60 g geräucherter Speck ohne Schwarte, 200 g Champignons

Entscheidend für den Geschmack ist die lange Marinierzeit und das zweimalige Kochen. Für

das Essen am Samstag muss man also am Donnerstag beginnen

Die Poularde zerteilen, aus der Karkasse, den Flügel- und Keulenspitzen mit Suppengemüse einen Fond ziehen.

Von den restlichen Stücken ggf. die Haut entfernen (Bei Biofleisch kann sie dranbleiben). Schenkel und Brust noch einmal teilen, so dass sich 8 Stücke ergeben.

Für die Marinade Möhren und Petersilienwurzel schälen, Staudensellerie putzen. Das Gemüse schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch pellen. Geflügelteile, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian (in einem Säckchen lassen sich die Körner später leichter entfernen) in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Weißwein auffüllen. Fest verschließen und das Fleisch 24-36 (!) Stunden im Kühlschrank marinieren.

Fleisch entnehmen und trockentupfen, Körner aus der Marinade entfernen und das Gemüse so gut es geht trocknen. Geflügelteile salzen, pfeffern, mehlieren und nacheinander in einer Mischung aus Öl und Butter goldbraun anbraten (Entenschmalz ist auch sehr gut). Gemüswürfel hinzugeben und nochmals mit Mehl bestäuben. Mit Marinade und Kalbsfond auffüllen und die Bruststücke herausnehmen. 30 Minuten schmoren (10 Minuten im Schnellkochtopf Stufe 1), dann die Bruststücke hinzufügen und weitere 15 Minuten (5 Minuten Schnellkochtopf) schmoren.

Alles abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank nochmals durchziehen lassen. Am nächsten Tag nochmals 30 Minuten (15 Minuten im Schnellkochtopf) schmoren, Fleisch herausnehmen, warm stellen. Die Sauce reduzieren und dann mit 1 Becher Crème fraîche und ggf. etwas Saucenbinder fertigstellen. Ggf. nochmals pfeffern und salzen (etwas Steinpilzpulver oder ein Steinpilz-Brühwürfel passt super)

Speck in sehr kleine Würfel schneiden und bei milder Hitze auslassen, dann Champignons hinzufügen und goldbraun braten.

Zum Anrichten Champignons und Speckwürfel auf das geschmorte Geflügel und Gemüse geben, das Gericht im Topf servieren. Dazu passt Baguette oder Nudeln.

Variante: 30 g getrocknete Morcheln 2 h einweichen, durch ein Tuch abseihen und den Sud aufheben. Morcheln halbieren und mehrmals

gründlich waschen. In Butter anschwitzen, Sahne und das Einweichwasser dazugeben und 10-15 Minuten darin köcheln. Voila: Meine Variante des Coq aux Morilles. Da gehört eigentlich noch Vin Jaune aus dem Jura hinein, wir ersetzen ihn durch trockenen Sherry oder einen Schuss Shaoxing-Wein.

VEGETARISCHES, TEIGWAREN UND GEMÜSE

BREZNKNÖDEL

250 g alte Laugenbrezeln oder Laugenstangen, 200-250 ml Milch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1 kleine Zwiebel, 1/2 EL Öl, 1/2 Bund Petersilie,

Die Brezeln ggf. vom Salz befreien und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. (Falls das Gebäck noch zu frisch ist, lässt man die Würfel auf einem Backblech einige Stunden trocknen) Milch aufkochen, mit Muskat würzen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Das Ei verquirlen und unterrühren. Die Eiermilch mit Salz und Pfeffer würzen, Laugenwürfel mit der noch warmen Eiermilch vermischen, ohne sie zu sehr zu zerdrücken.

Die Zwiebel schälen und fein hacken, im Öl glasig anbraten. Petersilie waschen und trockenschütteln, fein hacken. Petersilie und Zwiebel zu der Knödelmasse geben und untermischen.

Frischhaltefolie ausbreiten. Die Knödelmasse darauf verteilen und mit feuchten Händen zu Würsten von 5 cm Durchmesser formen. Die Frischhaltefolie fest darum wickeln, die Enden eindrehen und mit etwas Schnur abbinden. Die Rollen ein paarmal einstechen, damit Dampf entweichen kann.

In leicht siedendem Wasser 30 Minuten garen oder noch einfacher: 25 Minuten im Dampfgarer garen - so bleiben die Knödel noch aromatischer.

Varianten:

1. Das Rezept funktioniert natürlich ebenso mit altbackenen Semmeln oder Weißbrot – dann gibt es halt Semmelknödel. Wenn man 125 g gewürfelten Käse dazu mischt (Original: Tiroler Graukäse, Ersatz Mainzer Handkäse oder ein beliebiger Bergkäse), daraus flache Knödel formt und sie statt in Wasser in reichlich 180° heißem

Fett ausbackt, bekommt man die berühmten Kaspressknödel – himmlisch mit Salat oder in einer leichten Brühe serviert.

2. Getrocknete Steinpilze einweichen, das Einweichwasser filtern, Pilze gut waschen und sehr klein hacken. Einen Teil der Milch durch das ggf. reduzierte Einweichwasser ersetzen und die Pilze sowie etwas geriebenen Hartkäse in die Knödelmasse einarbeiten: Steinpilzknödel

4. Klein gehacktes Dörrfleisch oder Pancetta oder auch Maronen sind eine Möglichkeit. Auch kann man den Geschmack mit Bergkäse oder Parmesan noch verfeinern.

5. Wenn man in die Knödelmasse 150 g blanchierten, gut ausgedrückten und gehackten Spinat und etwas Estragon gibt und auf die fertig gegarten Knödel etwas geriebenen Parmesan oder Bergkäse streut, hat man hervorragende Spinatknödel. Statt Spinat macht im Frühling auch Bärlauch eine gute Figur.

6. Die längliche Form ist kein Gesetz. Natürlich kann man ebenso runde Knödel formen – im Dämpfer behalten sie auch ihre Form.

7. In Scheiben geschnitten und in Butter gebraten schmecken die Knödel ebenfalls.

PETITS FARCIS PROVENÇALES

Die Sonne der Provence macht das Gemüse ungemein aromatisch und mit einer Füllung geschmort wird es noch leckerer. Die klassische Füllung besteht aus Hackfleisch, in Milch eingeweichtem Weißbrot und fakultativ Reis. Wir machen das Ganze vegetarisch und können gleichzeitig die jeweilige Gemüseschwemme aus dem eigenen Garten verwerten. Für das originale Aussehen habe ich dieses Jahr eigens die runden Zucchini gepflanzt, es geht aber ebenso mit in Abschnitte geteilten normalen Zucchini. Wir nehmen Zucchini, Tomaten und Gemüsezwiebeln. Falls man auch Auberginen benutzen möchte, sollte man diese vorher blanchieren.

2 Kugelzucchini ca. 10 cm Durchmesser, 2 Gemüsezwiebeln, 2 reife Fleischtomaten (Bei mir wachsen gerade Ochsenherz und Marmande)

Für die Soße: 1 Schalotte, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 3 EL Tomatenmark, Kräuter,

eine Handvoll schwarze Oliven, 1-2 Sardellenfilets (optional)

Die Zucchini halbieren, an Stil und Blüte flach schneiden, aushöhlen bis auf einen 1 cm dicken Rand.

Die Zwiebeln in reichlich kochendem Wasser 5 Minuten vorkochen. Von den Zwiebeln einen „Deckel“ abschneiden, ebenfalls aushöhlen, dergleichen die Tomaten. Das Fruchtfleisch jeweils getrennt aufbewahren.



Füllung 1:

2-3 Knoblauchzehen, 150 g Champignons, 8 getrocknete Tomaten (in Öl – ansonsten in heißem Wasser 15 Minuten eingeweicht), ½ Bund glatte Petersilie, viel frischer Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Origano (Wenn nicht frisch vorhanden: 1 EL Provençalkräuter), 60 g Hartkäse (Gruyère oder Parmesan), 3 EL Olivenöl, 6 EL Semmelbrösel

Das Zwiebelinnere, Knoblauch, Champignons und getrocknete Tomaten hacken (Feinheitsgrad nach Gusto!). Von den Kräutern die Blätter abstreifen und sehr fein hacken.

Gewürfelte Zwiebeln, das gehackte Fruchtfleisch der Zucchini sowie die gehackten Pilze darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Knoblauch, getrocknete Tomaten und die Kräuter hinzufügen und weitere 2 Min. mit anbraten. Semmelbrösel und Käse unterrühren und die Füllmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung 2 – mit Bohnen und Bulgur:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Tasse Bulgur fein (Köftelik), 1-2 EL Stärke, 1 Ei, 2 EL geriebener Parmesan, 150 g grüne Bohnen (vorzugsweise etwas dickere bzw. die flachen), 1 Karotte, 1 Stange Sellerie, Petersilie, 1 Zweig Bohnenkraut, Gemüsebrühe

Die Zwiebel würfeln, Knoblauch, Karotten, Bohnen und Sellerie in grobe Stücke schneiden. In Öl die Zwiebel anbraten, Karotten und Knoblauch kurz mitdünsten, die restlichen Zutaten dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und 10 Minuten kochen. Den Bulgur 1:1 mit kochendem Wasser mischen und quellen lassen.

Das Gemüse abseihen, Bohnenkraut entfernen (Brühe anderweitig verwenden) Im Mixer nicht allzu fein hacken. Mit dem Bulgur und dem Parmesan mischen, kräftig würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack).

Zubereitung:

Aus den Soßenzutaten mit der zweiten Hälfte der Kräuter eine leichte Tomatensauce zubereiten, das Tomatenfruchtfleisch mitkochen. Mindestens 15 Minuten, besser länger köcheln lassen!

Das Gemüse füllen, nach Gusto mit etwas Reibekäse betreuen. In eine Gratinform die Tomatensoße verteilen, darauf das Gemüse und alles bei 180 Grad Umluft für 30-40 Minuten in den Ofen.

Varianten: Sehr gut schmeckt auch eine Füllung aus roten Linsen (Mercimek Köfte aus diesem Buch mit Stärke und Ei vermischen). Weiße oder rote Bohnen oder Kichererbsen aus der Dose geben ebenfalls eine schöne Basis ab. Für die Farbe immer viel Petersilie dazu! Andicken wahlweise mit Bulgur, eingeweichtem Brot oder Semmelbröseln. Ein Ei macht das Ergebnis dann schön kompakt. Würzen kann man die Füllung provençalisch mit Herbes de Provence oder auch orientalisch mit Origano, Kreuzkümmel, Chili und einer Prise Zimt oder Quatre Epices.

LUMACONI RIPIENI A LA NORMA

Lumaconi oder Lumaconi Gigante sind einem Schneckenhaus nachgebildete Nudeln, die hervorragend zum Füllen geeignet sind. Das folgende Rezept funktioniert natürlich ebenso mit anderen Pastasorten, die zum Füllen geeignet sind (z.B. Conchiglioni oder Canneloni) Aber

Obacht: Dieses Rezept ersetzt die „italienischen“ Zutaten durch regionale – Ricotta durch Sahne-Frischkäse, Aubergine durch Zucchini),

170 g Lumaconi, 400 g Passata die Pomodoro oder stückige Tomaten aus der Dose, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, italienische Kräuter nach Belieben (Rosmarin, Salbei, Origano, Thymian usw.), 1 Peperoncino, 1 Lorbeerblatt, 1 Handvoll frisches Basilikum; Für die Füllung: 200



g Mangold oder Spinat 1 mittelgroßer Zucchini oder eine kleine Aubergine, 300 g sahniger Frischkäse, 100 g Mozzarella (Bulgarischer Büffelkäse erwies sich als würziger!), 50 g kräftiger geriebener Käse (Gruyère oder so) 1 Ei,

Pfeffer, Salz, 80 g Parmesan oder Grana Padano; Für die Bechamel: 300 mL Milch, 30 g Mehl, 30 g Butter, ger. Muskat oder Macisblüte.

Zucchini oder Aubergine in Würfel schneiden, salzen, stehen lassen, trocknen, frittieren und klein hacken.

Mangold blanchieren, abkühlen lassen und dann fein hacken (Zauberstab) – oder in angeschwitzten Zwiebelwürfeln anbraten und zugedeckt zusammenfallen lassen.

Für den Sugo Zwiebel hacken, 1 Knoblauchzehe quetschen, anschwitzen mit Kräutern, mit den Tomaten mischen, restl. Knoblauch dazu pressen, pfeffern, salzen, Zucchini dazu geben und mindestens 30 Minuten sanft köcheln lassen.

Für die Füllung restliche Zutaten gut mischen, abschmecken mit Pfeffer, Salz und Muskat.

Die Pasta ca. 6 Minuten in Salzwasser halb garkochen und abkühlen lassen.

Aus Butter, Mehl und Milch eine Bechamel bereiten, mit ordentlich Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Den Boden einer Auflaufform dünn mit dem Sugo bedecken. Die Pasta mit der Käse-Mangold-

Mischung füllen und nebeneinander in der Form anordnen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen, dann mit Bechamel ((Die Bechamel kann man auch weglassen und die Nudeln nur mit etwas Sugo und Reibekäse bedecken – man muss dann aber aufpassen, dass sie beim Backen nicht zu hart werden – ggf. die Form abdecken.) und Sugo übergießen, mit dem Parmesan bestreuen und bei 180° Umluft für ca. 30 Minuten in den Ofen. Vor dem Servieren mit den gehackten Basilikumblättern bestreuen.

PARMIGIANA DI MELANZANE

2 Auberginen, Salz, etwas Olivenöl, 1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel, 1 TL getrockneter Oregano, 1 Dose geschälte Tomaten, 1 Prise Zucker, Pfeffer, ein Schuss Essig (z. B. Balsamico), 1 Mozzarella (125 g), ein paar Basilikumblätter, 50 g frisch geriebener Parmesan, 2 EL Semmelbrösel

Auberginen in Scheiben schneiden, entweder blanchieren oder einsalzen und Wasser ziehen lassen. Dann mehlieren und in reichlich Olivenöl braten. In einer ofenfesten Form die Hälfte der Tomatensoße verteilen, darauf die Hälfte der gebackenen Auberginenscheiben nebeneinanderlegen. Auf die Auberginen wiederum gibt man gewürfelte Mozzarella und fein geschnittene Basilikumblätter. Es folgen eine Schicht Tomatensoße sowie die restlichen Auberginen. Parmesan darüberreiben, der Käse bildet eine geschlossene Decke. Semmelbrösel auf dem Auflauf verteilen, noch mal pfeffern. 25 bis 30 Minuten lang im Ofen bei 190 Grad backen.

Da es in meinem Garten keine Auberginen gibt, mach ich die Parmigiana halt mit gegrillten Zucchini – geht auch!

Varianten:

Wem die gebratenen Auberginen zu fettig sind, kann sie auch nur dünn mit Öl bestreichen und grillen.

Eine sizilianische Variante legt als oberste Schicht dünne Scheiben Kochschinken darauf und übergießt das Ganze mit einer Mischung von 2 Eiern und 30 g Parmesan.

ZWIEBELKUCHEN

Dünner Boden (Im Notfall tut's auch Pizza- oder Quicheteig von Tante Fanny), dicke, saftige Zwiebelschicht. Wer es eher pizzamäßiger mag, halbiert die Menge der Belagzutaten.

Hefeteig oder Mürbeteig aus 400-500 g Mehl, 1,5 kg Gemüsezwiebeln, 200 g durchwachsener Speck, 2 EL Öl, 2 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, 4 Eier, 300 g Schmand

Zwiebeln und Speck würfeln, einen Teil der Zwiebeln in Öl golden anbraten (Röstaromen und Süße), den Rest und den Speck dazugeben und 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten mischen.

Die Masse auf dem aufgegangenen Teig verteilen und bei 180° Umluft / 200° O/U 35-40 Minuten backen.

SAURE BELUGA-LINSEN

Verfeinerte Variante des schwäbischen Klassikers. Für selbigen Geliermittel weglassen, statt Beluga-Linsen Alblinsen und statt Balsamico Weinessig nehmen. Auf die unterschiedliche Kochzeit der Linsensorten achten!

250 g Belugalinsen, 100 g Suppengemüse, 1 große Zwiebel, 2 EL Öl, 500 mL Geflügel- oder Kalbsfond, 4 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 6-8 EL Aceto Balsamico, für die Vorspeise zusätzlich Geliermittel (Gelatine oder Agar Agar)

Suppengrün mit der Zwiebel fein würfeln, in Öl anschwitzen. Linsen dazugeben, mit dem Fond auffüllen und 15-20 Minuten bissfest kochen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Variante:

Das Rezept bildet auch die Grundlage für eine kalte Vorspeise. Dazu geben wir am Ende der Kochzeit ein Geliermittel zu und lassen die Linsen gelieren, z.B. in einer flachen Schale. Mit genügend Geliermittel können wir daraus Figuren ausstechen, was sich auf Vorspeisentellern gut macht. Oder wir rühren die gelierte Masse nochmals kräftig mit dem Schneebesen durch, so dass eine cremige Konsistenz entsteht, die ein wunderbares Mundgefühl macht – Molekularküche für Arme!

QUICHE MIT EWIGEM KOHL

(Grundrezept für Gemüsetarte)

Der „ewige Kohl“ ist eine Kohlzüchtung aus Belgien, die weder schießt noch blüht und daher rund ums Jahr kontinuierlich geerntet werden kann. Dabei werden nur die Blätter geerntet, so dass die Pflanze munter weiterwachsen kann. Die Konsistenz ist zwischen Spinat und Wirsing, der Kohlgeschmack mild. Alternativ geht natürlich auch Spinat, Mangold oder jedes andere Blattgemüse, wobei die Blanchierzeit angepasst werden muss.

Mürbeteig für eine Rundform, ca. 200-300 g Kohlblätter, 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen fein gehackt oder gepresst, 100 g Frischkäse, 125 g Schmand oder Sahne, 4 EL Parmesan gerieben, 150 g geriebener Käse zum Überbacken (Emmentaler, Gruyère oder Mozzarella), 125 g Speckwürfel (alternativ: gewürfelte getrocknete und kurz heiß eingeweichte Tomaten), 2 EL Sojasoße oder Miso, Muskat (oder das fantastische Kartoffelstampfgewürz von Ingo Holland), Pfeffer, Salz

Die Kohlblätter waschen, grobe Stiele entfernen und in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abkühlen lassen und hacken (grob oder fein nach Gusto)

In der Zwischenzeit Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Speckwürfel hinzufügen und bei kleiner Hitze mitbraten, bis sie duften.

Alles mit den restlichen Zutaten außer dem Käse zum Überbacken mischen und ggf. nachwürzen.

Backofen auf 180° (Heißluft: 160°) vorheizen, den Mürbeteig mit einem Rand in das Backblech drücken, mit der Füllung belegen und den Käse zum Überbacken darauf verteilen. 40 Minuten im Ofen backen. Zu Dekozwecken kann man in den letzten 8 Minuten auf der Quiche z.B. dünne Streifen Roquefort, dünne Scheiben Crottin de Chèvre oder auch weitere gewässerte Trockentomaten verteilen und dann die Quiche fertig backen, evtl. mit zugeschaltetem Obergrill. (Wer hat schon einen Salamander zuhause....)

STEINPILZE MIT LAUCH UND BÄRLAUCH ZU NUDELN

20 g getrocknete Steinpilze, 1 dünne Stange Porree, Bärlauchblätter und Knospen, trockener Weißwein, süße Sahne oder Crème double, einige Salbeiblätter, Butter

Die Pilze in wenig lauwarmem Wasser mindestens 1/2 Stunde einweichen, herausnehmen, das Einweichwasser durch einen Kaffeefilter sieben. Die Pilze in Stücke schneiden, Porree in dünne Scheiben. Die Bärlauchblätter fein hacken, Knospen zur Dekoration längs durchschneiden.

In reichlich Butter die Salbeiblätter braten, wieder herausnehmen und dann den Porree und die Pilze in der heißen Butter andünsten. Hitze groß stellen und abwechselnd Einweichwasser, Weißwein und Sahne einrühren. Pfeffern und salzen. Passt zu Spaghetti und feinen Bandnudeln.

SPARGEL

Inzwischen gibt es hessischen Spargel schon im März – sauteuer und unter Folie teilweise beheizt getrieben – forget it! Guter Spargel kommt Anfang Mai, wächst idealerweise ohne Folie hat blaue Spitzen und ist zudem meist billiger als der reinweiße.

Klassisch ist natürlich das Kochen in viel Wasser mit Zucker, Salz und Zitronensaft. Dabei geht eine Menge Geschmack verloren. Wesentlich besser schmeckt der Spargel aus dem Backofen (jeweils 10 Stangen in Alufolie mit etwas Zucker, Salz, weißem Pfeffer, Butterflöckchen und ganz wenig Wasser einpacken und bei 160° 30-40 Minuten im Backofen garen, je nach Dicke der Stangen). Ich gare den Spargel meist im Dämpfer, ebenfalls mit den o.g. Zutaten ebenfalls ca. 30-35 Minuten. In diesem Fall kann man auch jederzeit mit einem spitzen Messer reinstechen und den gewünschten Gargrad feststellen.

Saucen zum Spargel

Der Klassiker ist hier wohl die Hollandaise, mir gefällt die Bearnaise zu Spargel besser. (s. Saucen) Sehr gut passt auch eine klassische grüne Sauce oder zur Abwechslung eine Bozner Sauce oder eine Käse-Velouté (s. ebenda)

BADISCHES SPARGELRAGOUT

1 kg Spargel, 1 Bio-Zitrone, 1 Karotte, 1 kleine Zwiebel, 1 Frühlingszwiebel, 100 g Butter, 1 EL Weizenmehl, 1/4 l Weißwein, 250 g Sahne, 300 g Bandnudeln, 150 g Parmesan, 1 EL Kerbel und/oder Petersilie (gehackt), 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer

Spargel putzen, Zitrone heiß waschen, trockereiben und halbieren. Spargelschalen und abgeschnittene Enden mit der Zitrone in 1/2 l leicht

gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Den Sud durch ein Sieb gießen und erneut aufkochen lassen. Den Spargel in 4-5 cm lange Stücke schneiden, im kochenden Sud bei mittlerer Hitze garen, bis er noch leicht bissfest ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Den Sud abkühlen lassen.

Karotte und Zwiebel fein würfeln, in der Butter anschwitzen, Mehl darüber streuen und kurz mitgaren, mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren. Die Hälfte des Spargelfonds und die Sahne dazu gießen, alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 10 Min. reduzieren, kurz vor Schluss die Ringe der Frühlingszwiebeln dazugeben.

Inzwischen die Bandnudeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Parmesan grob hobeln. Nudeln, Spargel und restliches Gemüse im Topf mischen. So viel von der Sauce dazu gießen, bis die Nudeln gut davon bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kerbel und Schnittlauch unterrühren und alles auf vier tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas Parmesan und frischen Kräutern bestreuen, den restlichen Parmesan dazu reichen.

(Rezeptempfehlung von Peter Oberle vom Hotel Sonne in Auggen)

Kalorienärmere Variante:

500 g Spargel (vorzugsweise grün), 1 Schalotte, 2 EL Mirepoix (Karotte, Sellerie, Petersilie), 2 EL sahniger Frischkäse, 1 EL Parmesan gerieben, 15 ml Gemüsebrühe, 15 ml Milch

Spargel in Stücke schneiden, 5 Minuten vorgaren. Fein gehackte Schalotte mit dem Mirepoix glasig anschwitzen, den Frischkäse darin auflösen und dann mit Milch und Brühe ablöschen und glattrühren. Etwas einreduzieren, den Spargel und den Parmesan unterrühren, mit Pfeffer, Salz, einer Prise Estragon und einer Prise Muskat würden und wenn nötig mit etwas Stärke abbinden.

GRÜNKERNBRATEN

450 ml Brühe, 250 g Grünkernschrot, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Möhre, 1/2 Stange Lauch, 2 Eier, 1-2 TL Senf, 1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, 60 g Haferflocken, 80 g Semmelbrösel, Öl

Soweit die Grundzutaten. Die Gewürze und Kräuter lassen sich nach Belieben variieren: Paprika, Kreuzkümmel, Origano, Thymian usw... Auch kann man zusätzlich geriebenen Käse in die Masse mischen.

rühe aufkochen, den Schrot darin 30 Minuten quellen lassen. Gemüse fein hacken oder im Mixer zerkleinern, alles gut vermischen und 20 Minuten ruhen lassen.

Methode 1: Flache Frikadellen formen und in reichlich Öl braten

Methode 2: Kleinere Kugeln formen, mit 2 EL Öl vorsichtig mischen und im Airfryer 15 Minuten bei 200° garen, dabei ab und zu schütteln.

CAPONATA SICILIANA

Das „Signature Dish“ Siziliens neben den Arancini. In Sizilien mag man es süßsauer (agrodolce) und die Caponata schmeckt auch nur original mit Zucker und Rosinen, ohne aber auch wunderbar.

2 rote Paprikaschoten, 1 grüne Paprikaschote, 2 Auberginen, 4 Kartoffeln (fakultativ), 1 große milde Zwiebel (Tropea-Zwiebel oder Gemüsezwiebel), 2 Stangen Staudensellerie, 5 grüne Oliven, 3 große Tomaten oder eine kleine Dose Pelati, 1 EL Kapern (nach Belieben), 4 EL Olivenöl, 4 EL Weinessig, 1-2 EL Zucker, einige Basilikumblätter, Salz, Pfeffer, 2 EL Rosinen (nur wer süß mag), Basilikumblätter

Staudensellerie in Scheiben schneiden, Auberginen, Tomaten, Paprika und Kartoffeln würfeln, Zwiebel in Scheiben schneiden. Kapern leicht zerkleinern oder ganz lassen, Oliven entkernen und halbieren.

Auberginen in reichlich Öl frittieren. Falls man Kartoffeln benutzt, diese ebenfalls würfeln und frittieren. Zwiebel und Sellerie weichdünsten und beiseitestellen. In Olivenöl Tomaten, Oliven und Kapern anbraten, Zucker im Essig auflösen. Alles zusammenmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter untermischen und mindestens über Nacht stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Kann kalt oder warm gegessen werden.

ODENWÄLDER GOLDKLÜMPCHEN

Einem Gericht aus den Johannstuben in Reichelsheim nachempfunden und verbessert.

150 g Weißmehl 200 g Buchweizenmehl 300 g Odenwälder Frühstückskäse aus Hüttental (nicht allzu reif) 1 Schuss Bier, 2 EL Grappa, kaltes Wasser, Salz Fritieröl oder Schmalz

Mehl mischen, salzen, mit ein wenig Bier und dem Grappa, etwas Salt und Pfeffer einen flüssigen Teig anrühren Den Käse würfeln, in den Teig geben und darin 1/2 Stunde ruhen lassen. Dann bei 160°C ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und mit Preiselbeeren servieren.

KOCHKÄSE

Wie ihn meine Oma machte:

1,5 kg Schichtkäse am besten aus Hüttental im Odenwald, 4 TL Natron, 250 g Butter, 1 EL Salz

Den Schichtkäse in ein Tuch legen. Die vier Zipfel an den Füßen eines umgedrehten Hockers festbinden, eine Schüssel unterstellen und die Molke über Nacht ablaufen lassen. In einer irdenen Schüssel den trockenen Schichtkäse gut mit dem Natron verrühren und so lange zimmerwarm (Im Winter stellte Oma die Schüssel auch schon mal morgens ins noch warme Bett!) reifen lassen, bis er glasig wird. Zwischendurch immer mal rühren.

Wenn die Masse schön glasig ist, mit Salz und Butter bei ca. 45° unter Rühren erwärmen. Nach Geschmack Kümmel unterrühren, in eine Schüssel gießen und erkalten lassen.

Die einfache Variante:

100 g Butter, 500 g Handkäse (Harzer oder Mainzer), 300 g Schmelzkäse, 2 Becher saure Sahne oder Joghurt, 500 g Quark, Salz, 1 TL Natron, 1 EL Kümmel (fakultativ)

In einer beschichteten Kasserolle zunächst die Butter und darin den kleingeschnittenen Handkäse schmelzen. Dann die anderen Zutaten einrühren, bis eine gleichmäßige cremige Masse entstanden ist. Das Natron unterrühren (schäumt) und in Schüsseln zum Erkalten gießen. (Je schneller er erkaltet, desto luftiger bleibt er.)

KUCHEN, SÜSSES UND DESSERTS

TABITHAS ZIMTSCHNECKEN

Hefeteig:

250 ml Milch, 100g Butter, 500g Mehl, 1 PK Trockenhefe, 75g Zucker, Vanillearoma, ½ TL Salz, ½ TL gemahlener Kardamom

Füllung:

½ TL gemahlener Kardamom, 50g Zucker, Vanillearoma, 2-3 TL Zimt, 125g weiche Butter

1 Eigelb, etwas Milch

Butter in Milch schmelzen – alles darf nur lauwarm sein.

Hefe und Mehl gut mischen. Zucker, Vanille, Salz und Kardamom dazu mischen.

Dann die Butter-Milch Mischung dazu und alles gut mit dem Knethaken verkneten. Erst auf niedrigster Stufe, dann auf höchster, bis der Teig sich gut vom Schüsselrand löst. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Für die Füllung trockene Zutaten vermischen und dann mit weicher Butter zu einer pastenartigen Creme verrühren.

Gegangenen Hefeteig kurz durchkneten und dann ein Rechteck ausrollen. Die Zimtpaste darauf verteilen und den Teig aufrollen. Rolle in ca. 2cm breite Teile schneiden und Schnecken auf das Blech setzen.

Die Schnecken nochmals zugedeckt ca. 30 Min gehen lassen.

Eigelb mit Milch verquirlen und Schnecken damit bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen (Ober und Unterhitze 180°) ca 15-20 Min backen.

APFELMAULTASCHEN AUS KARTOFFELN

700 g mehlig kochende Kartoffeln, 300 g Äpfel, geschält und gewürfelt, 2 Eier, 150 g Schmand, Mehl, Zucker, 4 EL Butter, 2 EL Butterschmalz, Salz

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln weichkochen und abkühlen lassen. Dann pellen und mit der Kartoffelpresse zu Brei verarbeiten.

Zwei Eier und zwei Teelöffel Salz unter die Kartoffeln rühren. Danach so viel Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr an den Fingern kleben bleibt und sich gut weiterverarbeiten lässt.

Butter und Butterschmalz in einem rechteckigen Bräter schmelzen.

Die geschälten und gewürfelten Äpfel mit etwas Zucker vermengen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Fladen ausrollen, die ungefähr die Breite des Bräters haben. Jeden Fladen mit Schmand bestreichen, in der Mitte mit Äpfeln belegen (so dass sich der Fladen noch gut zu einer Rolle weiterverarbeiten lässt, ohne dass die Äpfel herausquellen). Den Fladen zu einer Rolle formen, der "Maultasche". Diese dann einmal in der flüssigen Butter wenden und eine nach der anderen nebeneinander in den Bräter schichten.

Ca. 45 Minuten im Ofen braten, bis die Apfelmaultaschen außen schön golden und knusprig sind.

DÄNISCHER QUITTENKUCHEN

500 g Quitten, ersatzweise Äpfel, 0,25 L Wasser, 1-2 EL Zucker, 1 Vanilleschote (oder 1 P. Vanillezucker echt), 8 Scheiben Kokoszwieback oder normaler Zwieback und Kokosraspeln, 125 g Mandelstifte, wenn keine Kinder oder Alkoholiker mitessen: 0,1 L Rum oder 0,2 L Irish Cream, Butter

Quitten schälen, in kleine Stücke schneiden und ein Kompott bereiten. (Quitten werden langsamer weich als Äpfel!) Den Zwieback in ein Küchenhandtuch einschlagen, kräftig mit dem Fleischhammer draufhauen und ihn so zerbröseln. Butter in der Pfanne erhitzen, die Mandelstifte darin anrösten, dann die Zwiebackbrösel dazu und bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren 5 Min. rösten. Vanilleschote auskratzen, zerreiben und dazugeben (oder Vanillezucker rein). Mit dem Kompott in eine Schüssel schichten Mit einer dicken Sahnehaube verzieren.

Variante: Kokoszwieback nehmen und als Alkohol 1 Glas Batida de Coco. (Gibt es auch alkoholfrei.)

FEIGENPUDDING

500 g getrocknete Feigen, ¾ l Milch, 50 g Reis, 3 Eier, 60g Butter

Reis 2 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, abseihen, in die Milch gießen und 15 Minuten auf schwacher Hitze halbweich kochen. Etwas abkühlen lassen.

Feigen im Mixer fein hacken, Butter, Eier und Milchreis zugeben und gut verrühren. Masse in eine gebutterte Form füllen und bei 150° (Heißluft 140°) etwa 1 ½ Stunden backen.

APFELTRAUM

Die deutsche Tiramisu-Variante

375 ml Milch 150-2000 g Zucker 300 g Löffelbiskuits, Calvados 3 Glas Apfelmus 750 g Quark, Magerquark 750 g Mascarpone 600 g Sahne, Kakao-pulver

Eine große flache Form mit Löffelbiskuits auslegen, mit Calvados beträufeln und das Apfelmus darauf verteilen. Quark mit Mascarpone, Milch und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Quarkcreme über das Apfelmus streichen, die Speise mind. 3 Stunden kühl stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Abwandlung: Die Hälfte des Apfelmus durch pürierte Ananas (1 Dose) ersetzen, statt Sahne Kokosmilch, zusätzlich Kokosraspel; Auf das Ganze eine im Korkenziehermuster geschälte Ananas setzen.

Dieses Dessert ist äußerst variabel. Der Quark lässt sich durch Sahne oder Joghurt ersetzen, statt Löffelbiskuits kann man Mini-Kokoszwieback nehmen, den man mit Calvados oder alternativ Baidade de Coco aufweicht. In diesem Fall wären auch Ananas statt Apfelmus in Betracht zu ziehen. Statt Kakaostaub machen sich auch geriebene Bitterschokolade oder – vor allem an Weihnachten – im Mixer zerkleinerte Schokolebkuchen sehr gut.

APFELWEINKUCHEN

250 g Weizenmehl 1 ½ gestr. TL Backpulver, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillinzucker, 1 Ei (Größe M), 125 g weiche Butter oder Margarine, 1 EL Wasser

Daraus einen Mürbeteig kneten und in einer runden Form mit Rand ausrollen.

Für die Füllung: 1 kg Äpfel, etwas gemahlener Zimt, 2 Pck. Vanillepudding, 600 ml Apfelwein, 120 g Zucker, 1 Sprühsahne

Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden. Etwas Zimt darüberstreuen. Aus Puddingpulver nach Packungsanleitung, aber mit 600 ml Apfelwein und 120 g Zucker, in einem großen Topf einen Pudding kochen. Die Apfelspalten sofort unter den heißen Pudding rühren. Die Masse auf dem Boden glattstreichen und gleich ab in den Backofen. Bei 160-180° 50-60 Minuten backen

APRIKOSEN-KOKOS-KUGELN

200 g halbgetrocknete Aprikosen (Aldi), 75 g Walnusskerne, 40 - 70 g Kokosraspel (Menge hängt von Feuchtigkeit der Aprikosen ab), 1 El Limettensaft, 2 El Orangensaft, 2 El Ahornsirup, 80 g Kokosraspel zum Wälzen, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

1. In der Küchenmaschine zuerst die Nüsse fein hacken. Aprikosen und einen Teil der Kokosflocken mithacken (höchste Stufe). Mit Limetten-, Orangensaft, Ahornsirup zu einem Teig verkneten. Sollte die Masse kleben, mehr Kokosraspel zugeben.

2. Mit den Händen zu kleinen Kugeln formen, in restlichen Kokosflocken wälzen. Kühl aufbewahren.

PERSISCHES ESSEN

Als ich 1980 an der damaligen TH Darmstadt anfang, kamen 80% meiner Studierenden aus dem Iran. Sie waren teilweise älter als ich, denn sie mussten 4 Jahre Militärdienst leisten, bevor sie vor den Revolutionswächtern des Ayatollah Khomeini in den Westen flohen. Einmal pro Semester haben wir zusammen gekocht und gefeiert und die Hausaufgabe war natürlich, die Rezepte ins Deutsche zu übersetzen. Nebenbei habe ich dabei auch ein wenig Farsi gelernt – zumindest, was die Lebensmittel betrifft.

VORSPEISEN

SABZI CHORDANI سبزی ;
MAST O CHIAR ماست و خیار

Sabzi Chordani heißt übersetzt „Grünes zum Essen“ und wird nicht nur als Vorspeise gereicht, sondern immer mal zwischendurch zu allen Gerichten geknabbert. Auf eine solche Gemüseplatte gehören: Minze (نعناع), Radieschen (تریچه), junger Lauch (ترهفر), ersatzweise Frühlingszwiebeln, Dill (شوید) und Koriander (گشنیز). Natürlich kann man auch alle anderen frischen Kräuter wie Basilikum oder Petersilie dazulegen. Die Kräuter werden nicht gewürzt, sondern einfach frisch gewaschen serviert. Mast o Chiar heißt „Joghurt und Gurke“. Dazu die Gurke fein raspeln, salzen und Wasser ziehen lassen. Ausdrücken, mit Joghurt mischen, würzen mit reichlich gepresstem Knoblauch, Pfeffer und reichlich Minze – entweder frische fein gehackt oder noch besser getrocknete Minze – am einfachsten aus einem aufgerissenen Pfefferminztee-Beutel.

ERBSENSALAT قیمه سالاد

2 Tassen gelbe geschälte, halbierte Erbsen, 1 Stange Staudensellerie 1 weiße Zwiebel, ½ Bund Petersilie, ¼ Bund frische Minze, 2 Frühlingszwiebeln, ½ Tasse Sultaninen, 2 Zitronen, Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Erbsen 6 h in Wasser einweichen und quellen lassen und dann 1,5 h lang in einem geschlossenen Topf bei niedriger Stufe köcheln, ggf. immer wieder mit heißem Wasser das verdampfte Wasser ergänzen. Danach die Erbsen in ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Staudensellerie, Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Minzeblätter und Petersilie ganz fein hacken und

zusammen mit den Sultaninen zu den gegarten Kichererbsen geben und gut durchmischen, salzen und pfeffern, von der gehackten Minze und den gehackten Frühlingszwiebeln etwa 1 EL für die Vinaigrette beiseitestellen.

Den Saft von 1 bis 2 Zitronen mit 150 ml Olivenöl, 2 TL Zucker, und 1 EL fein gehackter Minze und fein gehackter Frühlingszwiebel mit einer Gabel kräftig aufschlagen, bis eine gelblich-grüne Vinaigrette entstanden ist, anschließend die Vinaigrette mit den vorbereiteten, vermischten Salat-Ingredienzen gut vermischen und 2 h im Kühlschrank den Salat ziehen lassen.

BORANI ESFANADJ بورانی اسفناج

400 g Sahnejoghurt in ein Tuch geben und entwässern, danach in den Kühlschrank stellen. (Den gesiebten [Süzme] türkischen Joghurt muss man nicht entwässern.)

500 g Blattspinat in kochendem Salzwasser blanchieren, danach das Wasser aus dem Spinat pressen und das Gemüse in kleine Stücke schneiden. 1 kleine Zwiebel, 1 EL Pinienkerne, 2 gepresste Knoblauchzehen mit ½ TL Kurkuma, ½ TL Zimt, in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl anrösten den Spinat zugeben, mit dem Saft ½ Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. Wenn die Masse zu dünnflüssig ist, mit gemahlenden Walnüssen andicken. Nach dem Abkühlen mit der Hälfte des entwässerten Joghurts gut vermischen und kühl stellen.

Zum Anrichten mit mildem Paprikapulver und gehackten Walnüssen bestreuen.

MAST-O-LABU

Vorgekochte rote Beete in ganz kleine Würfel schneiden und Joghurt und 2 EL frische Minze klein gehackt in eine Schüssel geben und gründlich vermischen, salzen, pfeffern.

MIRSA GHASSEMI میرزا قاسمی

800 g Auberginen, 4 Zehen Knoblauch (oder mehr...), - Pfeffer und Salz, 3-4 Tomaten, 3-4 Eier, neutrales Öl, Kräuter nach Belieben (Petersilie, Koriander, Dill, Bockshornklee....)

Auberginen mit Schale waschen, im Backofen auf der mittleren Schiene solange grillen oder backen (ca. 40 Minuten bei 200° - 220°C), bis die

Haut runzelig wird. Abkühlen, Schale abziehen und hacken bzw. mit der Gabel zerdrücken. Die Masse sollte noch etwas faserig sein.

Eier verquirlen. Knoblauch abziehen und pressen. Tomate würfeln. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, den gepressten Knoblauch bei leichter Hitze goldgelb werden lassen, gewürfelte Tomaten, gehackte Auberginen und die Kräuter zufügen, bei guter Hitze alles zusammen braten und dabei immer wieder wenden, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Eier unterheben und unter Rühren stocken lassen.

Dieses Gericht ist sehr variabel (und außerdem vegetarisch). In der obigen Form kann man es warm oder kalt essen, z.B. mit Fladenbrot. Man kann auf zum Schluss noch einige frische Kräuter dazugeben und das Ganze mit Joghurt, Zitronensaft und Öl verdünnen, dann ergibt es eine kühle Beilage.

HAUPTGERICHTE

ZERESCHK POLO زرشک پلو

Nahezu jedes persische Essen wird durch Reis ergänzt und die persische Art des Reiskochens ist besonders. Das folgende Rezept kann ohne Berberitzen als Grundrezept verwendet werden.

300 g Basmatireis, 1/4 TL Safranfäden, Salz, 3 EL Butterschmalz oder Butter, 1 Handvoll Berberitzen

Den Reis über Nacht in Salzwasser einweichen. Reis in sehr viel kochendem Wasser mit sehr viel Salz einige Minuten halbgar kochen. Dann durch ein Sieb abschütten und kalt abspülen (Dadurch wird das meiste Salz wieder entfernt). Die Safranfäden in ca. 5 EL warmem Wasser einweichen. Butterschmalz in den Topf geben und den abgetropften Reis wieder hinzugeben. Dabei alles kegelförmig auftürmen. Den Deckel des Topfs mit einem Geschirrtuch umwickeln und den Reis bei kleinster Hitze im Dampf fertig garen. (Das Tuch nimmt überschüssiges Wasser auf statt es auf den Reis zu tropfen) Dabei entsteht eine Kruste am Boden (Tahdig), die sehr lecker ist. Um noch mehr Kruste zu bekommen, kann man auf die geschmolzene Butter auf dem Topfboden auch eine dünne Schicht Kartoffelscheiben oder Lawash-Brot geben und darauf den Reis schichten. Es schadet auch nicht, wenn man einen Klacks Butter auf dem Reis schmelzen lässt.

In der Zwischenzeit die Berberitzen gut waschen und einige Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einer Pfanne in Butterschmalz andünsten. Nach Geschmack etwas Zucker hinzugeben. Die gedünsteten Berberitzen unter den Reis mischen.

Einen Teil des gedämpften Reises mit dem Safranwasser gelb färben und entweder untermischen oder als Muster auf dem Reiskegel verteilen.

KUKU ESFANADJ کوکو اسفناج

Kuku ist die persische Variante der Frittata bzw. Tortilla und geht im Prinzip mit allen Gemüsen.

6 Eier, 200 g Spinat oder Mangold, 1 Bund Dill, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 120 g Mehl, Salz Pfeffer, 4 EL Bratbutter

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Spinat, Dill und Frühlingszwiebeln grob hacken. Mit den Eiern mischen und pürieren. Mehl unter die Eiermasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Bratbutter erhitzen. Bei mittlerer Hitze Teig portionenweise ca. 2 Minuten beidseitig zu Omeletten braten. Omeletten bis zum Servieren warm stellen. Dazu passen Salat und Joghurt.

Meine Variante: Ich weiche für den Kuku 2 EL getrocknete Kräuter (s. Ghormeh Sabzi) ein, drücke sie fest aus und mische sie unter die Eiermasse. Außerdem presse ich noch eine Knoblauchzehe hinein.

GHORMEH SABZI قورمه سبزی

Mein absolutes persisches Lieblingsgericht. In den meisten persischen Gerichten werden die Zwiebeln nicht gewürfelt, sondern auf der Reibe gerieben.

500 g Hammel oder Rind in großen Gulasch-Stücken, 1 gr. Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Dose rote Bohnen, ¼ L Fleischbrühe, 500 g Kräuter (250g Petersilie, 150 g junger Porree, 150 g Bockshornklee, 50 g Korianderkraut – oder getrocknet als Mischung beim Afghanen in Darmstadt kaufen und einweichen), 2 getrocknete Limonen, Zitronensaft

Zuerst das Fleisch anbraten, dann die Zwiebel mitbraten, mit Fleischbrühe aufgießen, dass es gerade bedeckt ist, die Bohnen dazugeben und alles halb gar werden lassen. Getrocknete Kräuter 1-2 Stunden einweichen, anschließend gut

auspressen. Frische gehackte oder eingeweichte und ausgepresste Kräuter vorsichtig in der Pfanne anbraten, bis der eigene Saft verdampft ist. Zu Fleisch und Bohnen geben. Limonen etwas zerklopfen, aber nicht zerbröseln und dazugeben. Über kleiner Flamme garziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. (Schmeckt am besten einmal aufgewärmt.) Den Geschmack der getrockneten Limonen finden viele sehr aufdringlich, stattdessen kann man auch die unbehandelte Schale einer Zitrone mitkochen.

Das Verhältnis Fleisch/Bohnen kann man beliebig variieren.

KHORESH FESENDJAN خورش فسنجون

Dieses Gericht erhält seinen besonderen Charakter durch das Zusammenspiel von Nüssen und Granatapfel.

750 g Geflügelfleisch, 2 große geriebene Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 150 g Walnüsse grob gemahlen, 5 EL Granatapfelsirup, 1 TL Kurkuma, 1 TL persische Gewürzmischung (unterscheidet sich von anderen orientalischen Mischungen nur durch die gemahlenen Rosenblätter, ersatzweise Ras El Hanout oder ein unaufdringliches Currypulver), ¼ TL Safranfäden in heißem Wasser aufgelöst. (Ich zerstoße den Safran vorher im Mörser, dann löst er sich leichter auf.)

Zwiebel in reichlich Öl anbraten, Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten, Nüsse, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Kurkuma und Gewürze zugeben, alles vermischen und mit heißem Wasser aufgießen, sodass sich eine etwas dickliche Sauce ergibt.

Geflügel pfeffern, salzen, rundum in Öl anbraten, in die Sauce legen und ca. 60 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen (Bei Fleisch mit Knochen oder Keulen etwas länger.) Aufpassen, dass die Sauce nicht anbrennt. Wenn das Fleisch weich ist, aufgelösten Safran in die Sauce geben und mit etwas Zucker oder Sirup abschmecken. Es soll pikant säuerlich-süß schmecken.

Ich persönlich gebe noch den Abrieb von ¼ Zitrone und etwas Zitronensaft dazu. Außerdem streue ich vor dem Servieren die Kerne von ½ Granatapfel drüber.

DESSERT

SCHOLEH ZARD شله زرد

150g Milchreis, 200gr Zucker (ich nehme weniger!), 1/4 TL Safranpulver, 1 TL Zimt, 1 El Rosenwasser, 1 TL Zitronensaft, 1/2 TL Kardamompulver, 100gr Mandelsplitter, 75g Butter

Den eingeweichten und gewaschenen Reis bei schwacher Hitze 1 Stunde kochen lassen, bis er sehr weich und fast zerkoht ist. Safranpulver in 3 El warmem Wasser lösen und mit Zucker, Kardamompulver, Zitronensaft, Butter und mit den Mandelsplittern unter den Reis mischen.

Ggf. etwas Wasser aufgießen und 15 Minuten köcheln bis die Flüssigkeit verdampft ist (Rühren! Brennt leicht an!). Dann das Rosenwasser und den Zimt unterrühren und in einer Servierform abkühlen lassen.

CHINESISCHES ESSEN

Ich gestehe: In meinen insgesamt 2 Jahren in China habe ich vielleicht dreimal etwas selbst gekocht – zu gut sind die Restaurants im Reich der Mitte – ganz im Gegensatz zum deutschen Einheitschinesen mit Schweinefleisch süßsauer und Frühlingsrolle. So bleibt einem hierzulande nur selbst zu kochen. Inzwischen gab es schon einige chinesische Gelage in Traisa und daher gibt es hier auf allgemeinen Wunsch einen chinesischen Anhang.

Seit 2018 gibt es in Darmstadt einen sehr gut sortierten chinesischen Supermarkt im Untergeschoss vom ehemaligen Kaufhof. Dort gibt es fast alles, was man auch in einem Pekinger Supermarkt findet – Geheimtipp: Eingesalzene frische Quallen!

TIPPS FÜR CHINESISCH KOCHEN

Ingwer und Knoblauch zu gleichen Teilen fein gehackt geben fast allen Gerichten Geschmack. Sie werden alleine in Öl angebraten bis sie duften und dann kommen die Flüssigkeiten dazu.

Chilis sind für die Sichuan- und Hunan-Küche unabdingbar. Sie können kurz mit Ingwer und Knoblauch angebraten werden. Fruchtbige, frische Chilis werden aber erst zum Schluss 5 Min mitgebraten, wenn die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Die wichtigste Zutat für Pfannengerichte ist der **Kochwein**, am besten Shao Xing. Damit wird Angebratenes abgelöscht – wenn man geschickt ist, brennt der Wein ab und sorgt für Flambieraroma. Immer zuerst Kochwein, Wasser oder Brühe zufügen und dann erst Zutaten, die verbrennen können wie z.B. Sojasauce. Soßen auf Ölbasis (z.B. Bohnensoße) werden hingegen am Anfang mitgebraten. 1/2 – 1 TL geröstetes Sesamöl erst gegen Ende des Garens zugeben.

Beim **Panieren** kann man sich auf chinesische Art einen Schritt sparen: Fleisch oder Fisch in einer Mischung aus Ei und Speisestärke, gewürzt mit etwas Sojasauce, Salz und Pfeffer marinieren und dann direkt in Panko wälzen und backen.

Auch unpaniertes Fleisch oder Fisch in Scheiben (Pian) oder Würfeln (Ding) immer vor dem Anbraten mit Kochwein, Sojasauce, Eiweiß und reichlich Speisestärke **marinieren**. Auch Gewürze können hier schon zugefügt werden. Diese Light-Panade hält den Saft im Bratgut –

Bei hoher Hitze kräftig rühren, damit nichts anbrennt und dann ggf. mit den restlichen Zutaten bei kleiner Hitze fertig garen.

Fleisch butterzart: In der islamisch geprägten uigurischen oder der Hui-Küche gibt es vorwiegend Rindfleisch. Ich habe mich immer gewundert, wie die auch zähe Fleischstücke, die man bei uns stundenlang schmoren muss, beim Kurzbraten zart bekommt. Hier das Geheimnis: Fleisch in dünne stäbchengerechte Scheiben oder Streifen schneiden, 1 TL Natron in einem Glas Wasser auflösen und das Fleisch darin 15 Minuten (Geflügel: 7 Minuten) ziehen lassen. Danach das Fleisch erst mit Essig abwaschen, dann mehrmals in klarem Wasser spülen und dann erst mit Stärke, Kochwein und Sojasoße marinieren.

In der chinesischen Küche gibt es keine feste Menüfolge. Man unterscheidet kaltes Essen, warmes Essen und Süßigkeiten. In dieser Reihenfolge sind die Rezepte hier angeordnet.

ERDNÜSSE IN ALTEM ESSIG 老醋花生米

Erdnüsse (roh, am besten noch mit der dünnen roten Schale) einige Minuten in Salzwasser kochen (original) oder besser hellrot frittieren und abgießen, wenn sie anfangen zu duften (so mag ich sie am liebsten). Mit altem Shanxi-Essig (山西老醋) marinieren, aber nur maximal 10 Minuten - Wenn man sie länger im Essig stehen lässt und ab und zu umrührt, werden sie ganz weich und saugen den Essig auf - manche mögen das.

GESCHLAGENE GURKEN – 拍黄瓜

3 kleine chinesische Gurken oder eine Salatgurke gut waschen und so lange draufschlagen, bis sie längs brechen. (Ich nehme dazu ein Plattierisen.) In Stücke schneiden, kräftig salzen und stehen lassen. Abspülen und mit 1 TL Zucker vermischen. 1 Frühlingszwiebel, einige getrocknete Chilis grob hacken, mit gehacktem Knoblauch und 1 EL Sesam mischen. Eine Handvoll Erdnüsse in Öl braun braten und heiß zu der Mischung geben. 1 EL Sojasauce, 1 EL dunklen Essig und 1 TL Hoisin-Sauce mischen.

Die Gurken in einem Tuch entwässern, mit der Sauce und frischen Korianderblättern mischen und möglichst bald servieren.

QUALLENSALAT 凉拌海蜇

Klingt seltsam, schmeckt aber köstlich und ist sehr gesund. Eingesalzene frische Quallen gibt's im Darmstädter Asialaden in der Kühltheke. Da Quallen zum größten Teil aus Wasser bestehen, schrumpft das Volumen beim Vorbereiten erheblich. Also besser mit der 1000g-Packung anfangen!

500 g Qualle, eine kleine chinesische Gurke oder ein Stück Salatgurke, ½ Karotte, 2 EL Reisessig, 1 EL Zitronen- oder Limonensaft, 1 TL geröstetes Sesamöl, 1 EL Zucker, 1 EL gehackter Knoblauch, Korianderblätter, geröstete weiße Sesamkörner, Salz, falls erforderlich

Eingesalzene Qualle in dünne Streifen schneiden, mehrmals waschen. Die Streifen in einem Sieb abtropfen lassen, in 70° warmem Wasser maximal 4 Sekunden blanchieren (sonst bleibt nichts mehr übrig!), sofort in kaltem Wasser abschrecken und wieder abseihen. In kaltem Wasser 1 Stunde oder länger stehen lassen. Abseihen, etwas trockentupfen und in eine Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Nach Belieben noch mit etwas heller Sojasoße und/oder Austernsoße nachwürzen.

Variante: Sehr gut passt dieser Salat auch in die Mitte eines Tellers Liang Ban San Si (s.u.)

MÁJIÀNG YÓUMÀICÀI

麻醬油麥

Im Original wird dafür die Spitze des Spargelsalats (*Lactuca sativa* var. *Augustana* – 莴笋 - in Deutschland bekannt als Spargelsalat oder Kaseler Strünkchen) verwendet. Mit Romanasalat geht es aber ebenso gut.



Für die Sesamsauce

4 EL Tahini, 1 EL Sojasauce, 1 TL Zucker und 1 TL Sesamöl, 1 TL Reisessig und 4 EL Wasser langsam glattrühren.

1 Taiwan-Salat (ersatzweise ein Romanasalat), 4 EL Sesamsauce, 1 TL geröstetes Sesamöl, etwas Chiliöl, 1 TL geröstete Sesamkörner.

Den Salat in einzelne Blätter und diese in ca. 5 cm lange Abschnitte teilen und auf einer Platte anrichten. Die Sesamsauce über dem Salat verteilen. Mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen.

LIANG BAN SAN SI

凉拌三丝

Ein Salat aus Nordchina. Die drei Hauptzutaten sind Karotten, Seetang und Dofuhaut (豆腐片). Letztere ist der abgeschöpfte und getrocknete „Rahm“ der Sojabohnenmilch. Dofuhaut gibt es frisch in der Kühltheke im Asiamarkt, Seetang getrocknet. Am besten eignet sich der fleischige japanische Wakame.



Karotten in Julienne schneiden, Seetang lauwarm einweichen, mehrmals abspülen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dofuhaut 5 Minuten blanchieren und dann ebenfalls in feine Streifen schneiden, alles mit der Soße vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam bestreuen.

Dressing: 1 TL helle Sojasoße, 1 EL Zucker (es geht auch weniger...), Salz, 1 TL dunkler chinesischer Essig, 1 TL Sesamöl, Sesamkörner

Eine etwas kräftigere Sauce, die zu fast allen chinesischen kalten Salaten passt:

4 EL Öl, 4 EL helle Sojasauce, 2 EL alter Essig, 1 EL Austernsoße, 1 EL Zucker, 2 EL fein gehackter oder gepresster Knoblauch, 1 gehackte Chili, Koriander, einige Spritzer Sesamöl.

Noch besser wird die Sauce, wenn man das Öl mit einigen Sichuanpfefferkörnern erhitzt, dann die Körner entfernt und das kochende Öl über die anderen Zutaten gießt.

Frühlingsrollen 春卷

Dieses Rezept stammt eigentlich aus Vietnam von meiner „Ehrenkelin“ Mai. In China isst man die Dinger aber genauso gern.

250 g Schweinehackfleisch, ½ Gurke, eine Handvoll Mungobohnensprossen, 1 Handvoll geraspelte Karotten, 1 Frühlingszwiebel, ein kleines Bündel Glasnudeln, ½ Bund Koriander, Salz, Pfeffer, 1 EL gekörnte Knochenbrühe instant (gibt's im Asialaden – alternativ 1 EL Gemüsebrühe), Frühlingsrollen-Teigblätter, Fischsauce, Zucker, Limonensaft (alternativ Zitronensaft), 1-2 frische Chilischoten. 1 Eis- oder Romanasalat

Gurke, Koriander, Zwiebel und Sprossen in feine Streifen schneiden, mit dem Fleisch, 2 EL Fischsoße und der Instantbrühe gut vermischen. Jeweils 1 EL der Masse in den Teig einrollen. In reichlich Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Nicht zu heiß braten, damit die Füllung durchgegart ist, wenn die Rollen braun sind.

Den Salat in große Blätter zerlegen, waschen.

Für die Soße reichlich Knoblauch sehr fein hacken oder pressen, Chilischoten ebenfalls fein hacken. Mit 1 Teil Fischsauce, 1 Teil Zucker, 1 Teil Limonensaft auf 4 Teile Wasser gut verrühren.

Man wickelt die Rollen in ein Salatblatt ein, tunkt sie in die Soße und isst sie mit der Hand. In Nord-Vietnam gehören dazu gekochte Glasnudeln und Tofu, was ich persönlich weniger toll finde.

SAUER-SCHARFE FARNNUDELN - 酸辣蕨根粉

Im Nordosten Chinas werden köstliche Nudeln aus den Wurzeln des Adlerfarns hergestellt. Neulich habe ich sie auch im Darmstädter go asia entdeckt. Man kann sie durch die dünnen japanischen Buchweizen-Nudeln (Soba-Nudeln) ersetzen, die jedoch eine längere Kochzeit haben. (Steht auf der Packung.) Reine Buchweizennudeln sind hierzulande nicht zu bekommen, man sollte beim Einkauf darauf achten, dass sie wenigstens 25% Buchweizen enthalten.

200 g Farnnudeln, 4 Knoblauchzehen, 3 Frühlingszwiebeln, Je 1 rote und grüne Chili, Koriandergrün, 1 EL Sojasoße, 1 TL Austernsoße, 2 EL Essig, ½ TL Zucker, Salz, ½ TL Chiliöl oder mehr nach Geschmack, Sesamöl, Pflanzenöl

Nudeln 5-8 Minuten kochen, mit kaltem Wasser gut abspülen, trockenschütteln und mit Öl und Sesamöl mischen, damit sie nicht zusammenkleben. Mit den Flüssigkeiten mischen. Knoblauch und Chili hacken, in heißem Öl kurz anbraten, mit 1 TL Sesamöl zu den Nudeln geben. und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, maximal 30 Minuten.

EXKURS: GEMÜSEBEILAGEN 蔬菜

Im Gegensatz zu vielen stark gewürzten Gerichten sollte die Gemüsebeilage ihren Eigengeschmack erhalten und wird daher nur mit einer neutralen Sauce angerichtet. Infrage kommen Blattgemüse wie Spinat, Amaranth oder Kohl, aber auch Broccoli, Blumenkohl oder Kürbis.

1/2 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 EL helle Sojasoße, ½ TL Stärke und etwas MSG mit Wasser anrühren. Knoblauch und Ingwer nach Geschmack.

Gemüse eventuell blanchieren, Knoblauch und Ingwer anbraten, Gemüse dazu, mit der Sauce verrühren und fertig. Wer Knoblauch mag, nimmt mehr, bringt etwas Öl zum Kochen, gießt das kochende Öl über den gehackten Knoblauch und das Ganze dann sofort über das Gemüse.

FISCHDUFT-AUBERGINEN - 鱼香茄子

2 normale bzw. 3-4 dünne chinesische Auberginen, 5 Knoblauchzehen, Ingwer, Lauchzwiebeln, 1 Chilischote

Sauce: 1 TL Salz, 1/2 TL Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe instant, 1 EL Zucker oder Honig, 3 EL helle Sojasauce, 1 EL dunkle Sojasauce, 3 EL brauner Essig, 2 EL Speisestärke, 1 TL Chili-Bohnen-Sauce (Douban Jiang) fakultativ 150 g Schweinefleisch gehackt.

Auberginen rollend schneiden, in Wasser mit 1 EL Salz mindestens 15 Min ziehen lassen.

Knoblauch, Ingwer und das Weiße der Frühlingszwiebel und eine Chilischote klein hacken. Zwiebelgrün in Abschnitte schneiden. Die Saucenzutaten gut vermischen und bereitstellen.

Auberginen mit 2 EL Speisestärke gut mischen und in reichlich Öl bräunen. In wenig Öl Knoblauch, Ingwer und Zwiebel anbraten, 1 TL Doubanjiang kurz mitrösten, (Falls gewünscht: das Fleisch dazugeben und einige Minuten garen), mit der

Sauce ablöschen, die Auberginen dazugeben, kurz aufkochen lassen und servieren.

Anmerkung: Die „Fischduft“-Zubereitung funktioniert nicht nur mit Auberginen, sondern auch mit in feine Streifen geschnittenem Fleisch.

GEFRORENER TOFU 冻豆腐

Viele Menschen finden Tofugerichte fad und geschmacklos, weil Tofu viel Wasser enthält und daher kaum Geschmacksträger aufnimmt. Da hilft auch Marinieren und Braten wenig, aber ein einfacher Trick: Wenn man den Tofu einfriert und anschließend auftaut, wird das Wasser frei und man kann ihn wie einen Schwamm auspressen. Dieser „Schwamm“ nimmt dann bereitwillig alle Gewürze auf. Man kann den gefrorenen Tofu dann z.B. in einer würzigen Sauce 10 Minuten kochen. Für den Hotpot kommt grundsätzlich nur gefrorener Tofu infrage!

Ich schneide den aufgetauten und ausgepressten Tofu in Scheiben und marinieren diese in einer Mischung aus Sojasauce, Kochwein und gehacktem Knoblauch, wälze sie in Stärke oder Mehl und brate sie in Öl. Man kann sie als Fleischerersatz fast in jedem Gericht verwenden.

GEBRATENER TOFU MIT BROCCOLI UND KNOBLAUCH 豆腐西兰花

200 g fester oder aufgetauter Tofu, 50 g Mehl (Weizen- oder Reismehl), 2 EL helle Sojasoße, 1 EL dunkle Sojasoße

1 großer oder 2 kleine Broccoli, 3 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 4 Frühlingszwiebeln, Kochwein, 1 kl. Tasse Bohnensoße (Doubanjiang – gibt's im Chinaladen, vorzugsweise die milde Version)

Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Sojasoßen mindestens einige Stunden marinieren. Die Stücke in Mehl wenden und auf milder Hitze so lange braten, bis sie Farbe nehmen.

Den Broccoli in Röschen zerteilen, Knoblauch und Ingwer klein hacken, in Öl anbraten bis es duftet. Broccoli dazugeben, kurz mitbraten, dann mit reichlich Kochwein ablöschen und einige Minuten garen, bis der Broccoli bissfest ist. Bohnensoße und Tofu dazugeben und mischen. Wenn die Soße zu dünn ist, mit etwas in Wasser angerührter Stärke binden.

GEBRATENE GRÜNE BOHNEN – 干煸芸豆

300 g grüne Bohnen, Erdnussöl, 1 gestr. TL Sichuanpfeffer, 2 getr. Chilis, 75 g Schweinehackfleisch, 2 TL Shaoxing Kochwein, 2 TL Sojasauce, ein paar Spritzer Sesamöl, 2 EL eingelegtes Gemüse fein gehackt (gibt es fertig in Portionstüchen), Salz, 1 TL Sesamöl, Knoblauch

Die Bohnen putzen und fädeln. In etwa 5 cm lange Stücke brechen.

2 EL Öl in einem Wok erhitzen, die Bohnen zugeben und über mittlerer Hitze rühren, bis sie weich sind und die Haut etwas runzlig geworden ist. aus dem Wok nehmen und beiseite stellen (Um Zeit zu sparen, kann man die Bohnen auch kurz bei 175°C frittieren).

Weitere 2 EL Öl im Wok bei starker Hitze erhitzen, gehackten Knoblauch und Sichuanpfeffer kurz anbraten, das Hackfleisch unter Rühren 30 Sekunden mit braten, dann den Wein und die Sojasauce einrühren.

Das eingelegte Gemüse beifügen und kurz heiß werden lassen, dann die Bohnen zugeben und umrühren. Nach Geschmack salzen.

Vom Feuer nehmen, das Sesamöl einrühren.

DI SAN XIAN- 地三鲜

1 große Kartoffel, 1-2 dünne Auberginen, 2 grüne Paprikaschoten, einige Knoblauchzehen, Zwiebeln, helle Sojasoße, Kochwein, Salz, Speisestärke, etwas Glutamat, etwas Zucker, Sesamöl, Speisestärke

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Auberginen salzen, Wasser ziehen lassen und dann mit Mehl oder Stärke mischen, in heißem Öl golden braten, beiseitestellen. Das Gleiche mit Kartoffeln und Paprika wiederholen – alle Gemüse sollten „al dente“ sein.

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, anschwitzen und mit den restl. Saucenzutaten ablöschen. Aufkochen, das Gemüse dazugeben und bei kleiner Hitze erwärmen. Die Stärke in etwas Wasser auflösen und unter Rühren dazugeben, bis die Sauce sämig wird. Nach Belieben mit Frühlingszwiebeln oder Sesamöl nachwürzen.

SAUERSCHARFE KARTOFFELSTREIFEN

酸辣土豆丝

“Suan La Tu Dou Si” – die chinesische Variante der Salzkartoffel

250 g Kartoffeln, 2-3 getrocknete Chilis, Öl zum Braten, 2 EL Essig, 2 EL Sojasoße, Salz, Sesamöl

Die Kartoffeln schälen und längs in feine Scheiben, diese dann in streichholzfeine Streifen schneiden oder auf einer Julienne-Reibe reiben. Die Streifen sollten möglichst lang sein, umso leichter sind sie mit Stäbchen zu essen!

In einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 15 Minuten stehen lassen, dann die Stärke abwaschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Öl heiß werden lassen, die Kartoffeln ca. 2 Minuten anbraten. Wenn alles Wasser verdampft ist, die gehackten Chilis, Wasser, etwas Essig und Sojasoße, etwas Salz dazugeben. Nur kurz weiter braten. Die Kartoffeln sollen nicht mehr roh schmecken, aber noch knackig sein. Nach Geschmack etwas Sesamöl darüber träufeln

CHINESISCHE PFANNKUCHEN 饼

Ich bevorzuge die Variante mit Hefe – es geht aber auch ohne. Teig ohne Hefe kann man mit kaltem Wasser (z.B. für Nudeln oder Jiaozi) oder mit heißem Wasser für Pfannkuchen zubereiten.

½ TL Hefe mit etwas warmem Wasser und ½ TL Zucker anrühren. In 150 g Mehl die Hefe und 100 ml Wasser (40°) und etwas Salz zu einem dünnen Teig verrühren, in 4 Teile teilen. Die Teigstücke in eine geölte Schüssel legen, mit Öl bestreichen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Mit diesem Teig kann man dann einiges machen, z.B.

Zwiebelpfannkuchen 葱油饼

Für die einfache Variante werden die kleingehackten Zwiebeln einfach in den Teig geknetet, daraus flache Pfannkuchen ausgerollt und bei mittlerer Hitze in Öl gebraten. Schöner ist aber diese: Den Teig nochmals durchkneten, in 4 Portionen teilen rechteckig nicht zu dünn ausrollen und mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen. Von den Querseiten her überlappen und etwas

ausziehen. Die so entstandene Teigrolle spiralförmig einrollen und plattdrücken. In Öl bei mittlerer Temperatur knusprig braten. Wer es nicht zu fett möchte, bestreicht die Pfannkuchen nur mit etwas Öl und backt sie auf Backpapier für 25-20 Minuten im Backofen.



UIGURISCHE LAMMSPIESSE - 羊肉串

750 g durchwachsenes Lammfleisch aus der Keule oder aus der Schulter, 2-3 Zwiebeln, Kreuzkümmel und getrocknete Chilis klein geschrotet, Salz

Lammfleisch in kleine Würfel schneiden, Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Fleisch, Zwiebeln und Salz mischen und mindestens 1 Stunde marinieren, gerne auch länger. Die marinierten Fleischwürfel auf Spießchen stecken, auf großer Hitze einige Minuten grillen und dann mit der restlichen Gewürzmischung bestreuen.

Das gleiche Rezept schmeckt auch sehr gut (oder sogar noch besser) mit nicht zu großen platt geklopften Tintenfischen auf dem Spieß.

BLACK PEPPER BEEF 黑椒牛柳

200 g Rindersteak

Marinade aus 1,5 EL Austernsauce, ½ EL helle Sojasauce, ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer, ½ TL Zucker, ½ EL Kochwein, 2 EL Stärke, 1 EL Sesamöl, Öl zum Braten

2 Knoblauchzehen grob gehackt, 2-4 grüne und/oder Paprikaschoten je nach Größe in Stücken, ¼ in Streifen geschnittene rote Zwiebel, ½ TL frisch gemahlenen Pfeffer

Zähes Fleisch mit 1 TL Natron erst weich machen und gut spülen. (s. Küchentipps am Anfang)

Fleisch in Streifen von 1 cm Durchmesser schneiden, 15 Minuten marinieren und dabei das Sesamöl erst unmittelbar vor dem Braten hinzufügen.

Fleisch in reichlich Öl braten und zur Seite legen, ggf. überschüssiges Öl entfernen. Im restlichen Öl Knoblauch anbraten und dann Paprika und Zwiebeln sanft garen. Sie sollen knackig bleiben. Fleisch hinzufügen und mit dem schwarzen Pfeffer mischen.

MAOS ROTGEKOCHTES SCHWEINEFLEISCH 毛红烧肉

Überall in China beliebt und sehr einfach in der Zubereitung. Bei der langen Schmorzeit sollte die Schwarte eigentlich weich genug sein.

1 kg durchwachsenen Schweinebauch 3 Minuten blanchieren, dann in Würfel von 5x5 cm schneiden.

Fleisch im zugedeckt mit einer Soße aus ½ Tasse Kochwein, ½ Tasse helle Sojasauce, 1 EL Kandiszucker, Zimtstange, Sternanis und Lorbeerblatt, 5-Gewürz, Grüne Zwiebelschlotten, 30 g Ingwer 90 Minuten schmoren.

In Schälchen füllen und mit etwas Brühe umgießen, evtl mit Lotusblatt bedecken und 3 Stunden dämpfen. Die restliche Brühe auf Sirupkonsistenz einkochen (ggf. mit etwas Stärkewasser binden) und das Fleisch damit nappieren.

Eigentlich sollte die Schwarte nach dem langen Schmoren weich genug sein. Ist das nicht der Fall, hebt man sie vor dem Servieren einfach ab, lässt sie etwas im Backofen trocknen und frittiert sie dann kurz. Köstlich!

MEICAI KOUROU 梅菜扣肉



Eine Spezialität der Hakka-Küche mit getrocknetem Senfkohl. Es schmeckt aber auch z.B. mit deutschem Grünkohl, Wirsing, Cavolo Nero, Radieschen-/Rettichblättern oder sogar mit Endivien. In diesem Fall spart man sich das mehrfache Einweichen. Das Gericht macht echt viel Arbeit, aber das lohnt sich unbedingt.

1 Paket getrockneter Senfkohl (Chinaladen) oder 1 Glas ungewürzter Grünkohl oder 1 große Endivie oder die entsprechende Menge anderer Blätter, 750 g Schweinebauch frisch, 2 Scheiben Ingwer, 1 EL geriebener Ingwer, 1 Sternanis, 1 EL Zucker (Kandiszucker), Kochwein, 1 EL Essig, dunkle Sojasoße, helle Sojasoße, Brühe, Speisestärke

Das Trockengemüse in viel Wasser mehrere Stunden einweichen und 6-mal gründlich waschen.

Wenn man frisches Gemüse benutzt, dieses blanchieren, erkalten lassen, sehr gründlich in einem Tuch ausdrücken und grob hacken.

Das Fleisch in ca. 5 cm breite Streifen schneiden und in Wasser mit etwas Salz, Ingwerscheiben dem Sternanis und einem Schuss Kochwein ca. 45 Minuten leise kochen. Abkühlen lassen.

Die Schwarte mit einer Gabel dicht an dicht einstechen. Die Schwarte mit etwas Essig und das ganze Fleisch mit heller Sojasauce einpinseln. Auf einen Teller mit zwei Stäbchen legen und

trocknen lassen. In heißem Öl auf allen Seiten knusprig bräunen (Deckel drauf! Es spritzt!), mit der Schwarte nach unten in eiskaltes Wasser legen und 20 Minuten drin lassen. Das Fleisch zuerst in ca. 10 cm lange Stücke und dann in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. (s. Foto) und mit heller und dunkler Sojasauce und etwas Zucker mindestens ½ Stunde marinieren.

In der Zwischenzeit den klein gehackten Knoblauch mit dem geriebenen Ingwer in Öl anbraten, bis es duftet, den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Dann das Gemüse dazugeben, ca. 4 EL helle Sojasauce, ca. 2 EL dunkle Sojasauce, Pfeffer (alles nach individueller Vorliebe!), Kochwein und etwas Wasser dazu und etwas kochen lassen, je nach Härte des verwendeten Gemüses.

In einer oder mehreren tiefen Formen (Müslischalen für 1 Person, sonst größere Schalen) die Fleischscheiben hübsch auf dem Boden auslegen (Haut nach unten), mit dem Gemüse auffüllen, falls noch Marinade da ist, diese darüber gießen und das Ganze 90-120 Minuten dämpfen (je nach Größe des Gefäßes).

Am Ende der Garzeit die Schüssel mit einem Teller bedecken und sorgfältig alle überschüssige Flüssigkeit in einen Topf abschütten. Das Gericht auf Teller stürzen, die Brühe reduzieren, mit Speisestärke binden und darüber gießen.

GOUVERNEURSHUHN

宫报鸡丁

Gong Bao Jiding – angeblich benannt nach einem Gouverneur in Chengdu, der dieses Gericht liebte.

250 g Hühnerfleisch (entbeinte Keule ist wesentlich aromatischer als Brust!), 50 g Erdnüsse oder Cashewnüsse, 5 Frühlingszwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben, 2 Knoblauchzehen grob gehackt, 10 Körner Sichuanpfeffer, 2-4 getrocknete Chilis, Öl zum Braten

Zum Marinieren:

1 Eiweiß, 1 Pr Salz, Pfeffer, 1 EL dunkle Sojasoße, 1 EL Speisestärke, etwas Öl

Soße:

1 EL helle Sojasauce, 1 EL dunkler Essig, 1 EL Kochwein, 1 TL Zucker, 1 EL Stärke, etwas Wasser



Das Hühnerfleisch würfeln. Eiweiß mit der Marinade vermischen und das Hühnerfleisch darin 10-15 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln in Abschnitte, Ingwer und Knoblauch in Scheiben schneiden. Soßenzutaten verrühren und bereitstellen.

Die Fleischstücke gut umrühren, damit die Stärke, die sich unten abgesetzt hat, das Fleisch umhüllt. In reichlich Öl kurz braten, bis die Hülle braun und knusprig ist. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseitestellen. Im gleichen Öl die Erdnüsse frittieren.

Wenig Öl im Wok erhitzen, die zerbröckelten Chilis und die Sichuan-Pfefferkörner kurz anbraten, das Weiße der Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und anbraten.

Erdnüsse und Fleisch dazugeben, kurz anbraten und mit der Soße ablöschen, kurz aufkochen. Die grünen Abschnitte der Frühlingszwiebeln kurz mitgaren. Einige Spritzer Sesamöl dazu und servieren.

Varianten: Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit festfleischigen Fischfilets, z.B. mit Kabeljaurücken – den sollte man jedoch vorher mit einem Eiweiß vermischt und in Stärke gewälzt oder in Kirchererbsenpanade frittieren. Vegetarisch wird es mit kleinen Blumenkohlröschen, die man

erst einige Minuten dämpft und dann anbrät – ggf. ebenfalls frittiert. Getrocknete Chilis werden übrigens weniger scharf, wenn man sie nach dem Schneiden ein paarmal hochwirft. Dann fallen die Körner heraus. Danach kann man sie noch in warmem Wasser 10 Minuten einweichen, so geben sie besser ihren Geschmack an das Gericht ab.

ENTENBRUST NACH PEKING-ART

Aus der Not selbst erfunden - kommt aber ziemlich nah an die zuhause unmöglich herzustellende Pekingente heran.

Eine Entenbrust, 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm), 4 Tl Salz, 1 Stange Porree, 3 El Honig, 2 Lauchzwiebeln, 1 Tl Essig, Mehl, Wasser 1 Ei, Frühlingszwiebeln, 1 Stück Gurke, 1 St. Ingwer, Pekingersoße (Lee Kum Kee)

Entenbrust gut trocknen. Nun das Salz in einer Pfanne kurz anwärmen und dann das Fleisch damit einreiben. In ein Küchentuch wickeln und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. So verliert die Ente überschüssiges Wasser und wird beim Backen so richtig knusprig.

Honig und Essig miteinander verrühren und das Fleisch damit einpinseln. Die Entenbrüste in eine feuerfeste Form geben.

Das Ganze im Ofen bei 110° 45 Minuten garen. Zwischendurch immer mal wieder mit der Honig-Essig-Mischung bepinseln. Trocknen lassen und dann in reichlich Öl rösten um eine knusprige Haut zu bekommen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln oder einer Stange Porree in 2 cm Abschnitte und diese längs in kleine Streifen schneiden. Die Gurke ebenfalls in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden.

Die Entenbrüste in stängengerechte dünne Scheiben schneiden und auf den klein geschnittenen Lauchzwiebeln servieren. (Wenn die Haut schön knusprig geworden ist, kann man sie auch separat servieren) Zum Essen wird das Fleisch in Soße getaucht und zusammen mit Zwiebel- und Gurkenstreifen sowie der Entensoße in die Pfannkuchen gewickelt.

CHA SHAO (CHAR SIU) ROU 叉烧肉

Diese Variante aus der kantonesischen Küche ist süß und dennoch lecker. Lässt sich in großen Mengen zubereiten und ist daher warm oder kalt ideal für Partybuffets. Man kann es auch sehr gut weiterverarbeiten, z.B. als Füllung für Char Siu Bao, eine südchinesische Baozi-Variante.(s.u.)

2 kg Schweineschulter oder Schweinebauch, 2 EL Fünfgewürzpulver, 2 TL Pfeffer, 3 EL Zucker, 4 EL helle Sojasauce, 3 EL dunkle Sojasauce, 3 EL Austernsauce, 3 EL helle, milde Bohnenpaste, 2 EL weißer Reisessig, 8 EL Honig,

Das Fleisch in „backofenlange“, 2-3 cm hohe Streifen schneiden. Alle Zutaten mit dem Fleisch vermischen und über Nacht marinieren.

Auf dem Rost zunächst 45 Minuten bei 180° braten, dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen. Aufhängen und abkühlen lassen.

FÜNF-DUFT-RINDFLEISCHROLLEN

5 Platten getrocknete Tofuhaut, 200 g Rinderhackfleisch, ein kleines Stück Ingwer, 75 g Waserkastanien (Dose), etwas Knoblauch, Frühlingszwiebeln, reichlich Fünfgewürzpulver (kann man fertig gemischt kaufen), etwas Mehl, getr. Chilis.



Die Dofu-Häute trennen, in Wasser einweichen, bis sie weich sind. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken, alle weiteren Zutaten mit Salz und dem Fünfgewürzpulver mischen. Wenn die Konsistenz zu flüssig ist, etwas Mehl hineinrühren.

Die Füllung in die Dofuhaut rollen, an den Enden verschließen. In einer breiten Pfanne reichlich Öl, Chilis und andere Gewürze nach Belieben auf mittlere Hitze bringen und die Röllchen darin

sehr sanft frittieren (Vorsicht – werden schnell schwarz!)

In mundgerechte Stücke schneiden und mit einer süßen Chilisoße (Thai-Chilisoße für Hühnchen passt optimal!) in einem Extraschälchen servieren.

Diese Röllchen sind über ganz Südost-China verbreitet, in manchen Gegenden mischt man das Schweinefleisch noch mit Plattfischfleisch, Muschel- oder Krebsfleisch, aber lecker ist es in allen Variationen.

ROTGESCHMORTER FISCH 红烧鱼

Das Wichtigste an diesem Rezept ist die fermentierte Bohnensauce (Dou Ban Jiang), die es in jedem Asialaden gibt.

1 Fisch von 1-1,5 kg, z.B. Tilapia, 2 EL Öl, 1 EL Doubanjiang, 1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackter Ingwer, 2 EL gehackte Frühlingszwiebel (das Weiße davon), 2 EL Sojasauce, 300 mL heißes Wasser, Zucker und Salz nach Geschmack

Den Fisch waschen und leicht salzen. Bei sehr dicken Fischen diese einige Male zur Gräte hin einschneiden, damit sie gleichmäßig garen.

Den Fisch von beiden Seiten in Öl scharf anbraten, aber nicht fertig garen. Den Fisch herausnehmen, die Bohnensauce einrühren und leise kochen, bis sie rot wird. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel dazugeben und braten, bis es duftet. Mit Wasser, Sojasauce, Zucker und Salz auffüllen, den Fisch hineingleiten lassen und bei hoher Hitze kochen, bis die Sauce eindickt. Ggf. mit etwas Saucenbinder nachhelfen.

Den Fisch anrichten, mit der Sauce begießen und mit den grünen Abschnitten der Frühlingszwiebel dekoriert servieren.

Variante: Statt braten kann man den Fisch auch dämpfen (15-20 Minuten im Dämpfer, 6-8 Minuten abgedeckt in der Mikrowelle). Dann kommen die Aromaten auf den Fisch und werden vor dem Servieren mit kochendem Öl übergossen.

SAUERKRAUTFISCH AUS SICHUAN, 四川酸菜鱼

Meine Lieblingsvariante ist allerdings die aus Sichuan. Hier nimmt man statt normalem Sauerkraut den marinierten und getrockneten Senfkohl, den es auch in Deutschland in Chinaläden gibt. Man muss ihn allerdings gründlich wässern und dabei mehrmals das Wasser wechseln, bevor man ihn in die Suppe gibt. Noch einfacher geht es mit dem eingemachten und gewürzten Senfkohl (榨菜), den es in jedem Asialaden gibt. Auch die scharfe Bohnensoße Doubanjiang (豆瓣酱) gibt es dort.



Marinade: 400 g Fischfilet (z.B. Tilapia), 1 Eiweiß, ¼ TL Pfeffer, 1 Prise Salz, 1 EL Stärke

Alles vermischen und 10-20 Minuten marinieren

2 getr. Chilischoten, 3 Frühlingszwiebeln in Scheiben, 6 Knoblauchzehen halbiert, 1 Stück Ingwer in dünne Scheiben geschnitten, 250 g. Gemüse (eingemacht oder gewässert) in Streifen geschnitten, 1-2 EL Kochwein, 600 ml Brühe (Hühner- oder Gemüsebrühe), 1 EL Doubanjiang, 2 TL Zucker, ½ TL Salz oder stattdessen einige Spritzer Fischsauce. Pfeffer.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in Öl anbraten, Hitze reduzieren und 1 Minute pfannenrühren. Daoubanjiang hinzufügen und eine Minute rühren. Das Gemüse hinzufügen und einige Minuten pfannenrühren. Mit Kochwein ablöschen, kurz abdampfen lassen und dann die Brühe hinzufügen. Aufkochen und alles bis auf 1 cm Höhe in eine Servierschüssel umgießen.

Die verbliebene Brühe mit Pfeffer, Zucker und Salz würzen und die Fischstücke darin kurz blanchieren (30 Sekunden!). Dabei aufpassen, dass sie nicht zusammenkleben. Herausnehmen und die restliche Brühe in die Servierschüssel gießen und umrühren.

Den Fisch auf das Gemüse legen und servieren.

RE GAN MIAN, 热干面

Diese Nudelspezialität aus Wuhan gibt es dort an jeder Straßenecke in vielen Varianten. Dies ist nur eine davon. Das eingelegte Gemüse gibt es in Portionspackchen im Asia-Markt.

3 EL Sesampaste oder Erdnussbutter, 2 EL Öl + 1 TL Sesamöl, 1 ½ TL dunkle Sojasauce 1 EL helle Sojasauce, ½ TL Zucker, Salz, 250 g Alkali-Nudeln oder Soba-Nudeln, 50 g eingelegtes Senfgemüse gehackt (zha cai, 榨菜,) 50 g eingelegte lange Bohnen (suan dou jiao, 酸豆角) oder Gemüse nach Wahl, Chilis, Koriandergrün, 2 Frühlingszwiebeln, 1 TL alter Essig

Zuerst die Sesampaste bzw. Erdnussbutter mit Öl verdünnen, nur in eine Richtung rühren! Die Sojasaucen und den Zucker hinzufügen und gut verrühren. Ggf. etwas eiskaltes Wasser hinzufügen, damit die Soße nicht fest wird.

Die Nudeln 1 Minute weniger als auf der Packungsanweisung garen, abseihen, in einer Schüssel mit etwas Öl verrühren, damit sie nicht aneinanderkleben und erkalten lassen.

Die Nudeln in kochendem Wasser aufwärmen, in Schalen geben und alle anderen Zutaten darauf verteilen. Ggf. mit gerösteten und geschroteten Erdnüssen bestreuen.

Jeder Esser mischt sich das Ganze selbst.

HOT POT 火锅

Unter diese Bezeichnung fallen unzählige Varianten vom „Fondue chinoise“ zum Schweizer Neujahrsfest bis zur höllisch scharfen aus Sichuan. Clever: Man kann beides kombinieren, wenn man einen Fonduepot mit zwei Abteilungen benutzt. Die gibt es mittlerweile in den meisten Asialäden.



Für die milde Hälfte tut es eine einfache Fleisch- oder Gemüsebrühe, die manchmal mit einem Glas Milch noch milder gemacht wird. Ein paar Gojibeeren, Stücke von Frühlingszwiebel und ein paar Ingwerscheiben dazu. Für die scharfe Hälfte gibt es im Handel fertige Mischungen aus Gewürzen und Fett, die man schmilzt und nach Packungsanweisung mit Wasser auffüllt. Aufkochen lassen, Einlagen nach Wunsch garen und dann holt jeder Esser seine Portion heraus, taucht sie in einen Dip nach Wahl und fertig.

Mögliche Einlagen:

- dünn geschnittenes, gut durchwachsendes Fleisch (Lamm, Schwein, Rind, Huhn) zum Schneiden vorher anfrieren!
- Frühstücksfleisch (Spam) in Scheiben – in Sichuan sehr beliebt.
- gefrorener und ausgedrückter Dofu
- Tofuhaut (gibt's frisch im Asialaden)

- Wachteleier, 4 Minuten gekocht und geschält,
- Fischklößchen (gibt's fertig in der TK)
- Garnelen, geschält und entdarmt
- Lotuswurzeln in Scheiben (MUSS!!!)
- festkochende Kartoffeln in Scheiben
- Chinakohl in Stücken
- alle grünen Gemüse (Broccoli, Spinat, Mangold usw.) Mein Favorit ist die Speisechrysantheme (Tong Ho 茼蒿)
- Pilze, vorzugsweise Goldnadeln (Enoki)
- Nudeln, vorzugsweise breite aus Kartoffelstärke
- alles, was sich sonst noch kurz garen lässt – es gibt keine Grenzen!

Dip:

Fertige Sesam-Dips gibt es im Asialaden, alternativ geht auch Hoisin-Soße.

Wer keinen fertigen Sesam-Dip benutzen möchte, nimmt eine Tasse Tahini, eine Prise Fünfgewürzpulver, 1 EL Sojasauce, 1 EL altem Malzessig und verdünnt das Ganze mit der milden Kochbrühe. Das reicht für mehrere Portionen. Dazu stellt man gehackte Frühlingszwiebel, chin. Schnittlauch und Koriander, wovon sich jeder selbst bedient.

Variante:

Wer das Essen fertig auf dem Tisch haben will, bevorzugt die Variante Ma La Tang (麻辣烫). Hierbei wird die scharfe Suppe mit einer Tasse Milch angereichert und darin die gewünschten Zutaten gekocht, mit Knoblauch und Koriander bestreut und serviert.

Alternative: Eins der beiden Darmstädter Mala Tang-Restaurants besuchen. Helia-Passage oder Elisabethenstraße (Jin)

JIAOZI 饺子

Am meisten Spaß macht Jiaozi Kochen gemeinsam. Die Füllung lässt sich nach Belieben abwandeln, selbst die kleinsten Jiaozi-Buden in China bieten oft mehr als 10 verschiedene Füllungen mit Fleisch, Fisch, Krebs oder vegetarisch an.



Teig:

Zu 250 g Mehl nach und nach 125-130 g heißes Wasser und etwas Salz hinzufügen, erst rühren, dann ausgiebig kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Für noch weichere Jiaozi kann man auch einen Teil des Mehls durch Stärke ersetzen.

Füllung:

500g Gehacktes vom Schwein, 1 Bund Jiucai (chin. Schnittlauch, in Deutschland als Schnittknoblauch im Garten kultivierbar) oder Bärlauch, ein mittelgroßer Chinakohl, frischer Ingwer, 2 EL Kochwein, 2 EL Sojasoße, 1 TL Sesamöl, einige Knoblauchzehen

Soße zum Stippen:

Dunkler Reisessig, Sojasoße, fein gehackte Chilis oder Chilipaste (辣椒)

Varianten:

Zusätzlich oder statt der Grundzutaten schmecken auch lecker in jeder Mischung:

- Lamm- oder Rindfleisch statt Schweinefleisch,
- reichlich Fenchelgrün
- geröstete Zwiebeln
- eingeweichte getrocknete Krabben
- geschälte, entkernte Tomaten und gebratenes Rührei
- eingeweichte und kleingehackte Shitake
- blanchierte, kleingehackte Lotuswurzeln
- alternativ auf Südtiroler Art: Kartoffeln (geschält, gekocht und passiert), Blutwurst, Sauerrahm, frischer Majoran, Kümmel (gemahlen), Salz, Pfeffer

- ...oder wie wäre es frühlingshaft vegetarisch: 75 g Brennnesselblätter, entstielt, 1 Stück Chili, ca. 2 cm, 150 g Schafskäsefeta oder Ricotta, 2 Frühlingszwiebeln, Salz – statt Brennesseln geht auch Bärlauch oder eine Mischung aus beiden.

Vorbereitung

Das Mehl auf ein Brett geben und nach und nach so viel Wasser zugeben und unterkneten, dass ein geschmeidiger, fester Teig entsteht. So lange durchkneten, bis beim Durchschneiden kleine Blasen im Teig sichtbar sind. Mindestens eine Stunde zugedeckt ruhen lassen, am besten im Kühlschrank.

Den Chinakohl sehr fein hacken, großzügig salzen und in einer Schüssel 30 Minuten ruhen lassen - dabei zieht er sehr viel Wasser. Den Kohl in Wasser legen um das Salz zu entfernen, abseihen und in einem Küchentuch gut auspressen. Das Hackfleisch mit Reiswein, Sojasoße, dem klein gehackten Jiucai und Sesamöl mischen. Den Kohl



ebenfalls unter die Fleischmasse mischen. Nur vorsichtig salzen, weil der Kohl schon Salz enthält.

Jetzt können die Gäste kommen und bei den weiteren Aktivitäten helfen...

Jiaozi füllen

Den Teig gut durchkneten, zu einer Rolle formen, diese in walnussgroße Portionen aufteilen. Jedes Teil etwas kugelig vorformen, dann am besten mit einem einfachen kleinen Nudelholz zu möglichst runden Teigscheiben von etwa 7-8cm Durchmesser ausrollen. Es gibt auch Fertigteig im Asialaden.

Die Teigplatten in die hohle Hand legen.

Auf die Mitte jedes Teigblatts ein wenig Füllung geben. Die gegenüberliegenden Ränder zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken, damit sie beim Kochen nicht aufgehen. Wenn der Teig zu trocken ist, die Ränder mit Wasser bestreichen. Die Jiaozi auf ein bemehltes Brett oder Backblech legen, bis alle fertig sind. Sie dürfen sich nicht berühren, sonst kleben sie zusammen.

Wie man Jiaozi kunstvoll wickelt, kann man in einem [Youtube-Video](#) lernen.

Jiaozi kochen

Im Norden Chinas werden Jiaozi in kochendem Salzwasser gegart – wenn das Wasser drei Mal aufgekocht hat, sind sie gar. Ich gare sie lieber wie im Süden im Dämpfer 15-20 Minuten, das ist einfacher.

Jeder Gast bekommt eine kleine Schüssel, in der er sich seine Lieblingssoße mischen kann. Der Knoblauch wird in ganzen Zehen serviert, man beißt einfach zwischendurch mal ein herzhaftes Stück ab!

Alternative Dipsaucen

Der nordchinesische Klassiker: 2 Teile Essig, 1 Teil Sojasauce und nach Belieben Chilipaste. Dazu knabbert man rohe ganze Knoblauchzehen.

Knoblauch-Chilisauce: gehackten Knoblauch mit kochendem Öl übergießen, etwas abkühlen lassen und dann mit 1 Teil heller Sojasoße, 2 Teilen altem Essig verrühren. Würzen mit gehackten Chilis, chin. Schnittlauch und Koriander.

Das hier beschriebene Grundrezept ist klassisch für Nordchina. Die südchinesischen Verwandten

der Jiaozi heißen Xiao Long Bao (小笼包) oder Shaomai. (烧麦) Im Gegensatz zu Jiaozi werden sie nicht in Wasser gekocht, sondern im Bambusdämpfer gedämpft und enthalten oft Fisch-, Muschel- oder Krebsfleisch.

Jiaozi gehören zur multikulturellen Familie der Teigtaschen – Maultaschen, Schlutzkrapfen, Ravioli, Pelmeni, Empanadas, Xinkali, Momos und wie sie alle heißen. Wie wäre es mit einem multikulturellen Jiaozi-Essen? Statt Lotoswurzeln Blutwurst und das Ganze auf Champagnerkraut – nur eine denkbare Variante.

GUOTIE 锅贴

... heißen auf Deutsch Topfkleber und sind gebratene Jiaozi. Die gibt es in China fast überall zum Frühstück.

Jiaozi wie oben beschrieben herstellen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Hitze etwas reduzieren und die Jiaozi dicht an dicht hineinsetzen. Braten, bis sich unten anfängt, eine Kruste zu bilden. Dann etwas heißes Wasser dazu gießen und schnell den Deckel auf die Pfanne setzen. Drei bis fünf Minuten bei geringer Hitze gardämpfen.

BAOZI 包子

350 g Weizenmehl Type 405 oder 550, 3/4 Päckchen Trockenhefe oder 1 Würfel Frischhefe, 160 ml warmes Wasser, 1/2 TL Salz, (1 Prise Zucker, wenn man Frischhefe benutzt)

Zähen Hefeteig bereiten, 40 Minuten gehen lassen, ausrollen und füllen. 15-20 Minuten dämpfen.

Bei der Füllung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mein persönlicher Favorit ist die Füllung mit Cha Shao (Char Siu)-Schweinefleisch (s. oben) und etwas gehacktem Salzgemüse. (叉烧包)

Standard ist Schweinehack mit Gemüse. Ein pfiffiges Rezept für eine südchinesische Füllung ist z.B.:

100 g Rinderhack, 1 kleine Zwiebel (sehr fein gewürfelt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 kleine Aubergine, geschält und fein gehackt, 1 Pak Choi (in feine Streifen geschnitten), 1 TL helle Sojasoße, 1 EL Fischsoße, 1 EL Austernsoße, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Reiswein, Salz, Pfeffer, Chili, und 1 Prise Zucker

Tipp: Baozi kleben! Ein gefettetes und durchlöchertes Blatt Backpapier auf dem Boden des Dämpfers verhindert das. Auch gut: Einige große ebenfalls durchlöchernde Blätter Chinakohl.