

Als ich vor vielen Jahren anfang, regelmäßig zu kochen, nahm gerade die „Neue deutsche Küche“ ihren Anfang – das hieß: Abkehr von der fettigen, süßen Nachkriegsküche, Hinwendung zur französischen „Nouvelle cuisine“ mit Paul Bocuse als Initiator. Jahrelang reisten wir kreuz und quer im Urlaub dem guten Essen hinterher, erst in Frankreich und Italien, später dann auch in Deutschland und Österreich – und ich kochte zu Hause die tollen Gerichte nach!

Dies alles änderte sich, als wir 1984 aufs Land zogen und nicht mehr der kleine feine Gemüseladen in der Stadt, sondern der örtliche Supermarkt meine (fast) einzige Einkaufsquelle wurde. Manches gab es gar nicht, anderes nur in – für uns – riesigen Gebinden.

So begann ich, im Internet einzukaufen (wo auch selten kleinere Mengen angeboten wurden) und ich fing an, nicht mehr nach Vorgaben zu kochen, sondern mit dem, was ich bekommen konnte und was im Kühlschrank war. Der Unterschied zu früher: Ich las noch immer jedes Rezept, das ich finden konnte, aber ich kochte nicht mehr danach.

Von Nachhaltigkeit sprach damals noch keiner, aber für mich war es immer selbstverständlich, keine Nahrungsmittel wegzuworfen. So entwickelte ich mich nach und nach zur „Resteköchin“, von Rezepten befreit – und ich liebe es! Wenn ich mit meinem Buch den Spaß an einer kreativen Resteküche weitergeben könnte, das würde mich ganz besonders freuen!

Eure © Bini Katz, 2021



Ajvar Ananas Antipasti Apfelessig Apfelsaft Aprikosen Aroma Artischockenherz
 Asmanse Auberginen Auflauf Avocado Balsamico Banane Bandnudeln Barlauch
 Basilikumblüten Bauernbrot Béchamelsauce Beeren Bio-Burnen Bismarckhering
 Blumenkohl Blumenkohlblätter Bockshornklee Beauf Stroganoff Bohnenkerne Bohnenkraut
 Bollito misto Bolognese Borschtsch Bratenfond Bratwurst Brechbohnen Brokkoli Brotsuppe
 Bruschetta Buddha Bowl Dufgur Butter Butterschmalz Caccavalle Camargue-Reis
 Caprese Carpaccio Cashewkerne Cayenne Cervelatwurst Champignons Chesterkäse
 Chicoree Chili con carne Ciabatta Clementinen Cointreau Corned Beef Cornichons Couscous
 Croutons Curry Datteln Dessert Dijonsenf Dill Dinkel Dinkelotto Eier Eier Eiweiß Entenrust
 Entenkäse Erbsen Erdnüsse Essiggurke Feldsalat Feldsalatpesto Fenchel Fenchelbohnen
 Fischfilet Fleischkuchen Fleischpflanzerl Fricate Frühlingzwinge Frühlingspöck
 Ganseschmalz Garnelen Garnelensuppe Geflügel Geflügelbraten Gemüseruhe
 Gemüsequiche Gemüsesuppe Gewürzölweine Anatapfelkerne Brotin Grieß Groß Gulasch
 Gurke Gyms Hackbraten Hackfleisch Hähnchen Haselnüsse Hasenbrot Hering
 Himbeeren Himbeersuppe Hokkaido Honig Hühnerkeule Joghurt Käferbohnen
 Käse Käse Käse Käse Karkasse Kartoffelknödel Kartoffeln Kartoffelplätzchen
 Kartoffelpüree Kartoffelsalat Kartoffelschmarrn Kartoffelsuppe Käse Kaspressknödel
 Kesseljulasch Kidneybohnen Kivi Klöße Knoblauch Knollensellerie Kohlrabi Kohlrabiblätter
 Kräuterbutter Kräuterpüree Krautfleckerl Kren Kreuzkümmel Kruste Kummel Kürbis
 Kürbiscremesuppe Kürbiskerne Kürbiskernöl Kürbiskernpesto Kurkuma Labneh Lachs
 Lammrücken Lasagneblätter Leberkäse Leberwurst Leindotteröl Limetten Linsen Linseneintopf
 Lorbeerblatt Mais Majoran Mandeln Mango Mangold Marillenmarmelade
 Marillenschnaps Maultasche Mayonnaise Meerrettich Mettwurst Minestra Minestrone
 Mini-Greens Miso Möhren Muskat Muskatellersalbei Naturjoghurt Nelken Nonpareilles
 Nudeln Nüsse Oliven Olivenöl Ölsardinen Omelett Omelett Orangensaft
 Orangenscheibe Orzano Paprika Parmesan Pasteten Pastinaken Pecorino Peperoncini
 Pesto Pfeffer Pfefferkörner Pfeffermühle Pfefferringe Piccata Pilze Pinienkerne Pizza
 Polenta Pommes-Pressen-Beeren Quark Quittenessig Radicchio Radicchioherz Radieschen
 Radieschenblätter Radieschenblätterpesto Rapsöl Räucherforelle Räucherschinken Rauke
 Regensburger Rye Ricotta Rindfleisch Rinderschinken Rindfleisch Rindfleischsalat Risotto
 Rohschinken Rosenkohl Rosmarin Röstkartoffeln Röststoffe Röstzwiebeln Rote Bete
 Rotkohl Rotwein Rotwurst Ruhrei Russischer Salat Safrankartoffeln Sahne
 Sahnemeerrettich Salat Salbei Salbei Salz Salzkartoffeln Sardellenfilet Sardellenpaste
 Sauerbraten Sauerkraut Saumaise Schaffkäse Schalotte Schaschlik Schinken Schinkenbrühe
 Schinkenränder Schinkenwurst Schmand Schmorbraten Schnittlauch Schwarzwurzelsalat
 Schweinebraten Schweinefilet Schweinekopfsalze Selleriesalat Semmelbrösel
 Semmelknödel Semmelknödelpizza Semmeln Soffritto Spargel Spargelspitzen Spätzle
 Speck Speckknödel Spicedaier Spies Spinat Spitzkohl Stangensellerie Steak Strudelfüllung
 Sugo Süße Suppengrün Tafelspitz Tagliatelle Thunfisch Thymian Toastrollchen Tofu Tomaten
 Tomatenkernöl Tomatenmark Tomatensauce Tomatenvinaigrette Topping Tortelloni
 Traubenkernöl Tubettini Vanille-Eis Verjus Vinaigrette Vogelmiere Wacholderbeeren
 Walnusskerne Wasabi Weißbrot Weißwurst Wiener Wildhasenrücken Wildkräuter
 Wildmedaillons Wirsing Würstchen Würstchen Würstchen Würstchen Würstchen

Zum fröhlichen Erkunden von **BINIs RESTaurant** - ein paar Hinweise zum Gebrauch des ADOBE READER!



Zeigt die LESEZEICHENLEISTE an; beim Klick auf ein Lesezeichen springt man direkt dort hin



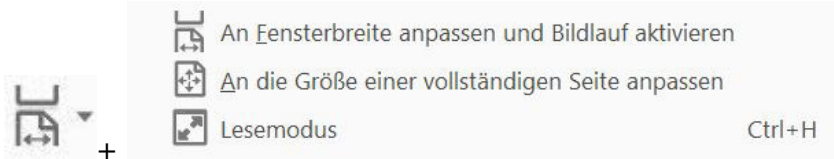
Öffnet die Seitenleiste mit MINIATURANZEIGEN der einzelnen Seiten – so kann man durch Anklicken zu einer bestimmten Seite springen



Hier kann man die MINIATURSEITEN-Anzeige verkleinern oder vergrößern und auch direkt ins DRUCKMENÜ springen



Mit Klick auf das Plus- oder Minuszeichen kann man die Größe der ANZEIGE verändern; alternativ über den Pfeil neben der %-Angabe: Im Beispiel liegt die Anzeigengröße bei 65,1 %



Hier kann man die Anzeige für sich optimieren; im LESEMODUS wird die Seite vergrößert angezeigt; den Lesemodus kann man mit der <esc>-Taste wieder verlassen



Öffnet den Drucker; Klicks auf ZU DRUCKENDE SEITEN – AKTUELL – DRUCKEN druckt die aktuell angezeigte Seite

24 / 184

Es gibt in **BINIs RESTaurant** keine Seitenzahlen, sondern BILDNUMMERN, deshalb ist die SEITENANZEIGE vom Adobe-Reader hier nicht hilfreich. Zu den Bildern geht man am besten über die Suchfunktion, siehe nächste Zeile!



SUCHFUNKTION: Die Lupe anklicken und gesuchte Wörter oder Zahlen eintippen; mit der <enter>-Taste kann man zur nächsten Fundstelle springen, alternativ mit Klick auf „Weiter“ oder „Zurück“

14 AVOCADO – (4) TOMATENCONCASSÉE

Foto unten: Den lauwarmen Spargel bedeckt ein Salat aus Tomatenconcassée mit Avocado und Frühlingszwiebeln in Vinaigrette – perfekte Ergänzung sind gebratene –> Hähnchen-Innenfilets.

Überschrift mit BILDNUMMER und HAUPTREST der Seite, blau und rot hervorgehoben:

14 AVOCADO

(4) Rote Zahlen in Klammern bezeichnen die wichtigste FUNDSTELLE zu einem Begriff, hier z. B. gibt es mehr Informationen zu TOMATENCONCASSÉE bei Bild Nr. 4

Das bedeuten die Hervorhebungen im Text von **BINIs RESTaurant**:

- > Der Pfeil sagt: Dieser Begriff wird im TEIL **GUT ZU WISSEN** näher erläutert – und es gibt noch weitere Fundstellen im BILDERTEIL, hier z. B. zu „Hähnchen-Innenfilets“
- blauer Text: bezeichnet eine ZUTAT, hier: Spargel
- blauer Text, fett: bezeichnet ein GERICHT, hier: **Salat aus Tomatenconcassée mit Avocado**

Ajvar Ananas Antipasti Apfelessig Apfelsaft Aprikosen Aroma Artischockenherz
 Asmazote Auberginen Auflauf Avocado Balsamico Banane Bandnudeln Barlauch
 Basilikumb Blüten Bauernbrot Béchamelsauce Beeren Bio *Birnen* Bismarckhering
 Blumenkohl **Blumenkohlblätter** Bockshornklee *Bœuf Stroganoff* Bohnenkerne *Bohnenkraut*
 Bollito misto *Bolognese* **Borschtsch** *Bratenfond* Bratwurst *Brechbohnen* **Brokkoli** Brotsuppe
 Bruschetta *Buddha Bowl* *Bulgur* Butter *Butterschmalz* Caccavèlle *Camargue-Reis*
 Caprese *Carpaccio* Cashewkerne Cayenne *Cervelatwurst* Champignons *Chesterkäse*
 Chicoree *Chili con carne* **Ciabatta** *Clementinen* Cointreau *Corned Beef* Cornichons Couscous
 Croutons Curry *Datteln* Dessert *Dyansent* Dill *Dinkel* *Dinkelotto* Eier *Eier* *Eisig* Entenrust
Entenkäule Erbsen Erdnüsse *Essiggurke* Feldsalat *Feldsalbpesto* Fenchel *Fenchel* *Fenchel*
 Fischfilet *Fleischkuchlein* *Fleischpflanzler* *Fritata* *Frühlingzwiebel* *Frühlingsspeck*
Gäneschmalz *Garnelen* *Gartenkresse* *Gaugel* *Oeflügelbier* *Gemüseurübe*
 Gemüsequiche *Gewürzöl* *Gewürzöl* *Granatapfelkerne* *Gratin* *Gratin* *Gratin* *Gulasch*
Gurk *Gyros* Hackbraten *Hackfleisch* *Hähnchen* *Hoselnüsse* *Hasenbrot* *Hering*
Himbeeren *Himbeeren* *Hokkaido* *Honig* *Hühnerkeule* *Joghurt* *Käferbohnen*
Käse *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse* *Käse*
 Karkasse *Kartoffelknödel* *Kartoffeln* *Kartoffelplätzchen*
 Kartoffelpüree *Kartoffelsalat* *Kartoffelschmarrn* *Kartoffelsuppe* *Käse* *Kaspessknödel*
 Kesselgulasch *Kidneybohnen* *Kivi* *Klöße* *Knoblauch* *Knollensellerie* *Kohlrabi* *Kohlrabiblätter*
Kräuterbutter *Kräuterpüree* *Krautfleckerl* *Kren* *Kreuzkümmel* *Kruste* *Kümmel* *Kürbis*
Kürbiscremesuppe *Kürbiskerne* *Kürbiskernöl* *Kürbiskernpesto* *Kurkuma* *Labneh* *Lachs*
 Lammrücken *Lasagneblätter* *Leberkäse* *Leberwurst* *Leindotteröl* *Limeetten* *Limons* *Linsen* *Linseneintopf*
 Lorbeerblatt *Mais* *Majoran* *Mandeln* *Mango* *Mangold* *Marillenmarmelade*
 Marillenschnaps *Maultasche* *Mayonnaise* *Meerrettich* *Mettwurst* *Minestra* *Minestrone*
Mini-Greens *Miso* *Möhren* *Muskat* *Muskatellersalbei* *Naturjoghurt* *Nelken* *Nonpareilles*
Nudeln *Nüsse* *Oliven* *Olivenöl* *Ölsardinen* *Omelett* *Omelett* *Orangensaft*
 Orangenscheibe *Origan* *Paprika* *Parmesan* *Pasteten* *Pastinaken* *Pecorino* *Peperoncini*
Pesto *Petersilie* *Pfeffer* *Pfefferkörner* *Pfeffermühle* *Pflifferlinge* *Piccata* *Pilze* *Pinienkerne* *Pizza*
Polenta *Pommes* *Preisselbeeren* *Quark* *Quittenessig* *Radicchio* *Radicchioherz* *Radieschen*
Radieschenblätter *Radieschenblätterpesto* *Rapsöl* *Räucherforelle* *Räucherschinken* *Rauke*
Regensburger *Ris* *Ricotta* *Rydemouade* *Rinderschinken* *Rindfleisch* *Rindfleischsalat* *Risotto*
Rohschinken *Rosenkohl* *Rosmarin* *Röstkartoffeln* *Röststoffe* *Röstzwiebeln* *Rote Bete*
Rotkohl *Rotwein* *Rotwurst* *Ruhrer* *Russischer Salat* *Safrankartoffeln* *Sahne*
 Sahnemeerrettich *Salat* *Salbei* *Salis* *Salz* *Salzkartoffeln* *Sardellenfilet* *Sardellenpaste*
 Sauerbraten *Sauerkraut* *Sauwase* *Schaffkäse* *Schalotte* *Schaschlik* *Schinken* *Schinkenbrühe*
 Schinkenränder *Schinkenwurst* *Schmond* *Schmorbraten* *Schnittlauch* *Schwarzwurzelsalat*
Schweinebraten *Schweinefilet* *Schweinekopsülze* *Selleriesalat* *Semmelbrösel*
 Semmelknödel *Semmelknödelpizza* *Semmeln* *Soffritto* *Spargel* *Spargelspitzen* *Spätzle*
 Speck *Speckknödel* *Spicglaar* *Spies* *Spinat* *Spitzkohl* *Stangensellerie* *Steak* *Strudelfüllung*
Sugo *Sülze* *Suppengrün* *Tafelspitz* *Tagliatelle* *Thunfisch* *Thymian* *Toaströllchen* *Tofu* *Tomaten*
Tomatenkernöl *Tomatenmark* *Tomatensauce* *Tomatenvinaigrette* *Topping* *Tortelloni*
Traubenkernöl *Tubettin* *Vanille-Eis* *Verjus* *Vinaigrette* *Vogelmiere* *Wacholderbeeren*
Walnusskerne *Wasabi* *Weißbrot* *Weißwurst* *Wiener* *Wildhasenrücken* *Wildkräuter*
Wildmedaillons *Wirsing* *Wirsing* *Wurstecklingen* *Wurst* *Wurstknöpfe* *Wurstsalat*

Gut zu wissen!

Lieber Gast von **BINI's REST**aurant,
 auf den folgenden Seiten habe ich eine Reihe
 von Erläuterungen zusammengestellt,
 von denen einige vielleicht für Dich interessant sind,
 die aber den Rahmen meines RESTE-Kochbuchs
 – eine Seite pro REST –
 gesprengt hätten.

Die Suche funktioniert, wie vorher beschrieben,
 entweder nach den **Bild-Nummern** oder direkt nach
 den einzelnen **Begriffen**.

Bis dann! ☺

**Bild
Nr.**

Begriff

→ Gut zu wissen!

**0 Abfall?
Nein: REST!**

In **BINIs RESTaurant** gibt es sehr viel weniger Abfall als in anderen Küchen, denn was genießbar ist, wird auch verwertet!

Die erste Kategorie bilden die Teile von Lebensmitteln, die bei der Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten „anfallen“ – davon entpuppt sich das meiste noch lange nicht als „Abfall“, sondern als Rohmaterial für meine kreative RESTEKüche! Was dann noch übrig bleibt – verholzte Strünke, welke und beschädigte Gemüseteile und ausgekochte –> Karkassen – kann man guten Gewissens dem Kompost, der Grünen Tonne und dem Müll überantworten.

In der zweiten Kategorie finden sich Reste von zubereiteten Lebensmitteln oder Gerichten, die für kreative Köchinnen und Köche das sind, was für Maler die Palette: Grundlage und Rohmaterial für neue, aufregende Koch-Kreationen, die ohne diesen speziellen REST nicht möglich gewesen wären!

Die dritte Kategorie kennt jeder, der in einem Single- oder Zwei-Personen-Haushalt lebt und/oder mangels Lebensmittelgeschäften am Ort gezwungen ist, im Discounter, Supermarkt oder Internet in größeren Mengen Abgepacktes einzukaufen: Man hat fast immer zu viel!

So findet sich in **BINIs RESTaurant** nicht nur die kreative Lösung für das letzte Stückchen Schweinebraten (104), das dennoch für ein appetitanregendes –> Topping ausreicht, sondern auch für den Kühlschrank sprengenden Endiviensalat, der zum Glück auch das Potential für ein feines Gemüse (136) hat.

**145 Apfeln und
Semmelkren**

Insbesondere in Österreich sind dies zwei Meerrettich-Saucen zum berühmten Tafelspitz, aber auch zu anderem Siedfleisch vom Rind – weitere klassische Beilagen sind Rahmspinat und Kartoffelschmarrn.

20 Aquafaba

Aquafaba (von lat. aqua „Wasser“ und faba „Bohne“) ist das dickflüssige Kochwasser von Hülsenfrüchten. Es lässt sich ähnlich wie Eiklar zu Schnee schlagen, weshalb es in der veganen Küche auch als Eischnee-Alternative verwendet wird.

53 Bio-

Wo immer es geht, kaufe ich „Bio-Lebensmittel“ ein – nicht nur aus Gründen des Umwelt- und Tierschutzes, sondern schlicht aus Geschmacksgründen! Für die kreative Resteküche spielt es natürlich auch eine Rolle, dass man mit einem besseren Gefühl auch vorgeblich „Ungenießbares“ genießen kann, wie z. B. Kartoffelschalen (58) oder Gemüse-Außenblätter (67) oder –strünke (111) – und das heißt: Mehr für 's Geld!

In **BINIs RESTaurant** bedeutet „Gemüse putzen“ in der Regel: Gründlich waschen, schlechte Stellen ausschneiden und das Gemüse mundgerecht zerteilen – und nicht: Grün abschneiden, Schälen, Außenblätter und Stiele entfernen, Strunk ausschneiden, dann all das wegwerfen und den kümmerlichen Rest zubereiten.

Ein Huhn (53), frisch vom Bauern, mag auf den ersten Blick etwas teurer sein – dafür sind aber auch die Innereien dabei, die zusammen mit den Resten vom Gerippe (–> Karkasse) noch ein wunderbares Ragoût ergeben.

**15 Blanchieren,
franz.**

Blanchieren (heißt eigentlich: „weiß machen“ und bezog sich ursprünglich auf Kalbfleisch) bedeutet, dass ein Lebensmittel für wenige Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser oder im Wasserdampf erhitzt wird. Unter anderem erhält es bei grünem Gemüse die Farbe, besonders, wenn man etwas Zucker oder –> Natron zusetzt und wenn das Gemüse anschließend mit eiskaltem Wasser kurz „abgeschreckt“ wird.

**26 Bockshornklee-
pulver**

Das Gewürz passt in Fischsuppen, Gemüse und zu Kartoffeln. Außerdem ist Bockshornklee ein wesentlicher Bestandteil vom Currypulver. Man kann eigentlich fast alles damit würzen (sparsam) – ich gebe eine Prise davon an jedes Salatdressing.

- 45 Bollito misto** Italienisch für „gemischtes Gekochtes“, ein Gericht aus Norditalien; verschiedenen Fleischsorten und auch Würste werden zusammen gekocht und mit regional unterschiedlichen Saucen und Beilagen serviert.
- 111 Bouquet garni, franz.** Es besteht aus verschiedenen Kräutern, die, zum Strauß (Bouquet) gebunden, zum Aromatisieren von Bouillon, aber auch von Fonds, Suppen, Eintöpfen und Schmorgerichten dienen; es wird am Faden hängend oder in einem Leinensäcken mitgekocht und kann so vor dem Servieren leicht entfernt werden.
- 45 (Nachträgliche) Bratensauce** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 25 Breze, Brezen** Die bairische Variante der in ganz Deutschland verbreiteten Laugen-Brezel – sie wurde sogar als „Bayerische Breze“ und „Bayerische Brez'n“ in das europäische Register regionaltypischer Spezialitäten aufgenommen! Aus Brezen kann man alles das machen, wozu man sonst altbackenes Weißbrot oder Semmeln verwendet: Croutons, Knödel und sogar Auflauf; Vorsicht beim Salzen!
- 110 Carpaccio** Carpaccio ist eine Vorspeise der italienischen Küche aus hauchdünn geschnittenem rohem Rindfleisch und benannt nach dem berühmten venezianischen Maler Vittore Carpaccio. Mittlerweile wird der Begriff für fast jede Zubereitungsart von Speisen verwendet, die aus sehr dünn geschnittenen und dann marinierten Zutaten bestehen, so z. B. aus Fisch, Steinpilzen, Gemüse, Obst oder aus –> Semmelknödeln.
- 18 Chili con carne** Die Herkunft und das Rezept betreffend existieren zahllose Behauptungen und Varianten (Texas? Mexiko? Texmex? Mit oder ohne Mais?). Klar scheinen nur die Grundzutaten im Namen zu sein, „Chili mit Fleisch“. Da gibt es aber schon die Version mit Hackfleisch und eine mit in Würfel geschnittenem Fleisch, von Zutaten wie Kidneybohnen, Paprika, Tomaten, Mais etc. ganz zu schweigen. Wichtig für die Resteküche sind die Gewürze wie Chili, Knoblauch, Oregano und Kreuzkümmel, die den Geschmack entscheidend prägen. Meine Reste-Rezepte beziehen sich auf ein Chili con Carne, das hauptsächlich Rinderhack, Dosentomaten, Zwiebeln und Kidneybohnen enthält – ich habe es von einem GI aus New York.
- 145 Clafoutis, franz.** Ein Clafoutis [klafuti] ist eine französische Süßspeise, die ein „Mittelding“ zwischen Auflauf und Kuchen darstellt. Er besteht aus Obst und einer Art süßem Pfannkuchenteig. Der Klassiker ist „Clafoutis aux cerises“, er enthält also Kirschen, die unentsteint eingebacken werden.
- 37 Croûtons, franz.** Croûtons sind eigentlich Würfel, manchmal auch dünne Scheiben von geröstetem oder in Fett gebratenem Brot und anderem Gebäck (–> Brezen). Sie dienen als Suppen-Topping und Salateinlage, große Croûtons auch als Beilage oder als Unterlage für kleine Fleischstücke, Ragouts und Ähnliches; in Deutschland nimmt man sie häufig zur Füllung von Kartoffelknödeln. In meiner Resteküche mache ich sie aus fast jedem Rest, der sich in Würfel schneiden lässt, und verwende sie meist als –> Topping.
- 20 Dijonsenf** Dijon-Senf besteht ausschließlich aus den nicht entölten Samenkörnern vom Braunen oder Schwarzen Senf. Statt wie üblich mit Essig wird der echte Dijon-Senf mit –> Verjus (Saft aus unreifen Trauben) hergestellt. Der scharfe helle Dijon-Senf wird vor allem für Saucen und Dressings verwendet, auch für Mayonnaise, und hat einen sehr charakteristischen Geschmack. Es gibt auch noch einen milderen dunklen Dijonsenf mit Burgunder.
- 34 Erdäpfekas, bairisch** Näheres in **BINI's RESTaurant!**

- 5 Essig** „Einfache Essigsorten und handelsübliche Essigkonzentrate bis 30 % eignen sich neben der Zubereitung von Speisen auch gut zur Entkalkung von Kochtöpfen und elektrischen Schnellkochern.“ (Wikipedia).
Da wir aber mit Essig unsere Speisen ja verfeinern und nicht verderben wollen, greifen wir zum reinen Gärungsessig, der aus der Fermentation („Gärung“ ist nicht ganz richtig) von hochwertigen Grundmaterialien wie z. B. Wein, Obstsaft, Reis, Gerste oder Honig entstanden ist und nicht aus verdünnter Essigessenz aus Holzresten.
Näheres unter → Vinaigrette!
- 23 Fleischpflanzl, bairisch** Nachdem ich es bei der Vielzahl an Bezeichnungen für Klößchen aus Hackfleisch – wie Frikadelle, Bulette, Bratklops, Fleischlaberl, Fleischküchle oder Faschiertes Laaberl – eh niemandem recht machen könnte, bleibe ich einfach bei unserem bairischen Fleischpflanzl. Das Wort hat übrigens mit „Pflanzen“ nichts zu tun, sondern ist eine Verbalhornung des Wortes „Fleischpfannzelte“: ein flaches Küchlein (Zelte) aus der Fleischpfanne (ähnlich wie „Lebzelten“ oder „Mohnzelten“).
- 45 Fond, franz.** Ein Fond = „Grundlage“ ist eine Flüssigkeit, die als Basis von Saucen und Suppen dient und beim Auskochen von Fleisch und Knochen (von Schlachttieren, Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel und Wild), gemeinsam mit Gemüsen und Gewürzen, in kaum gesalzenem Wasser entsteht.
Wenig Salz deshalb, weil diese Grundbrühe am Ende in der Regel eingekocht (→ reduziert) wird und damit konzentrierter und von selbst salziger wird.
Dunkle Fonds entstehen, wenn man die Zutaten vor dem Auskochen anröstet (→ Maillard-Reaktion), den Bratensatz mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit „ablöscht“ und aufkocht.
Man kann auch Fonds im Glas kaufen, selbst gekochte sind in der Regel besser – allerdings kann man diese sehr gut mit Fertig-Fond anstatt mit Wasser ansetzen.
- 48 Frittata, ital.** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 139 Gerauchte Schinkenwurst** Das ist im Schwäbischen eine erst heiß und dann kalt geräucherte Brühwurst aus Rindfleischbrät und Schweinefleisch. Die Stuttgarter gerauchte Schinkenwurst ist etwas gröber, mit sichtbaren Fleischstückchen darin, und neben Kräutern und Spinat obligatorisch für eine Maultaschenfüllung. Nicht-Schwaben müssen versuchen, z. B. mit Jagdwurst, Krakauer oder → Regensburger Abhilfe zu schaffen.
- 35 Ghee** Ghee (sprich: „Kchi“) ist ein besonders reines Butterschmalz aus der indischen und pakistanischen Küche. Es wird aus Butter gewonnen und enthält, im Gegensatz zu dieser, kein Milcheiweiß und fast kein Wasser mehr, wodurch es sehr lange haltbar ist, im Gegensatz zu Butter, und zum Braten sehr hoch erhitzt werden kann. In der aryuvedischen Lehre spielt es eine maßgebliche Rolle.
- 133 Glutamat** Glutamat ist das Natriumsalz der Glutaminsäure, einer der in der Natur am weitesten verbreiteten Aminosäuren. In den 60er Jahren kam Glutamat wegen des angeblichen „China-Restaurant-Syndroms“ in Verruf, für das sich aber bis heute keinerlei wissenschaftlicher Beleg erbringen ließ.
Im Gegenteil: „Glutamat ist natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln zu finden. Über die Nahrung nehmen wir bei normaler Mischkost täglich ca. acht bis zwölf Gramm Glutamat auf. Glutamat übernimmt im menschlichen Organismus wichtige Funktionen bei der Übermittlung, Speicherung und Verarbeitung von Informationen im Gehirn.“ Sagt die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ (DGE).
Besonders reich an Glutamat ist übrigens das gesündeste und erste Lebensmittel des Menschen, nämlich die Muttermilch: 100 ml Muttermilch enthalten 22 mg Glutamat und damit wesentlich mehr als Kuhmilch (2 mg in 100 ml).
Siehe auch → Umami

- 123 Gremolata, ital.** Gremolata ist eine italienische Würzmischung, in der klassischen Form aus glattblättriger Petersilie, Zitronenschale in Zesten (sehr feinen Streifen) und meist gehacktem Knoblauch – sie wird erst gegen Ende der Garzeit auf warme Gerichte gegeben, z. B. auf das klassische Ossobuco, ein Schmorgericht aus Kalbshaxenscheiben.
Gremolata schmeckt aber auch sehr gut auf Fisch- oder Gemüsegerichten, manchmal vermischt mit weiteren Würzzutaten wie Rosmarin, Salbei und Thymian, Orangenschale oder Peperoncini, eingesalzene Sardellen oder Parmesan. Damit ist die Gremolata das richtige –> Topping, um Reste-Gerichten einen mediterranen Hauch zu verleihen.
- 25 Griechische schwarze Oliven** Reife Oliven sind schwarz – aber sind schwarze Oliven auch immer reif? Nein, denn leider ist es in der EU erlaubt, unreife Oliven durch Zusatz von Eisen-II-Gluconat (E 579) oder Eisen-II-Lactat (E 585) schwarz zu färben. Anders als die unreifen grünen können reife schwarze Oliven nicht vom Baum geschüttelt werden, weil sie dann platzen - für viele Hersteller ein Grund, sie unreif vom Baum zu holen und sie später optisch „nachzureifen“ – schmecken tun sie natürlich wie grüne Oliven!
Das Färben ist zwar angeblich nicht gesundheitsschädlich, aber der Geschmack von reifen Oliven ist sehr viel harmonischer und die Menge der wertvollen Inhaltsstoffe um ein Vielfaches höher.
Merke: Wer schwarze Oliven aus Griechenland kauft, der ist in der Regel auf der sicheren Seite.
- 14 Hähnchen-Innenfilets** Nein, es handelt sich nicht um die „ge-genderte“ Form des Hähnchenfilets! ☺ Das äußere Brustfilet ist beim Huhn der Muskel, der zum Senken der Flügel eingesetzt wird; das Hähnchen-Innenfilet dient als Muskel zum Heben der Flügel und liegt innerhalb des Brustkorbs.
Diese Fleischportionen sind noch zarter und viel kleiner als die „echten“ Filets – man kann sie gewürzt tiefgefroren kaufen und direkt in die Pfanne geben; sie sind eine schnell verfügbare kleine Fleischbeilage zu vielen Restegerichten.
- 3 Insalata Caprese, ital.** „Eingesalzene aus Capri“ - die klassische Ausführung verzichtet auf Aceto Balsamico – es gehören nur sehr aromatische reife Tomaten hinein, Büffelmozzarella, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Basilikum.
Da hierzulande die Tomaten meist nicht die selbe Qualität haben wie in Italien und auch der zarte echte Büffelmozzarella nicht überall aufzutreiben ist (der übrigens auch geschmacklich durch den Essig leiden könnte), haben wir uns hierzulande an das zusätzliche Würzen mit Aceto Balsamico gewöhnt.
Ich nehme allerdings nur den weißen und würze nur die Tomaten damit. Weitere Varianten unter 4, 78, 128 und hier: 105 (für Fleisch-Esser)!
- 57 Karkasse** Die Karkasse (von franz. carcasse = Gerippe) ist in der Küchensprache das Knochengestüt kleinerer Tiere samt anhaftender Fleisch- und Hautreste; auch das Skelett von Speisefischen, sowie die Panzer, Scheren und Beine von Krustentieren werden als Karkasse bezeichnet.
Eigentlich dürfte ich nach dieser strengen Auslegung eine Lammkarkasse (–> Lammbohnene) gar nicht als solche bezeichnen – ich tu's trotzdem, denn das Charakteristikum der „anhaftenden Reste“ besteht ja, folglich würde „Rückgratknochen“ den Sachverhalt auch nicht besser beschreiben. Karkassen dienen als Grundlage für –> Fonds und Saucen, denen sie mehr Geschmacksfülle verleihen.
- 107 Kaspressknödel, bairisch** Näheres in **BINIs RESTaurant!**
- 22 Kren** So heißt der Meerrettich in Süddeutschland und Österreich – er wird in Österreich auch nicht gerieben, sondern gerissen! –> Apfelkren, –> Semmelkren

- 3 Kürbiskernöl, Kürbiskerne (geröstet), Kürbiskern-Pesto**
- Kürbiskernöl ist ein aus den gerösteten Samen (Kernen) von Kürbissen hergestelltes Pflanzenöl. Das Öl eignet sich als Salatöl, es ist zudem in kalten und warmen Vor-, Haupt- und sogar Nachspeisen verwendbar. Das Öl wird bevorzugt aus dem Steirischen Ölkürbis (*Cucurbita pepo* var. *styriaca*) gewonnen; dessen Samen sind schalenlos und werden vor dem Pressen des Öls immer frisch geröstet.
- „Der Geruch des Öls wird als intensiv nussig, grün, krautig, röstig und mild würzig beschrieben. Geschmacklich ist Kürbiskernöl nussartig, süßlich, hocharomatisch und mit intensivem Eigengeschmack.“ Sagt Wikipedia und hat recht.
- Auch die gerösteten Kerne sind ein Leckerbissen und ein feines Topping für viele Gerichte. So geht's (Der ganze Vorgang dauert nur 3-4 Minuten, sobald die Pfanne heiß ist!):
- Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die dunkelgrünen Kürbiskerne ohne Fett unter ständigem Rühren rösten, bis sie leicht bräunen. Kurz bevor sie fertig sind, fangen sie an, zu duften und aufzuploppen; dann einen Deckel auflegen und statt zu rühren die Pfanne immer wieder schütteln.
- Wichtig: Die Kerne aus der Pfanne nehmen, wenn sie fertig sind, sonst garen sie nach und brennen doch noch an!
- Kürbiskern-Pesto macht man wie → Pesto genovese, indem man anstatt Basilikum Petersilie, anstelle von → Pignoli frisch geröstete Kürbiskerne und als Öl natürlich Kürbiskernöl verwendet.
- 55 Labneh, libanesisch**
- Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 57 Lammbolognese**
- Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 57 Maillard-Reaktion**
- Als Maillard-Reaktion bezeichnet man die Gesamtheit von wichtigen chemischen Reaktionen beim Kochen, durch welche Röststoffe entstehen, die für den appetitanregenden Geschmack und Geruch von gebratenen oder gerösteten Lebensmitteln sorgen. Diese Röststoffe entstehen durch eine Reaktion von „reduzierenden Zuckern“ (z.B. Glukose, Fructose oder Lactose) und Aminosäuren, vereinfacht gesagt: Für die Maillard-Reaktion müssen in einem Lebensmittel Zucker und Proteine vorhanden sein und es sollte erhitzt werden.
- Das gilt für die knusprige Kruste vom Schweinebraten genau so wie für ein saftiges Steak, für die Röstaromen von Toast, Brot oder Kaffee und für den karamellartigen Geschmack von dunklem Bier (das Malz wird vor dem Brauen geröstet).
- Bei Saucen-Ansätzen röstet man z. B. Fleisch- und Gemüsereste, Tomatenmark und/oder Mehl in Fett goldbraun an (siehe auch → Umami) und löscht dann mit Flüssigkeit ab, bevor der Bratensatz verbrennt, also schwarz wird. Denn dann wäre das Chemie-Experiment misslungen! ☺
- 146 Maultaschen**
- Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 27 Mayonnaise (schnell), franz.**
- Ich glaube, es war Alfons Schuhbeck, bei dem ich diese „schnelle“ Mayonnaise-zubereitung das erste Mal gesehen habe. Seitdem habe ich keine Sorge mehr, dass sie misslingen könnte. Wichtig ist vor allem eines: Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben; also insbesondere die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen!
- Zutaten: ½ TL mittelscharfer Senf | 1 TL Zitronensaft | 1 kleines Ei | 2 kleine Eigelb (auch Eigelb von harten Eiern) | 200 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 Msp Zucker
- Der Rest ist kinderleicht: Alle Zutaten, außer dem Öl, in ein möglichst schmales, hohes Gefäß, geben, den Schneidstab in das Gefäß stellen und alles Öl vorsichtig auf die anderen Zutaten gießen.
- Jetzt erst den Schneidstab einschalten, ihn ca. 10 Sekunden laufen lassen, um die Zutaten am Gefäßboden miteinander zu verbinden. Nun den Schneidstab während des Weiter-Mixens langsam nach oben ziehen, wobei Öl und Grundmischung emulgieren. Wenn der Schneidstab oben angekommen ist, ist auch die Mayonnaise fertig!

- 112 Microgreens, engl.** Microgreens ist der englische Begriff für „sehr kleines Grün“. Er beschreibt ein Pflanzenstadium, in dem gerade die Keimblätter voll entwickelt sind. Das Besondere daran ist die hohe Nährstoffdichte, was man auch an der kräftig grünen Farbe erkennt.
- Microgreens sind eigentlich nichts anderes als normale Gemüse und Kräuter – nur sehr jung geerntet und aromatischer und reicher an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie bieten noch mehr gesunde Inhaltsstoffe als Sprossen – verzehrt wird aber nur der oberirdische Teil. Man kann sie leicht selber am Fensterbrett ziehen, nach 4-10 Tagen kann geerntet werden. Ich habe sie sofort in meine –> Topping-Liste aufgenommen.
- 123 Minestra, Minestrone, ital.** Kleine Suppenkude gefällig?
Die eher flüssige Suppe heißt (la) Minestra. Der dickflüssige, mit Reis oder Nudeln angereicherte Gemüse-Eintopf heißt (il) Minestrone.
Merke: Alles, was im Italienischen die Endung –one hat, ist dick, groß, r mächtig! Im Gegensatz dazu die Endung –ino, die etwas Kleines, Zartes, Junges bezeichnet. Also: Peppo wäre der ganz normale Josef – Peppino wäre der kleine, schwächliche – und Peppone der große, dicke!
- Eine klare Bouillon oder Brühe nennt sich –> Brodo. Eine eher cremige Suppe mit Broteinlage heißt Zuppa – und eine „Zuppa inglese“? Ist eine süße Nachspeise! ☺
- 19 Natron** Natronpulver (Natriumhydrogencarbonat) gehört zu den Hausmitteln mit den meisten Anwendungsmöglichkeiten – es kann unter anderem industrielle Allzweckreiniger, Spülmittel, Backofensprays und viele weitere chemische Putzmittel ersetzen.
Auch bei Köchen ist Natron beliebt, denn die Zugabe eines Teelöffels Natron pro Liter Wasser bewirkt, dass sich der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll im Gemüse durch das Kochen nicht verflüchtigt, sondern sogar noch intensiviert. Natron ist basisch und neutralisiert die Säuren im Gemüse, was den Farbverlust verhindert. Eine ähnliche Wirkung hat übrigens auch ein Löffelchen Zucker im Kochwasser!
- 22 Nürnberger Bratwürste** Sie sind die Leichtgewichte unter den Bratwürsten: Mit rund 8 cm Länge und nur 20 bis 25 g Gewicht braucht es für den hungrigen Franken „Drei im Weggla“ (Drei in der Semmel) um satt zu werden, anstatt der üblichen „Zwei“ vom Bratwurststand.
Majoran, Macis und Piment bilden die besondere Würze dieser berühmten Mini-Würstchen; Macis heißt auch „Muskatblüte“, es handelt sich aber in Wirklichkeit um den Samenmantel der Frucht des Muskatnussbaums. Macis würzt wie Muskat, nur zurückhaltender.
- 3 Obatzda** (der Obatzde, des Obatzdn, dem Obatzdn, den Obatzdn) **bairisch** Obatzter, auch Obatzda oder Obazda („Angebatzter, Angedrückter, Vermischter“) ist eine deftige bairische Käsezubereitung, die zur Brotzeit serviert wird. In Franken heißt sie Gerupfter oder Angemachter Käs'.
Der ursprüngliche Obatzte war eine Verwertung von alten Käseresten, insbesondere von Camembert, Brie oder anderen Weichkäsen. Um ihm die Schärfe zu nehmen, wurde der schon überreife Käse mit Butter vermischt und gewürzt, hauptsächlich mit Paprika, oft auch mit Kümmel und/oder Zwiebel. Aus dieser traditionellen Variante hat sich eine Vielfalt von Rezepten entwickelt.
Für die kräftigeren Varianten nimmt man Limburger oder Romadur, die milderer Varianten entstehen durch Zugabe von Camembert, Quark oder Frischkäse. In Altbayern wird gerne ein Schuss Bier, in Franken Wein hinzugefügt. Obatzter sollte am Tag der Zubereitung gegessen werden, da die Zwiebeln sonst bitter schmecken.
Ja, und was ich schon immer sagen wollte: Auch der Obatzde unterliegt, wie wohl Dialektwort, der deutschen Grammatik: Man bestelle also im Biergarten nie „einen Obatzda“, sondern (Achtung, Akkusativ!) „an Obatzdn“ – Schwierigkeiten bei der Aussprache bestehen nur vor der ersten Halben ...

3 Öl, natives oder kalt gepresstes

Warum gutes Öl verwenden? Am Beispiel Olivenöl: Steht auf dem Etikett „nativ“, „extra vergine“, „kalt gepresst“ oder „kalt extrahiert“, so handelt es sich dabei um ein Öl, bei dessen Herstellung nur mechanische Verfahren eingesetzt wurden, wie die Kaltpressung oder die Kaltextraktion. Zusätze wie Lösemittel oder eine weitere Wärmebehandlung sind verboten.

Steht auf dem Etikett einfach nur „Olivenöl“, so handelt es sich um ein raffiniertes Öl, dem außerdem auch andere Öle beigemischt wurden.

Raffinierte Öle gewinnt man durch den Einsatz von Hitze und Chemikalien: Das Öl wird erhitzt und heiß mit Lösungsmitteln (Hexan oder Leichtbenzin) bis auf den letzten Tropfen ausgepresst, dann wird es vom Lösungsmittel wieder gereinigt, das nennt man „raffiniert“. Zurück bleibt eine fette Flüssigkeit ohne Geschmack und gesundheitlichen Wert. Eigentlich hatte man sich unter „raffiniert“ was anderes vorgestellt ...

Ein Öl ohne Vitalstoffe und Vitamine und die besonders gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren – das wünscht sich keiner für seinen Salat und seinen Körper. Die Vorteile sind überschaubar: Raffiniertes Öl ist beim Braten oder Frittieren hitzebeständiger als natives Öl.

Allerdings kann man mit nativem Olivenöl genau so braten, man sollte es nur nicht übermäßig erhitzen. Aber im Ernst, wer macht das schon? Als Bratfett sind kalt gepresste Öle zu kostbar. Dafür ist –> Ghee die bessere und gesündere Wahl, auch mit Leinöl kann man braten.

Natürlich sind native Öle teurer – dafür kann man mit einem guten Öl einen Salat vom Discounter enorm aufwerten, während ein schlechtes Öl auch den gesündesten Bio-Salatkopf ruiniert.

–> Vinaigrette

**1 Onglet,
franz.
Hanging tender,
eng.
Lombatello,
ital.
Nierenzapfen,
deutsch
Herzzapfen,
österreich.**

Das Onglet ist ein kräftiger Muskel am Saumfleisch (in Österreich Kronfleisch) mit großem Wohlgeschmack, an dem in der Bauchhöhle die Nieren hängen. Da er nicht zur Skelettmuskulatur gehört, wird er in der Fleischer-Terminologie zu den Innereien gezählt.

Dieser Muskel besteht aus schierem Fleisch, bis auf einen Strang aus Bindegewebe, der ihn der Länge nach durchzieht. Man kann ihn leicht ausschneiden und für einen –> Fond oder eine gehaltvolle Sauce auskochen, ansonsten muss das Stück kaum –> pariert werden. Man kann es kochen, kurz braten, schmoren, es wird niemals hart und bleibt innen leicht rosa. Und es schmeckt!

Noch dazu ist Onglet ein preiswertes Vergnügen – ein ganzer Nierenzapfen (ich mag das Wort nicht besonders, „Onglet“ ist schöner und kürzer) wiegt zwischen 900 und 1000 g und kostet 10-15 €.

53 parieren; Parüren

Parieren nennt man in der Küchensprache, überflüssige Haut, Fleischstückchen und Sehnen vom Fleisch zu entfernen, es zuzurichten, zurechtzuschneiden. Das Abgeschnittene nennt man Parüren.

**14 Pesto,
ital.**

Der Ur-Pesto, Pesto genovese („Genueser Pesto“) besteht bekanntlich aus Basilikum, Olivenöl, Parmesan und/oder Pecorino, Pinienkernen (–> Pignoli), Knoblauch und Salz.

Wie schon der Name sagt („Pesto“ kommt von pestare, „zerstampfen“), wurden die Zutaten ursprünglich nicht mit dem Schneidstab püriert, sondern im Mörser zu einer feinen Masse zerrieben: erst den Knoblauch und das Salz, dann die Pignoli, die Basilikumblätter, den Käse – zum Schluss kam das Olivenöl dazu.

Das hat gute Gründe, denn die übermäßige Hitzeentwicklung durch ein elektrisches Gerät wirkt sich nachteilig auf das Aroma aus – Olivenöl kann überdies bitter werden (Deshalb püriere ich immer in „neutralem“ Öl, z. B. Lein- oder Rapsöl, und rühre das Olivenöl nur unter.)

Das Mörsern dauert natürlich länger, aber es schmeckt halt auch besser.

Gute Resultate erzielt man auch, wenn man alle Zutaten nur sehr fein schneidet – mit so einem groben Pesto erzielt man, gerade zu Pasta, neue geschmackliche Reize!

Außerhalb Italiens werden oft kalte Saucen Pesto genannt, die keine der ursprünglichen Zutaten enthalten – ich nenne nur Rauke-, Bärlauch- oder –> Radieschenblätterpesto, den wunderbaren Kürbiskern-Pesto mit Kürbiskernöl oder den roten Pesto mit getrockneten Tomaten als Hauptzutat. In meiner kreativen Resteküche mache ich auch Pesto aus Salaten (–> Feldsalatpesto) und Gemüseresten und bringe so neue Frische in Saucen, Suppen und Eintöpfe.

- 10 Pignoli, ital.** Pinienkerne (siehe auch -> Pesto)
- 74 Pilze -> trocken braten** Pilze nennt man auch „Schwämme“ (bairisch „Schwammerl“) – sie machen diesem Namen alle Ehre, indem sie, wie ein Schwamm, alle Flüssigkeiten in sich aufnehmen, die man ihnen hinzufügt. Das macht sie lasch und labbrig. Wer knackige Pilze mit dem vollen Geschmack mag, geht so vor: Zwiebeln, Schalotten oder das Weiße von Frühlingszwiebeln in feine Streifen oder Würfel schneiden.
Die Pilze vierteln oder in Scheiben schneiden (je nach Größe) und sie ohne Fett (!) in die vorgeheizte Pfanne geben. Der Grund: Fett würde zu Beginn das Wasser aus den Pilzen herausziehen und in der Pfanne bleiben, die Pilze würden kochen anstatt zu braten. Ohne Fett verdampft das Wasser – die Pilze garen ohne Flüssigkeit, d. h. sie gewinnen an Geschmack!
Wenn die Pilze (die jetzt keine „Schwammerl“ mehr sind) „trocken“ sind, gibt man unter ständigem Rühren die Zwiebeln und eine Prise Salz zu den Pilzen, was sie zusätzlich entwässert.
Da die Zwiebelgewächse etwas Fett zum Garen brauchen, kann jetzt Fett dazu, nach Belieben Öl, Butterschmalz (-> Ghee) oder durchwachsener Speck – alles braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
Zum Schluss mit durchgepresstem Knoblauch, ein paar Tropfen Zitronensaft oder Balsamico und viel Pfeffer würzen, salzen nach Belieben und gehackte Kräuter unterziehen.
Erst kurz vorm Servieren kommen die gebratenen Pilze in die Sauce, Bei Pasta mische ich gerne die Nudeln mit der fertigen Sauce und gebe die Pilze erst beim Anrichten auf die Teller, ein paar Kräuter bilden das -> Topping vom Topping ☺.
- 104 Piment d' Espelette, franz.** Dieser besondere „Pfeffer“ entsteht aus einer eigenen Chili-Sorte, die im französischen Baskenland kultiviert wird. Er hat neben der angenehmen Schärfe eine fruchtige Note und einen leicht rauchigen Geschmack. Man kann das Gewürz in der kalten und warmen Küche, nutzen, ähnlich wie Paprika. Lohnt sich zu probieren: Piment d' Espelette, dünn über Käse gestreut!
- 24 Radieschengrün** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 18 Ragù, ital; Ragoût, franz.** Das Ragù (alla) bolognese („Ragoût nach bologneser Art“) ist eine Hackfleischsauce, die vorwiegend mit Pasta kombiniert wird. Sie stammt aus dem norditalienischen Bologna und wird dort niemals mit Spaghetti, sondern mit Eiernudeln, vorzugsweise Tagliatelle, serviert. Sie ist auch ein Bestandteil von anderen Gerichten wie beispielsweise Lasagne. Im Französischen ist sie als Sauce bolognaise bekannt und weltweit - außerhalb Italiens - in der Kombination „Spaghetti bolognese“.
Abgeleitet ist Ragù von dem französischen Wort Ragoût (54), das ursprünglich die Bezeichnung für ein Schmorgericht aus klein geschnittenem Fleisch war. Wir benutzen dieses Wort heute noch für derartige Gerichte. Der Hauptunterschied zum Gulasch ist der, dass beim Ragoût zuerst die Fleischwürfel angebraten und anschließend die Zwiebeln dazugegeben werden - beim Gulasch ist die Reihenfolge umgekehrt, denn das original ungarische Gulasch soll in der Sauce dünsten, nicht braten!
- 44 Reduktion, reduzieren** Als Reduzieren bezeichnet man in der Küche das starke Einkochen von Flüssigkeiten wie Fonds, Bratensaft, Saucen, Wein, Saft oder Sahne mit dem Ziel, den Wassergehalt zu verringern, den Geschmack zu intensivieren und oft auch eine Bindung zu erzielen. Damit es schnell geht, vergrößert man die Oberfläche der Flüssigkeit und verwendet einen möglichst breiten Topf und hohe Temperatur.
Soßen zu Fleisch basieren oft auf dem Bratsatz, der sich beim Anbraten am Pfannenboden bildet (-> Maillard-Reaktion). Dessen Röstaromen sind die Grundlage für den späteren Geschmack. Er wird mit Flüssigkeit abgelöscht, meist mit Wasser, Brühe, Fond, Saft oder Wein, hinzu kommen Gewürze und getrocknete Kräuter; je nach Rezept wird beim Reduzieren die Sauce auf die Hälfte ihres Volumens verringert. Geschmack und Bindung kommen durch das Reduzieren und/oder die Zugabe von Sahne, Crème fraîche oder ähnlichen Zutaten und nicht durch Hinzufügen von Bindemitteln wie Mehl oder Saucenbinder.

Als Reduktion bezeichnet man eine würzende Zutat, die durch sehr starkes Einkochen (= reduzieren) auf maximal 1-2 Esslöffel Flüssigkeit entstanden ist. So wird z. B. eine „Sauce hollandaise“ zur „Béarnaise“, indem man eine Reduktion aus Weißweinessig, Schalotte und Pfefferkörnern kocht und sie vor dem Aufschlagen der Hollandaise unter das Eigelb mischt.

- 5 Regensburger** Regensburger sind kurze, dicke Brühwürste aus feinem oder grobem Fleischbrät mit einer Einlage aus Schweinefleisch-Stückchen. Regensburger können heiß oder kalt gegessen werden. Alternativen außerhalb von Bayern wären Krakauer, Fleischwurst oder Jagdwurst. Für die Waldviertler -> Saumaise wiederum, die ich gerne verwende, wäre die Regensburger ein guter Ersatz!
- 11 Salsa, span.,
4 Salsa, ital.** Salsa ist das spanische Wort für Sauce. Im deutschen Sprachraum wird der Begriff Salsa meist für typische Zubereitungen der mexikanischen Küche, die mit Chili gewürzt sind, verwendet. Die Salsa wird meist aus Tomaten oder Tomatillos und Chilis, Zwiebeln, Knoblauchzehen und, je nach Rezept, weiteren Zutaten hergestellt.
Als eine Art „Grundsalsa“ könnte man das vielseitig verwendbare -> Tomaten-concassée betrachten.
In Italien ist Salsa“ der Überbegriff für alle Saucen, ob warm oder kalt, roh oder gekocht.
- 5 Saumaise,
österr.** Die Saumaise ist eine Spezialität aus dem österreichischen Waldviertel und besteht aus gepökeltem und gehacktem Schweinefleisch, unter anderem gewürzt mit Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zitronenschale, das von einem Stück Schweinefleisch zusammengehalten wird.
Sie wird gekocht oder gebraten und kann warm oder kalt zu Sauerkraut, Kartoffelsalat, Linseneintopf und anderen deftigen Gerichten serviert werden. Es gibt sie auch im Internet! Als Ersatz empfehle ich -> Regensburger!
- 88 Schwammerl,
bairisch** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 107 Semmelknödel
bairisch** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 112 Soffritto,
ital.** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 41 Spies** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 118 Studentenfutter** Studentenfutter ist eine seit dem 17. Jahrhundert bekannte Bezeichnung für eine Knabbermischung aus Rosinen und Mandeln; später kamen auch weiteres Trockenobst und andere Nüsse dazu, wie Cashewkerne, Paranüsse, Walnüsse, Haselnüsse und Erdnüsse.
Mit Studentenfutter kann man nicht nur ein langweiliges Müesli aufpeppen, es ist auch das „geborene“ Topping für viele süß-scharfe und süß-saure Gerichte wie Curries, Couscous- und Reisgerichte, Blatt- Kohl- und Obstsalate, aber auch Desserts.
Man kann, wenn man Zeit hat, das Geschmackserlebnis noch verbessern, indem man die Nussanteile herausklaut (und eventuell klein hackt) und röstet und dann wieder unter die Fruchtanteile mischt.
- 57 Sugo,
ital.** Als „sugo“ bezeichnet man in Italien einfache, nicht mit Mehl oder Stärke gebundene Saucen aus wenigen Zutaten, wie z. B. Tomatensauce (sugo di pomodoro).
Unter „ragù“ versteht man im Allgemeinen eine aus Tomaten und Hackfleisch zubereitete Sauce. Leider halten sich die Italiener manchmal selber nicht an diese feinen Unterscheidungen ...
-> Salsa, -> Ragù

- 101 Szegediner Gulasch** Für das „klassische“ Szegediner Gulasch werden Zwiebeln in Schweineschmalz gedünstet, gewürfeltes Rind- oder Schweinefleisch (auch gemischt) mit angebraten, mit etwas Essig und Wasser abgelöscht und mit viel Rosenpaprika, Lorbeerblatt und Kümmel geschmort. Dann kommt Sauerkraut (etwa halb so viel wie Fleisch) dazu. Gegen Ende der Garzeit werden noch Sauerrahm oder Crème fraîche und zerdrückter Knoblauch untergerührt. Nach Zugabe des Sauerrahms sollte das Gulasch nicht mehr weiterkochen, da dieser sonst gerinnt. Das kann man aber verhindern, indem man 1 TL Mehl unter den Sauerrahm rührt. Crème fraîche dagegen flockt nicht aus.
- Servieren kann man Szegediner Gulasch entweder mit Kartoffeln oder Semmelknödeln als Beilage, auch ein fester Kartoffelstampf schmeckt gut dazu. Jedenfalls bietet es eine wohlschmeckende Möglichkeit der gemeinsamen Resteverwertung sowohl von Gulasch als auch von Sauerkraut.
- 129 Toast-Pommes** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 4 Tomatenconcassée** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 126 Tomatenessig** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 128 Tomatenkernöl** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 2 Topping, engl.** Eigentlich ist „Topping“ nur die englische Bezeichnung für die Garnierung oder das optisch ansprechende Anrichten von Speisen und Getränken. Mit der „Neuen deutschen Küche“ der 70er Jahre tauchte erstmals die Forderung auf, dass alles, was auf dem Teller lag, essbar sein sollte, also auch die Dekoration. Heute geht man mit dem „Topping“ noch einen Schritt weiter und serviert häufig das Beste und Feinste an einem Gericht „on top“, was für die kreative Resteküche, die oft mit kleinen und kleinsten Mengen arbeiten muss, ein „gefundenes Fressen“ ist. Siehe z. B. → 104 (Schweinebratenrest)
- 38 Trifle, engl.** Als „Trifle“ bezeichnet man eine englische Süßspeise, die aus mehreren Schichten Kompott, Obst oder Marmelade, Biskuit und Schlagsahne besteht. Der Biskuit wird meistens mit Alkohol getränkt (Portwein, Sherry, Madeira, manchmal auch Weißwein).
- Als Prinzip ist der Trifle für die kreative Resteküche ideal, wobei man die Sahne natürlich durch vielerlei cremige Reste ersetzen kann, wie Quark, Frischkäse, → Labneh oder Dessert-Reste wie Bairische Creme oder Vanillepudding. Sehr gut kann man auch abgetropfte Rumtopf- oder Bowlenreste im Trifle verarbeiten und anstelle von Biskuit auch jedes andere zerkrümelte Gebäck wie Sandkuchen, Obstkuchenreste, → Kalten Hund oder Weihnachtsplätzchen verwerten.
- 133 Umami, japan.** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 134 Vanilleschote** Näheres in **BINI's RESTaurant!**
- 136 Verjus, franz.** Verjus (vert jus = grüner Saft) ist der Saft unreifer Trauben und wurde bei uns schon im Mittelalter unter dem Namen „Agrest“ verwendet (das steckt noch in dem Wort → Vinaigrette). Verjus ist deutlich milder als Essig oder Zitronensaft, aber etwas saurer als Wein. Inzwischen gibt es ihn nicht nur aus grünen, sondern auch aus roten Trauben. Man kann ihn wie Essig verwenden. Mit Mineralwasser vermischt ist er ein wohlschmeckender, gesunder Durstlöcher.
- Da Verjus ein natürlicher Stoff und frei von Konservierungsmitteln ist, ist er nicht sehr lange haltbar. Wenn die Flasche angebrochen ist, sollte man ihn bald verbrauchen oder als Eiswürfel einfrieren. Da Verjus sowieso meist in Marinaden, Saucen, Suppen oder Eintöpfen mitgegart wird, kann man ihn auch kurz aufkochen, um ihn länger haltbar zu machen.

**8 Vinaigrette,
franz.**

Die Vinaigrette (von vinaigre = Essig) ist DIE klassische kalte Sauce zu Blatt-, Gemüse-, Kartoffel- und Nudelsalat, aber auch Salaten mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten. Da sie aus nur wenigen Zutaten besteht, sollten diese von höchster Qualität sein, sonst verdirbt man sich das ganze Essen!
Die Faustregel ist: 1 Einheit Essig wird mit 3 Einheiten Öl gemischt – alle würzenden Zutaten werden im Essig aufgelöst, dann erst werden Öl und weitere dazugegeben.

Das Grundrezept für 2 Personen sieht so aus: In 1 EL Essig werden Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker oder Honig aufgelöst (Schneebeesen), dann 3 EL Öl kräftig darunter geschlagen. Es entsteht eine cremige Emulsion, die man noch stabilisieren kann, indem man einen TL Senf, Mayonnaise oder ein durchgedrücktes Eigelb zum Essig gibt. Danach können folgen: Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon oder Dill, aber auch Olivenstückchen, Kapern, fein geschnittene Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Schalotten oder Knoblauch.

Wichtig neben einem guten, kalt gepressten –> Öl ist auch ein guter –> Essig und das bedeutet ein „Gärungsessig“, d. h. ein, der auf der Basis von Qualitätsweinen, reinen Obstsäften oder - wie beim Reissessig – aus Getreide durch natürliche Gärung hergestellt wurde.

Essige aus Holzresten oder Abfällen der Zuckerherstellung oder gar die synthetische Essigsäure (Essigessenz), die in großtechnischen Anlagen aus Acetaldehyd mit Nebenprodukten wie Formaldehyd und Ameisensäure entsteht, sollte man meiden. Zwar werden diese Stoffe am Ende durch Destillieren abgetrennt und der Säuregehalt (60-80%!) mit Wasser vermindert, aber an seinem Essen möchte man das doch nicht im Ernst haben!

Dagegen sind gute Essige nicht nur wohlschmeckender, sondern sogar gesund, man denke nur an den bekannten Apfelessig!

Ein guter Essig bringt neben Säure auch Geschmack an die Vinaigrette und meist sogar die entscheidende Würze. Für Salate gilt: Ein geschmacksintensives Öl (Olivenöl, Kürbiskernöl) ergänzt am besten ein eher neutraleres Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl) passt zu einem kräftigen Balsamico oder Sherryessig. –> Tomatenessig

Übrigens: Salatblätter sollten vor dem Vermischen mit einer Vinaigrette möglichst trocken sein, so bleibt sie gut am Salat haften.

**23 Wraps,
engl.**

Ein Wrap (von englisch to wrap = ‚wickeln‘, ‚einhüllen‘) ist ein dünnes Fladenbrot, gefüllt und aufgerollt. Ursprung ist die Tex-Mex-Küche (Texas-Mexiko), deshalb werden meistens Tortillas gewickelt – man kann aber auch dünne Pfannkuchen bzw. Crêpes entsprechend füllen.

Für die Füllung gibt es keine festen Rezepte, sie besteht oft aus Gemüse oder Salat, gebratenem Fleisch und einer pikanten Sauce, Sauerrahm oder ähnlichem. Ein Gewinn für die kreative Resteküche!

**4 lo zucchini,
gli zucchini,
ital.
(ausgesprochen:
„Zuckino, Zucchini“)**

DER Zucchini = Singular; DIE Zucchini = Plural = bestimmt das am meisten falsch ausgesprochene Gemüse der westlichen Hemisphäre!

Meine Lieblings-Zucchini sind die „Zucchini Cocozelle di Tripolis“, eine alte italienische Sorte, die hervorragend schmeckt, als Antipasto („vor der Pasta = Vorspeise), Salat oder Gemüse.

Die Früchte sind dunkelgrün mit hellgrünen Streifen, ihre Samen sind besonders wohlschmeckend: Eine Frucht ausreifen lassen, Samen auswaschen, trocknen und knabbern!

Ajvar Ananas Antipasti Apfelessig Apfelsaft Aprikosen Aroma Artischockenherz
 Asmornte Auberginen Auflauf Avocado Balsamico Banane Bandnudeln Bärlauch
 Basilikumb Blüten Bauernbrot Béchamelsauce Beeren Bio Birnen Bismarckhering
 Blumenkohl Blumenkohlblätter Bockshornklee Beuf Stroganoff Bohnenkerne Schmerkraut
 Bollito misto Bolognese Borschtsch Bratenfond Bratwurst Brechbohnen Brokkoli Brotsuppe
 Bruschetta Buddha Bowl Bulgur Butter Butterschmalz Caccavèlle Camargue-Reis
 Caprese Carpaccio Cashewkerne Cayenne Cervelatwurst Champignons Cheddarkäse
 Chicoree Chili con carne Ciabatta Clementinen Cointreau Corned Beef Cornichons Couscous
 Croutons Curry Datteln Dessert Dyansent Dill Dinkel Dinkelotto Eier Eier Eiweiß Entenbrust
Entenkäse Erbsen Erdnüsse Essiggurke Feldsalat Feldsalatpesto Fenchel Frühlingszwiebeln
 Fischfilet Fleischkuchlein Fleischpflanzerl Fritata Frühlingszwiebeln Frühlingsspeck
 Ganseschmalz Garnelen Garnelensalat Gugel Geflügelbraten Gemüsuren
 Gemüsequiche Gewürze Gewürzöl Granatapfelkerne Gratin Griesli Gröstl Gulasch
 Gurke Gyros Hackbraten Hackfleisch Hähnchen Haselnüsse Hasenbrot Hering
Himbeeren Himbeeren Himbeeren Hokkaido Honig Hühnerkeule Joghurt Käferbohnen
 Käse Käse Käse Käse Karkasse Kartoffelknödel Kartoffeln Kartoffelplättchen
 Kartoffelpilz Kartoffelsalat Kartoffelschmarrn Kartoffelsuppe Käse Kaspressknödel
 Kessegulasch Kidneybohnen Kivi Klöße Knoblauch Knollensellerie Kohlrabi Kohlrabiblätter
 Kräuterbutter Kräuterpüree Krautfleckerl Kren Kreuzkümmel Kruste Kümmel Kürbis
Kürbiscremesuppe Kürbiskerne Kürbiskernöl Kürbiskernpesto Kurkuma Labneh Lachs
 Lammrücken Lasagneblätter Leberkäse Leberwurst Leindotteröl Limetten Linsen Linseneintopf
 Lorbeerblatt Mais Majoran Mandeln Mango Mangold Marillenmarmelade
 Marillenschnaps Maultasche Mayonnaise Meerrettich Mettwurst Minestrone Minestrone
 Mini-Greens Miso Möhren Muskat Muskatellersalbei Naturjoghurt Nelken Nonpareilles
 Nudeln Nüsse Oliven Olivenöl Ölsardinen Omelett Omelett Orangensaft
 Orangenscheibe Origanum Paprika Parmesan Pasteten Pastinaken Pecorino Peperoncini
 Pesto Pfeffer Pfeffer Pfefferkörner Pfeffermühle Pfifferlinge Piccata Pilze Pinienkerne Pizza
 Polenta Preiselbeeren Quark Quittenessig Radicchio Radicchioherz Radieschen
 Radieschenblätter Radieschenblätterpesto Rapsöl Räucherforelle Räucherschinken Rauke
 Regensburger Risotto Ricotta Rindfleisch Rinderschinken Rindfleisch Rindfleischsalat Risotto
Rohschinken Rosenkohl Rosmarin Rostkartoffeln Röststoffe Röstzwiebeln Rote Bete
Rotkohl Rotwein Rotwurst Ruhrer Russischer Salat Safrankartoffeln Sahne
 Sahnemeerrettich Salat Salbei Salz Salz Salzkartoffeln Sardellenfilet Sardellenpaste
 Sauerbraten Sauerkraut Sauwurst Schaffkäse Schalotte Schaschlik Schinken Schinkenbrühe
 Schinkenränder Schinkenwurst Schmand Schmorbraten Schnittlauch Schwarzwurzelsalat
Schweinebraten Schweinefilet Schweinekopsalat Sellerie Salat Semmelbrösel
 Semmelknödel Semmelknödelpizza Semmel Soffritto Spargel Spargelspitzen Spätzle
 Speck Speckknödel Spicedaer Spies Spinat Spitzkohl Stangensellerie Steak Strudelfüllung
 Sugo Sauce Suppengrün Tafelspitz Tagliatelle Thunfisch Thymian Tomaten Tomaten
 Tomatenkernöl Tomatenmark Tomatensauce Tomatenvinaigrette Topping Tortelloni
 Traubenkernöl Tubette Vanille-Eis Verjus Vinaigrette Vogelmiere Wacholderbeeren
Walnusskerne Wasabi Weißbrot Weißwurst Wiener Wildhasenrücken Wildkräuter
 Wildmedaillons Wirsing Wurzel Wurzelkartoffeln Wurst Wurstknöpfe Wurstsalat

Bitte eintreten!

Lieber Gast von BINI's RESTaurant,
 nimm Platz und schau Dir meine Speisekarte an!
 So geht 's:

Das bedeuten die Hervorhebungen im Text, ein Beispiel:

14 AVOCADO – (4) TOMATENCONCASSÉE

Foto unten: Den lauwarmen Spargel bedeckt ein Salat aus Tomatenconcassée mit Avocado und Frühlingszwiebeln in Vinaigrette – perfekte Ergänzung sind gebratene –> Hähnchen-Innenfilets.

➤ Überschrift mit (blau) BILDNUMMER und (rot) HAUPTREST der Seite und (blau) WEITERE RESTE
14 AVOCADO – TOMATENCONCASSÉE

➤ (4) Rote Zahlen in Klammern bezeichnen die wichtigste FUNDSTELLE zu einem Begriff, wo z. B. die Herstellung von TOMATENCONCASSÉE erläutert wird – zu finden bei Bild Nr. 4

➤ -> Der Pfeil sagt: Dieser Begriff wird im TEIL GUT ZU WISSEN näher erklärt – und es gibt auch Fundstellen im HAUPTTEIL, hier z. B. zu -> Hähnchen-Innenfilets

➤ blauer Text: bezeichnet eine ZUTAT, hier: Spargel

➤ blauer Text, fett: bezeichnet ein GERICHT, hier: Salat aus Tomatenconcassée mit Avocado

Die Suche funktioniert, wie vorher beschrieben, entweder nach den Bild-Nummern oder direkt nach den einzelnen Begriffen.

Guten Appetit! 😊

0 ABFÄLLE – SIND OFT ANSICHTSSACHE ...

Vieles, was man bei der Zubereitung als unverwertbar oder beim Essen als ungenießbar ansieht, kann nicht nur mit verwendet werden, sondern ist sogar ein besonderes Schmankerl: Das Rind liefert nicht nur Steaks, sondern auch das zu Unrecht in Vergessenheit geratene Kronfleisch; vom Schwein schmeckt nicht nur Kotelett, sondern auch Bäckchen und aus einer –> Lammkarkasse kann man ein feines –> Ragù (57) zubereiten.

Warum vom Blumenkohl nur die Röschen essen? Wozu Tomaten oder Kartoffeln schälen? Die grünen Außenblätter vom Wirsing, das frische Grün von Mohrrüben kann man ebenso genießen wie die Früchte vom Radieschen (81) und die Blütenblätter der Sonnenblume!

Weil vieles aus Unkenntnis oder Bequemlichkeit weggeworfen wird, das, richtig zubereitet, eine Delikatesse ist und gesund obendrein, zeige ich im Bild rechts das erste Beispiel zum Thema!



1 **Siedfleisch mit Wirsingblätter-Püree**, aus einem Teil vom Rind, das hierzulande gar nicht in den Verkauf kommt, in anderen Ländern heiß begehrt ist: **Kronfleisch**, **Nierenzapfen**, **Herzzapfen**, –> **Onglet**, **Hanging tender** – viele Namen für ein mageres, herzhaftes, preiswertes Stück, das man kochen, schmoren oder wie ein Steak braten kann – bei uns landet es in der Wurst! (Bild unten)



Ich habe allerdings meinen Metzger danach gefragt und seitdem hebt er es für mich auf.

Als Beilage gibt es ein Püree aus den oft verschmähten **Außenblättern vom Wirsing**: Sie wurden in kochendem Wasser mit etwas Salz und Zucker blanchiert, mit gehackter **Zwiebel** gedünstet, in **Sahne** püriert und mit Salz, Pfeffer, **Muskat**, **Zitronensaft** und Zucker abgeschmeckt.

Dazu schmecken Röstkartoffeln: Als **Pellkartoffeln** gegart, mit der Schale in Würfel geschnitten und in etwas **Speck** und **Butterschmalz** gebraten, sind sie viel knuspriger als herkömmliche Bratkartoffeln.

2 AJVAR – EGERLINGE – PAPRIKA, ROT – SPITZKOHL

Ajvar ist eine wichtige Zutat in der kreativen Resteküche, sei es zur Abrundung von Saucen oder für einen frischen Farbakzent auf dem fertigen Gericht.

Bild rechts: Hier habe ich einen Rest **Spitzkohlgemüse** kombiniert mit einem **Omelett**, gefüllt mit gebratenen **Egerlingen**; dekoriert habe ich mit einem Streifen **Ajvar**, gemischt mit feinen Würfelchen einer halben **roten Paprikaschote** (eine eingelegte passt auch!).

Pilze und Kohl passen ausgesprochen gut zusammen – wer mag und vielleicht noch einen Rest **Kartoffeln** hat, der würfelt diese sehr klein, brät sie in etwas Speck knusprig und gießt alles nach dem Anrichten als –> Topping über das Gericht.

Hier folgt noch (ohne Bild) ein Rezept für einen größeren Ajvar-Rest!

Tomaten-Ajvar-Suppe (2 Portionen)

- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 TL getr. Oregano
- 1 Becher (150 g) griechischer Joghurt
- 1 Msp abgeriebene Zitronenschale
- Ca. 150 g Ajvar, mild oder scharf

Die Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, Saft aufheben.

Das Helle der Frühlingszwiebeln sehr klein würfeln, den Knoblauch mit etwas Salz zermusen. Beides zusammen mit dem Hack im Olivenöl kräftig anbraten, mit der Tomatenflüssigkeit und der Gemüsebrühe ablöschen und mit etwas Salz, Pfeffer, zwischen den Fingern zerriebenen Oreganoblättchen und Kreuzkümmel würzen, 10 min köcheln lassen.

Das Grüne der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Joghurt schnell glatt rühren, mit etwas Salz, der Zitronenschale und dem Zwiebelgrün vermischen, beim Anrichten 1 EL auf jede Portion geben!

Man kann Ajvar auch mit in eine „rote“ **Würzmischung** rühren: Wenn der Kühlschrank überquillt von angebrochenen, mehr oder weniger scharfen Saucen und Pasten, wird aufgeräumt: Eine Dose geschälte Tomaten mit allem „Roten“ verrühren, vom Ajvar über Ketchup bis Harissa, einkochen auf eine angenehme Schärfe, pürieren und als Eiswürfel einfrieren. Schon hat man die „schnelle Schärfe“ für viele Gerichte!



Anmerkungen zu Ajvar

Diese pikante Gemüsezubereitung im Glas sollte man, auch gekühlt, nicht zu lange aufheben. Reste sind schnell verwertet oder können auch im Eiswürfelbehalter eingefroren werden (Vorsicht: Stark färbend!)

*Wie wär's mit **Ajvar-Butter** zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch (weiche Butter mit Ajvar verkneten, mit etwas Salz und Zitronensaft würzen, kalt stellen), **Ajvar-Schmand** als Topping für Szegediner Gulasch oder Gemüse-Eintopf (Schmand mit Ajvar, Salz und Zitrone verrühren) oder **Ajvar-Öl** (Sonnenblumenöl oder Rapsöl, mit etwas Ajvar verrührt, gibt eine tolle Farbe), z. B. über Gerichte mit Feta oder Mozzarella geträufelt?*

*Auch Kürbiscrèmesuppe sieht, mit einer Spur Ajvar-Öl und ein paar –> Croutons verziert, appetitlich aus. Zu Pommes frites schmeckt **Ajvar-Mayonnaise**, ebenso zum Fleischfondue oder zu Backfisch oder in einem gefüllten harten Ei.*

***Kurzgebratenes** wie Fischfilet oder Hühnerbrust bekommt Farbe und Würze, indem man vor dem Braten (bei milder Hitze, versteht sich) ein Löffelchen Ajvar (oder eine Msp. Curry) im zerlassenen Fett verrührt.*

3 ANTPASTI-KÜHLSCHRANKTOUR – JOGHURT – SCHAFKÄSE

Gegenüber einem belegten Brot macht so ein Antipasti-Teller, Marke; „Quer-durch-den-Kühlschrank“ richtig was her – **Wurst, Schinken, Käse, Eier, Artischockenherzen, Oliven, Kapern, Tomaten**, ein paar **Nuss-Kerne** – das sieht appetitlich aus und leert angebrochene Gläschen.

Einzig der Frischkäseaufstrich ist selbst gemacht: **Labneh (55)** aus griechischem Joghurt, Salz und einem Stückchen Schafkäse, übergossen mit –> Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen.

Allerdings muss das Labneh mindestens einen Tag vorher zubereitet werden, es hält sich aber fertig gut einige Tage im Kühlschrank und ist vielseitig verwendbar.

Wer kein Labneh hat oder mag, der vermischt ein Stückchen zerdrückten Schafkäse mit Hüttenkäse oder Quark – Vorsicht beim Salzen! Anstatt Kürbiskernöl kann man jedes andere gute –> kalt gepresste Öl nehmen, wie Olivenöl oder Rapsöl.

Schön cremig wird ein **Frischkäse- oder Quarkaufstrich** so: 1 EL Butter lau-warm zerlassen, mit dem Schneebesen 1 EL vom Quark einschlagen, den Rest unterziehen – oder die Creme mit Öl verrühren, wie Lein- oder Kürbiskernöl.



Anmerkungen zu Antipasti

Reste von italienischen Gemüsevorspeisen, wie Oliven, Kapern, Kapernfrüchte, Peperoncini, Auberginen, Zucchini, getrocknete Tomaten oder –> **Insalata Caprese** (Mozzarella mit Tomaten und Basilikum) sind eine Freude für Resteköche – man hat schon vorgegartes und gewürztes Gemüse zur Verfügung, das man ja sonst erst zubereiten müsste! Hat man noch etwas Salami, Prosciutto oder Mortadella übrig, um so besser!

Antipasti – je nach Bedarf und Menge klein geschnitten – schmecken auf **Pizza**, in **Frittata (48)** und im **Nudelsalat**; aber auch als kalte **Sauce** zu frisch gekochten heißen Nudeln, unter **Risotto**, **Couscous** oder **Bratkartoffeln** gemischt, am **Brotsalat** und als **Füllung** für Tomaten oder harte Eier.

Für heiße Creme-Suppen sind sie, zusammen mit ein paar Croutons und einem Spritzer Oliven- oder Kürbiskernöl, ein wunderbares **Topping** – für kalte, wie **Gazpacho** sowieso!

Eine einfache, aber feine **Pasta-Sauce** erhält man, in dem man Stückchen aus einer Bratwurst (stilecht: **Salsiccia**) in Olivenöl knusprig brät, klein geschnittene Gemüse-Antipasti und zerkleinerte Dosentomaten dazu gibt und beliebige frisch gekochte kurze Nudeln; serviert wird mit gehackten Kräutern und einem EL Parmesan oder Pecorino pro Portion.

Man kann auch einen schon gegarten Nudelrest nehmen – den würde ich aber vorher schnell noch für 30 sec in kochendes Wasser werfen!

Süßsaure Gemüsezubereitungen kann man ebenso für eine Sauce verwenden, man muss hier allerdings die Säure in Rechnung stellen – sie eignen sich am besten für deftige Gerichte, die sowieso mit etwas Säure abgeschmeckt werden, wie **Eintöpfe**, **Hülsenfrüchte**, **Salate** oder als **Beilage zu kaltem Braten**.

Das gleiche gilt auch für Reste von Salaten in –> Vinaigrette, wie z. B. Gurkensalat, Tomatensalat, Rote Bete-Salat und andere Gemüsesalate. Für einen Antipasti-Teller sollten sie gut abgetropft oder ausgedrückt sein, notfalls können sie auf einer frisch gekochten Kartoffelscheibe serviert werden, die die Flüssigkeit aufsaugt; man kann auch ein geröstetes Stück Ciabatta unterlegen, das gibt dann einen **Mini-Brotsalat**!

Übrigens: Man kann so eine Antipasti-Platte auch mit Früchten ergänzen, z. B. Äpfel, Birnen oder Trauben zum Käse und Feigen oder Melonenstückchen zu Salami oder Schinken.

Wie wär's mit einer **Antipasti-Platte „auf Deutsch“**: mit bestrichenen und belegten Bauernbrotstückchen, Cornichons, Kürbis-Würfeln, als Salat angemachten Dosenlinsen und -bohnenkernen, Radieschen, Gurken- und Tomatenscheiben und Käse auf Pumpernickel, mit Walnüssen garniert – und warum nicht einen **Mini-Rollmops** und **Ölsardinenstückchen** dazu?

Anstatt Labneh gibt es stilecht einen –> **Obatzdn** mit Salzstangen, versteht sich!

4 ANTIPASTI – LABNEH – ÖLSARDINEN – TOMATENCONCASSÉE – ZUCCHINI

Labneh (55) liegt auch auf diesem **Antipasti-Teller**, daneben ein paar Stücke aus der **Ölsardinendose** und ein kleiner Salat aus einem gelben und einem grünen → **Zucchini** mit luftgetrockneter **Salami** (Bild rechts).

Die Ölsardinen sind umrahmt von Würfeln aus **ingelegter roter Paprika**, das Labneh von **Tomatenconcassée**, das ist der französische Küchen-Ausdruck für sehr kleine Tomatenwürfel.

In der Gastronomie werden die Tomaten für die Zubereitung von Concassée (= gehackt) oft geschält, aber wozu? Das Beste und der Geschmack sitzen auch bei der Tomate unter der Haut, wie bei den meisten Früchten – es gibt sogar ein wunderbares Öl aus vermeintlichen „Tomatenresten“ wie Schale und Kerne.

Tomatenconcassée ist in der Resteküche vielseitig verwendbar, z. B. als Topping auf Suppen, Salaten oder Eintöpfen, gemischt mit Kräutern, etwas Salz und einem Tropfen Olivenöl – wodurch auch eine einsame Herbst-Tomate noch zur Geltung kommt.

Das gleiche gilt für die **Insalata Caprese verkehrt I**, indem man Tomatenwürfelchen mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer wie ein Dressing anmacht und dann über die ausgelegten Mozzarella-Scheiben verteilt und mit Basilikum oder auch Pesto genovese garniert. Gut passen außerdem dazu klein gehackte Frühlingszwiebeln und/oder geröstete Pinienkerne.

Eingefrorenes Tomatenconcassée (vom sommerlichen Tomatenüberfluss) lasse ich in einem Sieb auftauen und verwende bei der Zubereitung (z. B. einer Nudelsauce) zum Ablöschen erst nur die Abtropfflüssigkeit. Ganz zum Schluss rühre ich die Stückchen in das Gericht und lasse die Sauce nach Bedarf noch etwas einkochen.

Durch diese aroma-schonende Behandlung schmeckt sie wunderbar frisch nach Tomaten!

Dieses Concassée bildet z. B. die Grundlage für eine → **Salsa alla puttanesca**, dazu werden Knoblauch und Stückchen von eingelegten Sardellen in Olivenöl angegünstet, bis die Sardellen zerfallen, und mit der Tomatenflüssigkeit abgelöscht.

Gehackte scharfe Peperoncini dazugeben, mit Pfeffer und frischem Oregano würzen und die Sauce sämig kochen; zum Schluss die Tomatenstückchen, gehackte schwarze Oliven, Kapern und Petersilie in der Sauce erwärmen.

OHNE Käse genießen, die Kombination aus Fisch und Käse bei Pasta und Risotto ist in Italien ein Sakrileg und man outet sich sofort als unwissender Tourist!

Allerdings – was in den eigenen vier Wänden geschieht, geht ja niemand was an ...



Anmerkungen zu Tomatenconcassée

Tomatenconcassée ist immer nützlich, sei es, dass man zu Saisonanfang nur wenige Tomaten hat, sei es, dass man Ende August eine größere Menge Platz sparend und Aroma schonend einfrieren möchte.

Als kreative Resteverwerterin verzichte ich natürlich darauf, die Tomaten etwa zu schälen oder gar das Innere zu entfernen. Sie werden als Ganzes mit einem scharfen Messer in ½-cm große Würfelchen geschnitten und entweder eingefroren oder, wenn sie gleich verwendet werden, in einem Sieb zum Abtropfen beiseite gestellt.

In dem Fall wird die Abtropfflüssigkeit erst unmittelbar vor dem Anrichten unter die Sauce oder das Dressing geschlagen und die Tomatenstückchen selbst mit etwas Olivenöl verrührt, leicht gesalzen und gepfeffert und mit Balsamico oder Zitrone gewürzt.

APFEL – BRATEN – HACK – LEBERKÄSE – ROTE BETE – WURST



Bild oben:

5 Rote-Bete-Salat mit Apfel und Walnusskernen, Kartoffelstampf, mit kalter Joghurtbutter aufmontiert, dazu Waldviertler -> Saumaise, in Scheiben geschnitten; die kann man ersetzen durch Reste von -> Regensburger, Stadtwurst, Mettwurst, Leberkäse, Fleischküchlein in Scheiben oder einen Bratenrest.

Damit das Gericht nicht zu trocken wird, röstet man gewürfelte Zwiebeln mit Speckstückchen und einem TL Mehl an, löscht mit Fleisch- oder Wurstbrühe ab, gart die Sauce ca. 15 min mit einem halben Lorbeerblatt und einem EL roten -> Essig und würzt mit Salz, Zucker und wenig Muskat oder Curry.

6 Oben rechts: Belebt den Brotzeiteller – ein kleiner Salat aus -> Regensburger Wurst, Apfel, Essiggurke und Kapern im Romana-Salatblatt.

7 Unten rechts: Blumenkohlsalat aus den Röschen – mit roter Zwiebel, Apfel und gelber Paprika – gemischt mit Kümmel-Bratkartoffeln, geröstet in ausgelassenen Streifen von einer "Bierwurstkugel" (Fettriches Weihnachtsgeschenk vom Metzger – wunderbar als Speckersatz geeignet!). Die Wurst wird in Würfel oder Streifen eingefroren und unaufgetaut verwendet. Dazu blaue Kartoffeln!



8 APRIKOSEN (MARILLEN) – DESSERT – TROCKEN-APRIKOSEN

Wer hat nicht schon mal auf dem Markt eine Tüte Aprikosen gekauft, die sich dann, trotz ihrer roten Bäckchen, als fad und mehlig entpuppten?

Nicht wegwerfen, denn es gibt (mengenabhängig) zwei einfache Lösungen; als **Dessert**: Man würfelt die ungeschälten Früchte sehr klein, gart die faden Aprikosen bei milder Hitze in ein paar Löffeln Marillenmarmelade- oder Orangenmarmelade, würzt dieses Kompott mit Marillenschnaps oder Cointreau und genießt es kalt mit einer Kugel Vanille-Eis; oder als → **Vinaigrette für gekochten Spargel**: Man gart die **Aprikosenwürfel** (nicht zu weich) in 1-2 EL **Orangensaft** und mischt sie mit Salz, Pfeffer, weißem **Balsamico** und **Raps- oder Sonnenblumenöl** zu einem wunderbaren Dressing.

Dazu schmeckt **Hühnerbrustfilet**! Es funktioniert auch mit getrockneten Aprikosen, wenn man sie vorher eine halbe Stunde in Wasser oder Saft einweicht.



9 Kohlrabiblätter-Aprikosen-Gemüse

Kohlrabigemüse aus dem Wok mit **Blättern und Stielen vom Kohlrabi**, roten **Zwiebeln**, **Curry**, **Weißwein** und getrockneten **Aprikosen** - dazu gibt es Hackbraten mit viel gehackter Leber oder geröstete Kalbsleber und Bratkartoffeln.

Man kann für diese Zubereitung genau so Wirsing- oder Weißkohlrippen verwenden oder auch Blumenkohlstrünke und -stiele oder gemischte Kohlreste und zum Aufgießen statt Wein Orangen- oder Apfelsaft.

Anmerkungen zu Aprikosen

*Kleingeschnittene Trockenfrüchte, besonders Aprikosen, ergänzen gut scharfe oder süßsaure Zubereitungen wie z. B. **Curries, Chutneys und Relishes**. Zusammen mit Frühlingszwiebeln, Chiliflocken und Nüssen würzt man mit ihnen **Couscous, Bulgur oder Reis** als Beilage zu Huhn oder Fisch. Sie schmecken auch gut an **Wild- und Geflügelsaucen**. Ich verwende gehackte Trockenaprikosen sehr gerne an Stelle von Rosinen, die sind mir oft zu süß.*

*Sehr gut schmeckt ein **Aprikosen-Dressing** (Aprikosenstückchen in Apfelgelee garen lassen, mit etwas Curry, Chiliflocken, Zitronen- oder Orangensaft und weißem Balsamico würzen) zu kaltem Geflügel und Schweinebraten.*

10 ARTISCHOCKENBÖDEN UND -HERZEN – ERBSEN – PENNE

Artischockenherzen aus der Dose übrig? Dann kochen wir
Hühnerkeulen mit Artischockenherzen und Egerlingen

(2 Portionen, ohne Foto)

- 2 Hühnerkeulen
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Curry
- 1 Stiel Rosmarin, 1 Stiel Thymian, frisch (oder getrocknet, je ½ TL)
- ½ Zitrone (Schale abgerieben, ausgepresst)
- Salz, Pfeffer
- 250 g braune Champignons (Egerlinge)
- 1 Handvoll eingelegte Artischockenherzen
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 1 Tasse Hühner- oder Gemüsebrühe
- Zucker
- 2 EL geriebener Parmesan
- Petersilie oder Basilikum

Die Keulen im Gelenk halbieren; bei den Unterkeulen die Sehnen durchtrennen und die Haut so weit wie möglich nach oben über die Keulen ziehen – so lassen sie sich viel gleichmäßiger braten.

Backofen auf 80° vorheizen; etwas Öl mit dem Curry in einer beschichteten Pfanne zerlaufen lassen, Hähnchenkeulen und Kräuter bei milder Hitze unter Wenden braten, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen, herausnehmen und im Ofen warm stellen – nicht abdecken!

Pilze halbieren oder vierteln, Artischocken halbieren, die Frühlingszwiebeln in schräge Stückchen schneiden (das Grüne aufheben).

Die Pilze bei starker Hitze im Bratfett „trockenbraten“, salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft ablöschen.

In der Pfanne im restlichen Öl die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch 5 min bei mittlerer Hitze braten, die Artischocken dazugeben, mit der Brühe ablöschen und noch etwas einkochen lassen; mit einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss die Pilze untermischen und gleich servieren, damit die Egerlinge knackig bleiben.

Das Gemüse auf zwei Teller verteilen und den Parmesan darüber streuen; auf dieses Bett die Hühnerkeulen legen und mit den Kräutern garnieren.

Dazu schmeckt Risotto, vor allem, wenn er eine bittere Note durch ein paar Radicchio-Blätter bekommt, aber auch Tagliatelle, Gnocchi, Ciabatta – oder Bratkartoffeln.

Man kann das Rezept auch mit eingelegten [Artischockenböden](#) zubereiten!



Erbsen-Pasta mit Artischocken-Creme (Bild oben)

Wie wär's mit einer Pasta-Sauce aus pürierten [Artischocken](#), [Frischkäse](#), [Schmand](#), [Crème double](#) oder [griechischem Joghurt](#), gerösteten –> [Pignoli](#) und [Knoblauch](#)? Würzen mit [Artischockenwasser](#), [Zitronensaft](#), Salz und Pfeffer!

Pasta kochen, [TK-Erbesen](#) vorm Abgießen dazu geben; [Schinken- oder Speckwürfel](#) mit [Lauchzwiebeln](#) dünsten, Artischockensauce und Nudeln mit in die Pfanne geben. Übrige Artischocken vierteln, mit erhitzen. Mit viel [Parmesan](#) genießen!

Anmerkungen zu Artischocken

Eingelegte Artischockenböden und -herzen schmecken zu [Pizza](#), [Frittata](#), [Nudel- und Reissalaten](#) und [in mediterranen Pasta- und Risottogerichten](#). Im [Salat](#) harmonieren sie mit Avocado, Dicken Bohnen, Erbsen, Mais, Kartoffeln, Oliven, Paprika, Pinienkernen, Spargel, und Tomaten; mit Eiern, Fleisch, Krabben, Salami, Sardinien, gekochtem und rohem Schinken und Thunfisch.

In [Olivenöl](#) eingelegt halten sie sich lange (vorher gut abtrocknen) und verleihen dem Öl einen interessanten Geschmack –übrigens auch andere Antipasti wie grüne und –> schwarze Oliven, Peperoni, Kapernfrüchte etc.



11 AVOCADO – REGENSBURGER – TOMATEN – WURST

Avocados reifen manchmal schneller nach als gedacht und verderben bald.

Im Notfall: Schnell das Fruchtfleisch mit etwas Zitrone, Salz und Cayennepfeffer pürieren – danach kann man in Ruhe überlegen, ob man ein paar winzig gewürfelte Kirschtomaten unterzieht und ein Steak zu dieser schnellen –> **Salsa** brät, oder sie, mit 1 EL Kräuterpesto und etwas Oliven- oder Kürbiskernöl flüssig gerührt, mit einer Handvoll Croutons auf Gemüse- oder Kartoffelsuppe serviert.

Sehr gut passen Avocados zu **Tomatensalat** – anstatt die Tomaten in Scheiben zu schneiden, kann man sie genau so groß (1 cm) würfeln wie die Avocados, dazu einen kleinen Apfel, Frühlingszwiebel, ein paar gebratene Fleischwürfel oder Krabben und eine Rotwein-Vinaigrette.

Avocado harmoniert auch sehr gut mit Wurst, siehe Bild oben:

Salat aus Dattel-Tomaten, Avocado, roter Zwiebel, Lauchzwiebel, –> **Regensburger** oder **Fleischwurst** und **Rauke** – in der Vinaigrette toskanischer **Rotweinessig**, Senf, **Essiggurke** und **Mini-Kapern** (Nonpareilles) und Steirisches **Kürbiskernöl**!

Die Avocado ist überreif und muss weg?

12 Knoblauch-Schwein mit Avocado für 2

5 gekochte **Kartoffeln mit Schale** würfeln und in **Butterschmalz** knusprig braten. 200 g **Schweinehals** mit **Knoblauchstiften** im Fett spicken und knusprig braten, mit **Thymian**, zerriebenen **Wacholderbeeren**, Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit **Rotwein** und **Balsamico** einkochen.

Eine –> Vinaigrette anrühren aus 1 EL **Rotweinessig**, 1 EL **Orangensaft**, 2 EL **Olivenöl**, **Dijon-Senf**, Salz, Pfeffer, Zucker und **Bockshornklee**. Weißes von 1 **Lauchzwiebel** in Ringe schneiden, **Avocado** würfeln und dazu geben. Vorm Servieren 3 **Tomaten** fein schneiden, salzen, pfeffern, zur Avocado geben und den Salat zügig auf 2 Tellern anrichten, daneben die Würfelkartoffeln und das Fleisch, mit dem Bratensaft umgießen.

Zwiebelgrün darüber schnippeln, Topping: Gehackte **Erdnüsse in Wasabikruste**!



13 AVOCADO – RINDFLEISCH, GEGART



Bild oben:

Salat aus Rindfleisch, Avocado, gelber Paprikaschote und Tomaten in einer kräftigen –> Vinaigrette, garniert mit Zitronengeranie.

Pasta mit Avocado-Pesto (2 Portionen – ohne Bild)

- 200 g Tagliatelle
- 1 Avocado
- 1 Limette, Schale abgerieben und ausgepresst
- 1 Stiel Basilikum, 3 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Parmesan, gerieben, ca. 2 EL voll
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Das Fruchtfleisch der Avocado würfeln, mit Limettenabrieb und –saft mischen – nicht zu lange stehen lassen!

Ein paar Blättchen aufheben, den Rest der Kräuter, die feinen Stiele und die Hälfte der Avocadowürfel fein pürieren. 1 EL Öl und den Parmesan unterrühren, mit Salz abschmecken. (Fortsetzung rechte Seite)

14 AVOCADO – (4) TOMATENCONCASSÉE

Foto unten: Den lauwarmen Spargel bedeckt ein **Salat aus Tomatenconcassee mit Avocado** und **Frühlingszwiebeln** in Vinaigrette – perfekte Ergänzung sind gebratene –> **Hähnchen-Innenfilets**.



Die Pasta al dente garen, abgießen und mit dem –> Pesto mischen. In vorgewärmten tiefen Tellern, zu Nestern aufgedreht, anrichten, mit den restlichen Avocadowürfeln bestreuen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen; mit den Kräuterblättchen und Chiliflocken garnieren, 1 EL Öl über die Nudeln träufeln.

Tipps

Man kann auch gleich die restlichen Avocadowürfel unter den Pesto mischen und den Avocado-Kern hineinstecken, falls man nicht zügig anrichten kann. Der Kern und die Limettensäure verhindern das Braunwerden des Avocadopürees. Sehr fein schmecken dazu Streifen von Räucherlachs oder luftgetrocknetem Schinken, aber auch geräucherte Lachsforelle, gebratener Fisch oder Huhn.

15 BLATTSALATE – FELDSALAT MIT DRESSING – SALATSTRUNK

Pasta, mit Feldsalatpesto gemischt: Ein Rest angemachter **Feldsalat** wird püriert mit gerösteten -> **Pinienkernen**, **Knoblauch** und einem Löffel **Mayonnaise** (oder **Sahne** oder **Crème fraîche**), als Würze dienen **Cayenne**, ein Tropfen **Honig** und ein Spritzer **Zitronensaft**.

Die farbenfrohe Ergänzung bilden hier geräucherte **Lachsforelle**, gebratene **blaue Kartoffeln** und grüne **Bohnen** (Bild unten).

Dafür eignen sich viele Blattsalate – Voraussetzung ist guter -> Essig und gutes -> Öl im Dressing – wie immer eigentlich ...



Kopfsalatpesto

2 Handvoll grüne Außenblätter vom Kopfsalat, Blätter von 1 Bund glatter Petersilie (oder feine Blätter vom Knollensellerie) und 1 Knoblauchzehe für 1 min -> blanchieren; dann im Mixer kurz pürieren mit: 1-2 EL Blanchierflüssigkeit, 1 EL gerösteten geriebenen Mandeln, 1 EL geriebenem Parmesan, 50 ml Rapsöl, etwas Zitronensaft und Salz.

Das schmeckt sehr gut als **Topping** auf Eintöpfen und Suppen, oder, zusammen mit klein geschnittenen Gemüseresten oder Mini-Tomaten als **Pastasauce**, aber auch zu gekochtem **Rindfleisch**, **Kurzgebratenem** wie Hühnerbrust oder Fischfilet oder einfach unter einen fertigen **Risotto** gemischt.

Richtig luftig wird dieser -> Pesto, wenn man den **Salatstrunk** unterpüriert!

16 BLATTSALATE – ENDIVIE – KARTOFFEL – NÜSSE – SCHAFKÄSE – BROT

Hier wird ein einfacher **Endivien Salat mit Croutons** aus gebratenen **Brot- und Kartoffelwürfeln**, **Nussmischung** und **Schafkäse** zur Hauptmahlzeit.

Man kann dazu jeden „standfesten“ Salat verwenden, genau so Radicchio, Eisberg- oder Romanasalat, die Krusteln können auch aus Kartoffel- oder (107) Semmelknödeln bestehen und den Schafkäse kann man z. B. durch Ziegenkäse, Mini-Mozzarella, Labneh (55) oder Brie ersetzen. Auch ein mit der Schale gewürfelter Apfel oder eine Birne würde gut passen.

Man kann auch ein Radicchioherz oder ein Endivienherz in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese rosettenartig auf einem Teller anordnen – dann macht man Salat aus den äußeren Blättern und anderen Zutaten und richtet diesen auf den Rosetten an – sie sollten am Rand noch etwas zu sehen sein. Kürbiskernöl rundherum träufeln! Fein ist es auch, Gebratenes auf solchen Rosetten anzurichten und sie mit der mit Wein oder Orangensaft und Balsamico abgelöschten Bratflüssigkeit und Zitronensaft zu beträufeln und mit Pfeffer zu übermahlen.

Feste Radicchio- oder Endivienherzen kann man auch gewürfelt unter gemischte Salate heben und eine Weile durchziehen lassen.





Anmerkungen zu Blumenkohl

Mein Lieblingsrezept: Fett in die Pfanne, gegarte Röschen mit einem Löffel darin vorsichtig platt drücken. Leicht salzen und auf jedes einen Löffel Pfannkuchenteig oder verquirltes gewürztes Ei geben, mit geriebenen Käse bestreuen und bei milder Hitze braten – dazu gibt es Tomatensugo oder grünen Salat.

Hat man keine Röschen, kann man auch sehr weich gekochte Strunkstückchen verwenden. Man zerdrückt sie mit einer Gabel und mischt sie mit dem Teig. Den Käse kann man in diesem Fall auch gleich untermischen.

Oder: Einen ganzen gegarten **Blumenkohlkopf**, in dünne Scheiben geschnitten, auf einem Teller anordnen, mit Vinaigrette beträufeln und dann z. B. Fleischküchlein oder gebratenen (107) Semmelknödeln - oder Scheiben von (107) Kaspressknödeln darauf anrichten; oder man bedeckt die Scheiben mit einem Rest von angemachtem Gemüsesalat, unter den man noch 1-2 Handvoll frisch gekochte Kartoffeln in Scheiben oder Würfeln mischt; oder man streut in Speck gebratene Pellkartoffelwürfel und geröstete Kürbiskerne darüber und toppt mit harten Eiern und Schafkäse.

17 BLUMENKOHL – -RÖSCHEN – -STRUNK

Nachdem wir an einem Kopf Blumenkohl eh immer zweimal essen, teile ich ihn – wie auch andere Gemüse – gleich in einen groben und in einen feinen Teil. Die zarten Röschen werden als erstes verwendet, die größeren Stiele und der Strunk zu einer weiteren Mahlzeit, sind schöne frische Blätter daran, kann man die noch extra verwerten.

Zur Weiterverarbeitung im Salat ist es ratsam, Blumenkohl nicht allzu weich zu garen – allerdings schmecken weder Blumenkohl noch Brokkoli noch Rosenkohl, wenn sie wegen der dekorativeren Optik zu kurz gegart werden – manche Abneigung mag darin ihren Grund haben! Ich löse dieses Dilemma, indem ich Röschen und Strunk bei der Zubereitung trenne.

Bild links: Erst gibt es **Salat mit bunten Paprikastreifen**, die zusammen mit **Zwiebelwürfeln** oder fein geschnittener **Lauchzwiebel** eine halbe Stunde in mit **Orangensaft** verfeinerter –> **Vinaigrette** ziehen. Den ohne Stiele im Wasserdampf gegarten **Blumenkohlkopf** lege ich umgedreht in eine passende Schüssel und gieße die Vinaigrette in die Höhlung, so mariniert er beim Abkühlen. Serviert wird dann der zerteilte Kohlkopf mit den **Paprikastreifen** und ein paar gerösteten **Kürbiskernen**, die abgeseigte Vinaigrette kommt darüber. Dazu: **Kürbiskernöl!**

Aus dem Strunk kann man **Blumenkohlpüree** machen (2 Portionen, ohne Bild)

- 1 Blumenkohl à 600 g
- 50 g weiche Butter oder Joghurtbutter
- Salz, Muskat
- 2 Stiele glatte Petersilie

Die Röschen vom Strunk lösen (Röschen aufbewahren) und diesen in 1-2 cm große Stücke schneiden, über Dampf in einem gelochten Einsatz 15 min garen. Die abgetropften Stückchen in der Butter mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und fein geriebener Muskatnuss abschmecken, fein geschnittene Petersilie untermischen.

Will man zum aktuellen Gericht auch die Röschen verwenden, legt man diese gesalzen beim Garen einfach oben auf die Strunkstückchen – hat man außerdem die feinen Blättchen, kann man sie in den letzten Minuten der Garzeit wiederum oben auf die Blumenkohlröschen legen.

Man kann auch den ganzen Blumenkohl im Dampf oder in etwas Gemüsebrühe garen und danach zerteilen. Dann sollte man vorher das holzige Ende vom Strunk abschneiden und diesen tief kreuzförmig unten einkerben, damit sich die Garzeit für die härteren Teile entsprechend verkürzt.

Übriger Blumenkohlsalat und andere Gemüsesalate sind beste Zutaten für einen deftigen **Bratkartoffel-Salat** – Kartoffeln werden knusprig gebraten und aus der Pfanne genommen. Den Pfanneninhalte löscht man mit dem Salat samt Dressing ab, lässt etwas einkochen und mischt die Kartoffeln wieder dazu.

18 BLUMENKOHLBLÄTTER – BOLOGNESE – CHILI CON CARNE

Was dem Strunk recht ist, kann den zarten Blumenkohlblättern nur billig sein – sie sind zu schade für den Abfall!

Der **Kopf** wird entweder im Ganzen gekocht (den Strunk von unten tief kreuzförmig einschneiden) oder geviertelt und alle erreichbaren **Blättchen** abgeschnitten.

Dann würzt man den Blumenkohl, vor allem auf den Schnittflächen, mit Salz, setzt ihn wieder zusammen und in ein passendes Gemüsesieb in einem fest verschließbaren Topf.

Er wird im Wasserdampf so lange gegart, bis man mit einem spitzen Küchenmesser leicht hinein stechen kann. Obendrauf lege ich gegen Ende für ein paar Minuten die zarten Blättchen.

Nebenher wird ein Rest –> **Ragù Bolognese**, **Chili con carne** oder auch **Tomatensugo** erhitzt.

Serviert wird der **Blumenkohl Bolognese** wie auf dem Bild rechts, die Blättchen außen im Kranz, in der Mitte die Sauce, darauf der Kohlkopf. Man kann **Parmesan-späne**, gemischt mit ca. 1/3 frisch geriebenem **Meerrettich** darüber streuen und **Röstkartoffeln** oder **Ciabatta** dazu reichen.



Anmerkungen zu Blumenkohlblättern

Eine nette Dekoration für Blumenkohl-Gerichte sind die kurz blanchierten kleinen Blättchen. Wenn man der Blanchierflüssigkeit etwas –> Natron zusetzt, bleiben sie schön grün – mit einer Prise Zucker geht es auch.

Foto links: Manchmal bekommt man Blumenkohlköpfe, die von vielen kräftigen Hüllblättern umgeben sind – würde man die alle wegwerfen, wäre das die Hälfte vom ganzen Kohl.

19 Stattdessen gibt es **Blumenkohlblatt-Gemüse** (analog zum Mangold): Die **Blattstiele** (und die unverholzten **Strunkteile**) teile ich in kleine Würfel und gare sie in etwas Brühe weich, das kräftige **Grüne** schneide ich in Streifen und gebe es nach ca. 10 min dazu. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Muskat und mit einer Tasse **Sahne** aufgegossen.

*Wer mag, lässt noch eine Handvoll **Speckwürfel** mit einer Prise **Curry** oder **Kurkuma** aus, brät eine sehr klein gewürfelte **Schalotte** oder **rote Zwiebel** darin an und rührt die Mischung kurz vor dem Servieren unter das Gemüse.*



Leichter **Pesto aus Bohnenkernen** mit wenig Öl!

20 g geröstete → Pignoli mit 2 gehackten Knoblauchzehen, 3 EL weißen Bohnen (Rest oder Dose) und 1 EL Bohnenwasser oder Garflüssigkeit pürieren, dazu Blätter und feine Stiele von 2-3 Bund Basilikum. 2 EL Olivenöl, 1-2 EL Parmesan, Salz und Pfeffer;

oder nur mit **Bohnenwasser (-> Aquafaba)**

aus: 1 Bund Basilikum, Petersilie oder andere Küchenkräuter, 1-2 Zehen Knoblauch, 40 g Pignoli oder andere Kerne, 60 ml Bohnenwasser, 40 g Parmesan oder anderer Hartkäse, evt. etwas abgeriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer – alles pürieren, Bohnenwasser zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und cremig mixen. Beide halten gekühlt 2-3 Tage und können eingefroren werden.

20 **BOHNENKERNE – BOHNENWASSER (-> Aquafaba)**

Salat von Bohnenkernen aus der Dose isst eigentlich jeder gern – man kann sogar daraus einen **Bohnenkern-Eintopf-Salat** machen, vorausgesetzt, die Bohnen sind nicht zu stark zerkocht (Bild links):

Man nehme einen Rest vom **Bohneneintopf mit Suppengrün** und z. B. **Kasselerwürfeln** und lasse ihn im Sieb gut abtropfen – wenn nötig, kann man die Bohnen vorher noch in ½ l warmer **Gemüsebrühe** „waschen“. Die aufgefangenen Flüssigkeit kann man noch gut in einer Suppe, Sauce oder im nächsten Eintopf weiter verwenden.

Eine kräftige → **Vinaigrette** rühren aus 1 EL **Rotweinessig**, etwas → **Dijonsenf** oder **Tafelmeerrettich**, Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL **Oliven- oder Rapsöl** und die Bohnen darin eine Weile ziehen lassen.

Sehr gut passt hinein eine winzig klein gewürfelte rote **Zwiebel** oder eine **Frühlingszwiebel** und als Topping ein Löffel **Pesto**, Rest oder aus dem Glas, mit einem Schuss von der **Abtropfflüssigkeit** verlängert.

Richtig frisch wirkt es, wenn man noch einen Löffel gehackte frische **Kräuter** im Pesto mit püriert. Das ist mein Grundsatz: An jedes Gericht, das aus schon zubereiteten Lebensmitteln entsteht, gehört mindestens eine frische Zutat!

Einen Rest Bohnengemüse kann man zu einem pikanten **Bruschetta-Aufstrich** verarbeiten:

4-6 geröstete Brotstücken mit halbierten Knoblauchzehen einreiben. Mit dem Schneidstab grob pürieren: 4 getrocknete Tomaten in Öl, 1 Sardelle oder etwas Sardellenpaste, 2 EL geröstete und gehackte Nüsse oder Pinienkerne, 1 TL Kapern, wenn nötig, mit etwas (128) Tomatenkernöl; die Mischung mit 2 Schöpflöffeln gekochten Bohnenkernen und ein paar Basilikum-Blättchen grob zerdrücken – falls noch Gemüse-Zutaten im Bohnengemüse sind, um so besser. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf die warmen Brote streichen.

Bohnen-Kartoffelstampf

Man kann auch Salzkartoffeln sehr weich kochen (mit ein paar getrockneten Kräutern wie Salbei, Thymian oder Lorbeer im Kochwasser) und diese dann mit dem Bohnengemüse erhitzen und grob zerstampfen. Mit brauner Butter oder ausgelassenen Speckwürfeln übergossen servieren – Bratwurst schmeckt gut dazu, das Bratfett, mit 1 EL Balsamico abgelöscht, sollte unbedingt über den Stampf gegossen werden!

Bohnen mit Sauerkraut

100 g durchwachsenen Speck auslassen und klein gewürfeltes Suppengrün und eine Zwiebel darin knackig garen; Reste von Bohnenkerngemüse und Sauerkraut mit Flüssigkeit dazugeben und noch 10 min köcheln lassen.

Zum Schluss mit gebräunten Zwiebeln „schmälzen“ oder eine geräucherte Wurst in Scheiben darunter heben, dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln!



22 BRATWÜRSTE

Rohe Bratwürste hat man meistens dann in größeren Mengen übrig, wenn das Grillfest ins Wasser gefallen ist. Man kann sie natürlich einfrieren, aber auch zu einem sehr feinen fränkischen Gericht verarbeiten:

Blaue Zipfel in Rotwein

- 4 Paar fränkische oder 16-20 kleine Nürnberger Bratwürste, gebrüht
- ¾ l kräftiger Rotwein (ohne Barrique)
- 2-4 rote Zwiebeln in Scheiben
- 125 ml milder Rotweinweinessig
- 1 Stück Zimt, 4 Nelken, 10 Wacholderbeeren, 10 schwarze Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner, 3 frische Lorbeerblätter oder 2 getrocknete, Salz, Zucker

Sudzutaten aufkochen, Bratwürste einlegen und 15 min auf kleinster Flamme ziehen lassen. Wenn man sie im Sud über Nacht stehen lässt und am nächsten Tag wieder aufwärmt, schmecken sie noch mal so gut – am besten mit kräftig gewürztem **Bauernbrot** und frisch gerissenen –> **Kren** auf jeder Portion! Übrigens: Fehlt es an Zimt oder Nelken, einfach ein Tütchen **Glühweingewürz** verwenden!

21 BRATWURST – HACKGERICHTE – WURST

Gefüllte Champignons

Pro Person 2 **Riesenchampignons** (pro Stück ca. 125 g) entstielen, gehackte Stiele, **Zwiebeln** und **Knoblauchzehe** in **Butter** dünsten. Für jeden Pilz eine kleine **Bratwurst** (z. B. –> **Nürnberger**) aus der Pelle drücken und mit einem EL **Kräuterfrischkäse** und der Zwiebelfarce vermischen. Pilze damit füllen.

In einer feuerfesten Form 4 Scheiben **Frühstücksspeck** zerlassen, mit **Thymian** oder **Salbei** würzen. Die Champignonköpfe mit je 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln, auf den ausgelassenen Speck setzen; wer hat, gibt ein Stückchen **Kräuterbutter** drauf und schiebt das ganze für ca. 30-35 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen, bis die Füllung schön knusprig ist.

Wurstreste eignen sich genau so als Füllung, auch grobe **Leberwurst**, klein geschnittene **Aufschnitt-Reste** oder zubereitetes **Hack**.

Servieren auf **Blatt- und/oder Kartoffelsalat**, **Risotto**, **Gemüse** oder, wie hier, einem Rest **Spinatpüree** und **Pasta**. Mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen!





23 BRATWURST (BRÄT) – HACK – METT

Manchmal muss man abgepacktes Fleisch kaufen, für ein 2 Personen-Rezept ist das oft zu viel. Bei **Hackfleisch** ist es einfach – gut durchgebraten lässt es sich ein paar Tage im Kühlschrank aufheben.

Ich verarbeite es dann weiter zu Bolognese, Chili con Carne oder Strudelfüllung – oder zusammen mit ein paar Salatblättern in –> **Wraps** gewickelt, vermischt mit einem Löffel **Mayonnaise**, **Zucchini-Chutney** und **gehackten getrockneten Tomaten**. Das –> **Topping** aus zerzupfter **Vogelmiere** wächst vor meiner Küchentür (Bild oben).

Man kann übriges Hack auch einfrieren – rollt man es vorher zu einer dünnen Platte aus, ist es im Nu aufgetaut; oder man brät es gleich im gefrorenen Zustand in einer weiten Pfanne an, z. B. für ein –> Ragù Bolognese.

Wurde eine größere Menge Hack zu Buletten, Hackklößchen oder –> Fleischpflanztli verarbeitet, kann man mit den übrig gebliebenen eine (48) Frittata veredeln - als Zutaten bieten sich z. B. an: Blumenkohl, Kartoffeln und Käse. Pasta mit Tomatensauce passt gut zu Fleischbällchen, ebenso (49) Russischer Salat, Risotto oder Spies (41) – damit das Gericht nicht zu trocken wird, macht man eine **Zwiebelsauce** dazu: Pro Portion ½ halbe rote Zwiebel würfeln, in Speck auslassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Brühe und Milch aufgießen – mit ½ Lorbeerblatt, Pfeffer, Zucker und Balsamico würzen, 1 ungeschälte Knoblauchzehe mitköcheln.

24 BRATWURST – WEISSBROT – ZUCCHINO

Ein „**Topping**“ kann, im Gegensatz zur Garnitur oder „Deko“ durchaus das Interessanteste am ganzen Gericht sein – wie hier bei einer **Zucchini-Kartoffelsuppe**. In jeden Teller kommen viele zusammen mit **Weißbrotcroutons** gebratene **Bratwurstscheibchen** und ein Löffel **Kürbiskernöl**. So macht eine einzelne Bratwurst vier Esser froh (Bild unten)!



Für schon gebratene Bratwürste empfehle ich **Nürnberger Bratwurstsalat** (4 Portionen, ohne Bild)

Aus 3 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker und 2 EL Rapsöl eine Vinaigrette rühren, 1 Bund kleine Radieschen mitsamt dem Grün in dünne Scheiben schneiden und untermischen. Die Bratwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 EL Öl anbraten – nicht zu stark! Samt Brat-Öl über den Radieschensalat gießen, vermischen und, mit viel Schnittlauch bestreut, gleich servieren. Wer mag, gibt am Teller einen Löffel Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne darüber; dazu Bauernbrot.

Das Rezept funktioniert natürlich auch mit frischen Bratwürsten! Hat man kein Radieschengrün, nimmt man 2 Handvoll Rucola oder jungen Spinat.

25 BROT – BRÜHE – SALATREST – WEISSWURST

Bayerische Brotsuppe (Bild rechts)

- 1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe (auch mit Rest-Einlage)
- 1 Weißwurst
- 4 dünne Scheiben altes Bauernbrot
- 1 Bund Schnittlauch in Ringen

Das Brot auf 4 tiefe Teller verteilen, die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und im schwimmenden Fett goldbraun backen; die Haut von der Weißwurst abziehen und diese in feine Scheiben geschnitten in die heiße Brühe geben. Die Suppe über das Brot in die Teller schöpfen und darauf die knusprigen Zwiebeln verteilen, alles mit Schnittlauch bestreuen. Abgeriebene Zitronenschale verfeinert den Geschmack, statt Schnittlauch kann man Petersilie nehmen.

Man kann das Brot auch würfeln und vorher in Butter anrösten, man kann durchgepressten Knoblauch in die Brühe geben und sie kurz aufkochen lassen.

Die Weißwurst kann durch eine frische Leberwurst ersetzt werden, durch Regensburger, Nürnberger Bratwürstchen oder auch Wiener Würstchen.

Die Zwiebeln muss man nicht selber rösten; es gibt geröstete Zwiebeln für den Vorrat zu kaufen, die wenig Fett haben und trotzdem knusprig sind.

Anmerkungen zu Brot

Brötchen, Weißbrot, Toast, Ciabatta, Schwarzbrot, Laugengebäck, Vollkornbrot, Nussbrot etc. - auch geröstetes Brot – sind Grundlage oder Zutat für viele feine Gerichte: Wer einen „Food Processor“ oder eine ausgediente elektrische Kaffeemühle hat, kann damit „altes“ trockenes Brot und Brötchen zu Bröseln verarbeiten. Möglichst vor dem vollständigen Durchtrocknen (sonst wird es sehr mühsam) schneidet man das Brot in kleine Würfel und lässt sie ein paar Tage an der Luft liegen, damit sie richtig hart werden.

Gemahlen können sie als Paniermehl (z. B. für ein echtes Wiener Schnitzel) verwendet werden oder, in etwas Butter mit wenig Zucker geröstet, als Topping für Zwetschgen- oder Marillenknödel.

Auch einem Nudelrest tut es gut, wenn man ihn in mit Butter gerösteten Semmelbröseln wendet – dazu gibt es entweder Kompott oder Apfelmus oder frischen grünen Salat!

Man kann einen Behälter im Gefriergerät stellen, in dem man Brotwürfel nach und nach einfriert. Haben sich genug angesammelt – gerne eine Mischung – kann man (107) Semmel- oder Brezenknödel damit machen, oder man nimmt bei Bedarf eine Handvoll heraus und wirft sie – gefroren – in eine Pfanne mit Butter, für ein paar schnelle Croûtons zur Suppe oder auf den Salat; oder auch, zusammen mit einer Handvoll gehackter Petersilie, für eine Kartoffelknödel-Füllung.



Schneller Brotsalat (2 Portionen, ohne Bild)

- 200 g Weißbrot vom Vortag
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- 2 Handvoll (abgetropften) Salat aus saftreichem Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika, grüne Bohnen etc.); Saft aufheben!
- 300 g Seefisch oder Zander (möglichst mit Haut)
- Salz, Pfeffer, 1 Msp Curry
- 10 → griechische schwarze Oliven
- 1 Bund Basilikum

Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne braun braten, mit dem Knoblauch mischen und warm stellen.

Fisch in Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Öl mit 1 Prise Curry auf der Haut braten; herausnehmen, Bratensatz mit dem Salat-Saft ablöschen – evtl. etwas einkochen lassen.

Das Brot in eine Schüssel geben, das abgetropfte Gemüse darüber und als Topping den Fisch. Alles mit der Flüssigkeit aus der Pfanne gleichmäßig beträufeln, mit Oliven dekoriert und mit Basilikum bestreut gleich servieren.

26 BRÜHE – SUPPENGRÜN – WURSTSUD

Kartoffelsalat mit Räucherwürstchen (Bild unten)

Brühe gehört an jeden Kartoffelsalat, damit er saftig wird. Ich tränke die Kartoffelscheiben gerne mit sehr viel Flüssigkeit, je reichhaltiger, desto besser: Fleisch-, Gemüse-, Wurst- oder Schinkenbrühe, Blanchierwasser (Vorsicht, Salz!) – oder eine Kombination aus solchen Geschmacksträgern.

Hier habe ich in einer aus [Suppengrün](#) gekochten Brühe die geschälten [Kartoffeln](#) mit 2 [geräucherten Bratwürstchen](#) und etwas [Suppengemüse](#) ziehen lassen. Fertigstellung: Würstchen herausnehmen und in Scheiben schneiden, ebenso eine Handvoll [Radieschen](#). Den Kartoffelsalat im Sieb gut abtropfen lassen, mit ein paar Löffeln der Flüssigkeit eine –> [Vinaigrette](#) anmachen, dazu gebe ich: 1-2 EL guten [Weißwein-](#), [Rotwein-](#) oder [Obstessig](#), 1 gestr. EL –> [Dijonsenf](#), Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Msp [Bockshornkleepulver](#) und 1 EL –> [Mayonnaise](#); der ganze Siebinhalt und eine kleinst-gewürfelte rote [Zwiebel](#) oder 2 dünne [Lauchzwiebeln](#) kommen noch dazu – gut mischen, noch etwas ziehen lassen und evtl. nachwürzen.

Ganz kurz vorm Anrichten hebe ich die Radieschen unter den Salat, am Rand werden die Wurstscheiben verteilt, ein paar frische [Kräuter](#) und ein Löffel [Kürbiskernöl](#) dazu – fertig! Die übrige Flüssigkeit wartet auf ihren nächsten Einsatz, vielleicht in einer [Kartoffelsuppe](#) oder im [Bohneneintopf](#).



27 BRÜHE – MAYONNAISE – SCHINKENBRÜHE – WURSTBRÜHE

Auch zum [Kartoffelsalat mit selbst gemachter](#) –> [Mayonnaise](#) braucht man unbedingt 1 l gute Brühe als Grundlage – z. B. selbst gekochte [Fleischbrühe](#), [Schinken-](#) oder [Kasselerbrühe](#) oder [Wurstbrühe](#). Außerdem pro Portion 3-4 mittelgroße mehlig-festkochende [Kartoffeln](#), geviertelt oder geachtelt, in der Brühe gegart (wer mag, mit etwas [Kümmel](#)).

1-2 kleine [Snackgurken](#) pro Person ungeschält in sehr feine Scheibchen schneiden, salzen und ziehen lassen, bis die Kartoffeln fertig sind.

Man verschlägt man pro Portion 2 EL von der –> [Mayonnaise](#) und ca. 1 EL von dem [Kartoffelsud](#) (durchsieben, wenn Kümmel dran ist) und würzt kräftig mit Pfeffer, [Weißweinessig](#) und etwas Zucker, außerdem (wer mag) 1 TL kleinen [Kapern](#) (Nonpareilles) und ½ [Lauchzwiebel](#).

Kartoffeln abgießen (Brühe auffangen), in die Mayonnaise geben und mit einem großen Messer darin grob zerteilen, falls sie nicht von selber zerfallen. Die Gurken dazu geben, gut umwenden, nachwürzen mit Salz, Pfeffermühle und [Zitronensaft](#), evtl. auch noch mit etwas Brühe; lauwarm servieren. Ist der Salat zu trocken, mit etwas [Gurkenwasser](#) nachhelfen. Guten Appetit!

Tipp: [Brühe](#) und [Gurkensaft](#) sind Grundlage für eine schöne [Gemüsesuppe](#) oder einen [Eintopf](#) - beides kann man mit einem Rest [Mayonnaise](#) verfeinern.



Omi Friedas Suppenklößchen

Diese knackigen Klößchen aus Butter, Eiern, Grieß und Semmelmehl werten jeden Suppenrest auf, vor allem dann, wenn genießerische Esser schon fast alle Fleischstückchen herausgefischt haben. Auf dem Foto sind die Klößchen halbiert, damit man sie besser vom Rosenkohl unterscheiden kann ...

Sie sind ganz schnell gemacht und schmecken am besten, wenn sie eine Nacht in der Suppe durchgezogen sind.

Suppenklößchen

Zutaten pro Person:

- 1 Ei
- 1 EL Butter
- Grieß und Semmelbrösel im Mengen-Verhältnis 2:1
- Salz
- Muskat
- ca. 400 ml klare Suppe auf Fleisch- und/oder Gemüsebasis, mit Gemüseeinlage

Die Eier, Salz und Muskat in einer Schüssel mit der Gabel verschlagen, die Butter in einem kleinen Gefäß zerlaufen lassen; dann mit dem Schneebesen die warme Butter schnell in die Eier einrühren (Umgekehrt hat man Rührei – das man übrigens, erkaltet in Stückchen geschnitten, durchaus als Suppeneinlage verwenden kann.).

Nun abwechselnd esslöffelweise im Verhältnis 2:1 Grieß und Semmelbrösel mit einer Gabel dazu rühren, also immer 2 EL Grieß auf 1 EL Semmelbrösel – so lange, bis sich walnussgroße Kügelchen formen lassen, die nicht mehr kleben. Man kann auch, wenn man weichere Klößchen möchte, den Grießanteil erhöhen – oder, für festere, den Bröselanteil!

Den Teig 10 min ruhen lassen, in einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen, so viel, dass am Schluss möglichst alle Klößchen oben schwimmen können.

Wenn das Wasser sprudelt, kräftig salzen, ein Probeklößchen hineinwerfen, kochen lassen, bis es an die Oberfläche steigt, und probieren – evtl. noch nachwürzen. Ist z. B. genug Salz dran, dass die Klößchen nicht fad schmecken?

Dann mit immer wieder angefeuchteten Händen allen Teig zu walnussgroßen Kügelchen formen und auf einem nassen Holzbrett oder einem gläsernen Schneidbrett nochmals 10 min ruhen lassen.

Wenn das Wasser sprudelt, alle Kuller möglichst gleichzeitig ins Wasser schütten, evtl. mit Hilfe einer Palette, oder indem man sie über dem Topf immer wieder mit kochendem Wasser beschöpft, falls sie festkleben.

Je fester die Klößchen sind, d. h. je größer der Anteil an Semmelbröseln ist, desto leichter gleiten sie vom Brett.

Die Klößchen sind fertig, wenn sie eine Weile an der Oberfläche schwimmen. Von dort mit einem gelochten Löffel abschöpfen und gleich in die heiße Brühe geben. Da sollten sie möglichst noch eine Weile ziehen und sich mit Aroma vollsaugen.

Vor dem Servieren, vor allem, falls man sich für die festere Variante entschieden hat, evtl. die Klößchen mit einem scharfen Messer halbieren, vor allem, wenn ein frisches Tischtuch aufgelegt ist ...



BUDDHA-BOWL

Der Begriff kommt aus dem Zen-Buddhismus – alle essen aus mehreren Schüsseln und die größte davon ist die „Buddha Bowl“. Für Resteköche eine echte Fundgrube, denn sie wird aus vielen unterschiedlichen Zutaten-Arten komponiert.

29 Die **obere Buddha Bowl** besteht aus frischem Spinat, Kidneybohnen, Blumenkohlröschen, gegart, gebratenem Hähnchen, Birnenscheiben, Kartoffelsalat, Tomaten, Frühlingszwiebelringen und –> Pinienkernen, Dressing: Zitronensaft-Olivenöl.

30 Die **Buddha Bowl rechts** enthält: Chicoreestreifen, Lachsforelle, geräuchert, mit Birnen-Meerrettich-Joghurt, selbst eingelegte Rote Bete mit roten Zwiebeln, Spargelsalat aus dem Wok, Kartoffelplätzchen, Zucchini-salat, Dressing: (126) Tomatenessig-Olivenöl-Orangensaft-Senf-Vinaigrette.

Anmerkungen zur BUDDHA BOWL

So wird eine Buddha Bowl angerichtet:

Wir kleiden pro Person eine große Müslischale oder einen Suppenteller mit Salatblättern (Rauke, Feldsalat, Radicchio, (24) Radieschenblätter) oder Blattgemüse (Spinat, Chicoree, Mangold) aus, darauf werden im Kreis angeordnet:

Gemüse, roh oder gegart (Tomaten, Mais, Avocado, Radieschen, Blumenkohl, Kürbis, Kartoffeln, Möhren, Spinat); **Früchte**, frisch oder gegart (Apfel, Birne, Beeren, Banane, Mango); **Proteine**, entweder pflanzlichen (z. B. gegarte Hülsenfrüchte, Tofu) oder tierischen Ursprungs (gebratenes Huhn, Hackklößchen, Thunfisch, Räucherforelle, Schafkäse, harte Eier) und **Kohlehydrate** (z. B. Reis, Cous-cous, Bulgur, Nudeln, Nüsse).

Dazu viel saftiges **Dressing**, entweder aus gewürztem Naturjoghurt oder einer Vinaigrette z. B. aus Limettensaft oder Himbeeressig, kalt gepresstem Oliven-, Lein- oder Raps-Öl, Knoblauch, Pesto, Kräutern etc., gewürzt z. B. mit Salz, Pfeffer, Honig, Muskat, Zimt, Kurkuma, Bockshornklee- oder Currypulver. Es wird zum Schluss gleichmäßig über die Zutaten verteilt.



31 CACCAVELLA – KARTOFFELGRATIN – SPINAT – STEAK

So gut ein Gericht geschmeckt hat, so unansehnlich sind leider manchmal die Reste – da hilft nur noch: Verstecken – z. B. in einer italienischen Riesennudel, einer **Caccavella** (= "kleiner Topf").

Sie wiegt fast so viel wie eine ganze Nudelportion und ist geformt wie ein Körbchen mit Henkel.

Die Caccavelle werden 20 min in Salzwasser vorgekocht, man schichtet die Reste hinein, je nach Art ganz oder klein geschnitten, deckt alles dick mit Reibkäse ab und gart und bräunt die gefüllten Nudeln ca. 30 min in einer Form, z. B. auf einer Tomatensauce.

Bild unten: Hier wurden **Blattspinat, Kartoffelgratin und Steakstückchen** eingefüllt, ein Löffel gewürztes (4) **Tomatenconcassée** untergemischt und alles mit geriebenen **Hartkäseresten** gut zugedeckt; dann wurden die Caccavelle bei 180° im Ofen auf **Tomatensauce** überbacken und im tiefen Teller serviert!



32 CACCAVELLA – KARTOFFELN – SCHINKEN – SPARGEL

In dieser Caccavella (die in Spinatgrün besonders schön wirkt) verstecken sich ebenfalls Reste: **Spargel, Kartoffeln und gekochter Schinken**, alles klein geschnitten und bedeckt mit pürierten **Spargel-Enden**, **Crème fraîche** und geriebenem **Käse**.

Sehr gut eignen sich Caccavelle zum appetitlichen Anrichten von einem Rest **Ragù Bolognese**, mit kurzen Nudeln vermischt und mit Parmesan oder Pecorino bestreut; oder einem Rest **Kohlgemüse**, gemischt mit Fleisch- oder Wurststückchen (oder Fisch oder -> Fleischpflanzl), bedeckt von einem Löffel Kartoffelpüree und kurz im Rohr mit Reibkäse überbacken.

Tipp:

Man kann auch einen Rest von -> **Minestrone** oder **Linsengemüse** in einer frisch gekochten Caccavella servieren – ist sie ausgelöffelt, wird sie, zusammen mit frisch geriebenem Reibkäse und einem Löffel Olivenöl beträufelt, mit Messer und Gabel verzehrt; oder man füllt sie mit einem Rest **Fleisch-, Fisch- oder Gemüsesalat** mit Mayonaisedressing und serviert sie auf einem Blattsalatbett!



34 Chicoree-Vorspeise für Vier

Die sauberen Außenblätter von 4 Chicoreekolben zusammen mit etwas Räucherlachs, geräucherter Lachsforelle oder Räucherschinken und einer halben Orangenscheibe in 4 tiefen Schalen arrangieren.

Die Frucht auspressen, den Saft bis auf 2 EL einkochen, 1 TL abgeriebene Schale untermischen. Das harte Eigelb von 2 Eiern fein zerdrücken, mit 1 EL Mayonnaise, 1 EL Sahnemeerrettich und 1 EL des -> reduzierten Orangensafts verrühren, salzen und pfeffern. Die Eihälften damit füllen und mit Kapern verzieren (oder mit Schnittlauchblüten).

Den restlichen Saft mit 1 EL Balsamico, 1 TL Dijonsenf, 1 Msp. -> Bockshornklee-pulver, Salz, Pfeffer und 1 EL Rapsöl verschlagen, über den Chicoree gießen. Über jede Schale kurz mit der Pfeffermühle gehen, mit Ciabatta servieren.

Schnell noch das Rezept für den bairischen -> Erdäpfekas (Bild rechts): Entweder zu Bauernbrot oder, zu Bittersalaten und Räucherforelle reichen!

1 kg frisch gekochte, durchgepresste Pellkartoffeln, 1 gehackte (rote) Zwiebel oder Schalotte, 1 Bund Schnittlauch, je 1 Becher Schmand und Sahne vermischen, mit Salz und Muskat abschmecken. Der Erdäpfekas soll schön cremig sein, nicht zu weich und nicht zu fest; man kann auch andere Milchprodukte verwenden.

Passt zu allem, was auch zu Kartoffelsalat passt, schmeckt lauwarm am besten!

33 CHICOREEBLÄTTER – BITTERSALATE – ORANGENSCHALE – RÄUCHERFISCH – RÄUCHERSCHINKEN – SAUCEN, KALT

Anmerkungen zu Chicoree

Alle Bittersalate, wie Chicoree, Endivie, Löwenzahn, Radicchio, Zuckerhut etc. werden fein ergänzt durch Reste von Mayonnaisesaucen, z. B. vom Fleisch-Fondue, oder auch andere dickflüssige Reste, wie kalte Saucen auf Tomatenbasis, z. B. (4) Tomatenconccassée; oder durch angemachte Milchprodukte wie Frischkäse, Joghurt, Schmand oder Quark; oder durch Kräutersaucen wie Frankfurter Grüne Sauce und Sauce Tartare; oder durch -> Pesto; oder einen bairischen „Erdäpfekas“ (34), mit Kräutern und Schinkenstückchen verfeinert.

Man richtet die Saucen in kleinen Behältern an – z. B. in Schälchen oder Gläsern – und dippt die Blätter hinein.

Chicoree eignet sich aber auch, genau wie Endivie, als Zutat zu „Spies“ (41). Besonders schön sieht es aus, wenn man die gröberen Teile, als Salat angemacht, unter den Kartoffelstampf mischt und die Blattspitzen dekorativ in den Stampf steckt. Dekoriert wird mit viel Schnittlauch (am besten mit Blüten), einem Löffel Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen.



35 CHILI CON CARNE – RAGÙ BOLOGNESE - ROTWEIN

Reste von Hackfleischsauce wie → Ragù Bolognese oder Chili con carne könnte man mal ganz anders servieren, nämlich so (Bild unten):

Chili con carne mit Wein-Kartoffeln: Pro Person 1 Handvoll kleine neue **Kartoffeln**, gewaschen und getrocknet, in einer Kasserolle, wo die Kartoffeln nebeneinander liegen können, in 1 EL Öl und 1 EL **Butterschmalz** (am besten → **Ghee**) mit 1 TL **Currypulver** unter Rühren kräftig anbraten, sie sollen knusprig werden.

Oregano-, Thymian- und/oder Rosmarinzweiglein (auch getrocknet, dann die Hälfte) dazugeben und mit 1 Glas **Rotwein** ablöschen – Deckel schnell zu und Hitze herunterdrehen! Die Kartoffeln sollen nun im eigenen Saft schmoren, die Flüssigkeit darf gerade den Boden bedecken. Den geschlossenen Topf ab und zu schütteln, auch mal nachsehen, ob noch Flüssigkeit vorhanden ist, dann etwas nachgießen. Nach ca. 30-40 min sind die Kartoffeln fertig und von einer karamellisierten „Glasure“ überzogen.

Das erhitzte **Chili con carne** in tiefe Teller geben, die Kartoffeln, verbliebenen Saft und eine in Ringe geschnittene **Frühlingszwiebel** darauf verteilen, mit Kräuterzweiglein dekorieren.



Bärlauch-Gnocchi mit Tomate (4 Portionen, ohne Bild)

- 500 g Speisequark (40%) oder Ricotta
- 8-10 Blätter Bärlauch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 150 g Mehl
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Ca. 2 Portionen Tomatensauce oder → Ragù Bolognese oder Chili con Carne
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL geriebenen, gereiften Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Bärlauchblüten

Den Speisequark über Nacht abtropfen lassen; am nächsten Tag den Bärlauch (mit Stielen) klein schneiden und samt den Eiern und Gewürzen mit dem Schneidstab pürieren, mit dem Mehl und dem Quark gut vermengen. Etwa 1 Std. stehen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, den Teig nochmals kurz durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche erst fingerdicke Rollen formen und diese dann in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und ein bisschen flach drücken. Im Salzwasser (es darf nur noch leise siedeln) ein paar Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.

Das Quark-Abtropfwasser kann man zum Saucenrest oder Chili con carne geben und bei Bedarf kurz einkochen lassen, evtl. nachwürzen und auf tiefe Teller verteilen.

Die abgetropften Gnocchi darauf anrichten, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufelt und mit geriebenem Käse und Bärlauchblüten servieren.

Tipps

Hat man **Bärlauchpesto** (oder einen anderen grünen → **Pesto**) zur Hand, kann man ihn ebenfalls für die Gnocchi verwenden, sehr gut abgetropft und ausgedrückt. Dann eventuell für den Teig nur 1 Ei und 1 Eigelb nehmen! Die Abtropfflüssigkeit kann beim Anrichten über die Gnocchi gegeben werden.

Sind Gnocchi übrig, schmeckt eine schnelle kalte **Sauce aus (4) Tomatenconcassée** dazu: Pro Person 1-2 Eiertomaten in sehr kleine Würfelchen schneiden, mit grob gemahlenem Pfeffer und pro Person 1 EL Olivenöl vermengen und etwas durchziehen lassen; vor dem Servieren mit Balsamico, Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Gnocchi in heißem Olivenöl kurz braten und auf den Tomaten servieren. Wer mag, streut als Topping noch ein paar schwarze Olivenscheibchen und/oder ein paar Stückchen Feta darüber.

36 CROUTONS – KARTOFFELN – KNÖDEL – TOPPING



Hühnerkeule mit Kartoffel-Knödel-Gröstl

Die Beilage zur gebratenen **Hühner-Unterkeule** besteht aus knusprig gerösteten **Kartoffelknödel-** und **Salzkartoffelwürfeln**.

Hier hätten auch noch ein paar **Weißbrotroutons** gepasst! Wichtig ist bei einem solchen Mix, alle Bestandteile einzeln zu braten und aus der Pfanne zu nehmen – Brot in jedem Fall zuerst. Ganz zum Schluss kommen sie auf dem Teller wieder zusammen.

Man kann auch etwas **Speck** auslassen, die **Grieben** herausfischen, die **Croutons** in dem Speckfett braten, mischen und beim Anrichten zusammen mit Grieben und **Kräutern** auf jede Portion streuen.

(25) Brezencroutons

Brezen würfeln, Kümmel grob mörsern, mit den Brezenwürfeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren ca. 5 Min. anrösten. Butter zugeben, schwenken, bis die Würfel gleichmäßig gebräunt sind.

Leicht salzen, auf einem Teller abkühlen lassen oder noch warm z. B. über Weiß- oder Rotkrautsalat streuen, über Sauerkrautsalat, Blunzn-Gröstl, Gemüse- oder Linseneintopf. Passt sehr gut auch zu Radieschen oder Rettich!

37 CROUTONS – GRÖSTL – TOPPING – WURST

Kartoffelknödel-Gröstl mit Wurstscheiben auf Linseneintopf (Bild unten)

Man kann jede Art von **Wurstrest** verwenden, falls dieser sehr mager ist, mit einem Stückchen **Speck** rösten; den Kartoffelknödel kann man ergänzen oder ersetzen durch **Semmelknödel**, **Kartoffelstückchen**, (25) **Brezen-** oder **Weißbrot-Croutons**, **gehackte Wasabi-Nüsse** – Hauptsache, es knuspert! Hat man keine Kräuter – ein paar Ringe **Lauchzwiebelgrün** sind ja meistens zur Hand!



Anmerkungen zu Croutons

Brot- (und auch Knödelreste) kann man gewürfelt einfrieren und z. B. (107) Semmel- oder Brezenknödel oder (48) Frittata daraus machen; oder man nimmt einfach eine Handvoll heraus und wirft sie – gefroren – in eine Pfanne mit Butter, für ein paar schnelle Croûtons zur Suppe oder auf den Salat; oder auch, zusammen mit einer Handvoll gehackter Petersilie, für eine klassische Kartoffelknödel-Füllung. Gekarte Kartoffelreste NICHT einfrieren, die schmecken aufgetaut nicht!



Die einfachste und gleichzeitig vielfältigste Resteverwertung für Süßes ist ein Schichtdessert, → englisch: **Trifle** – man schichtet abwechselnd eine Creme, Gebäckreste und Früchte übereinander, am besten in einem Glas, fürs Auge!

Schnelles Apfel-Dessert (2-3 Portionen, ohne Bild)

- 1 Handvoll Kleingebäck
- 2 große Äpfel, geschält (oder Birnen)
- 2 EL getrocknete Aprikosen in kleinen Stückchen
- 1 EL brauner Zucker (oder Honig)
- 1 ausgekratzte Vanilleschote (134)
- 100 ml Apfelsaft+1 EL Orangensaft
- 1 EL Cointreau
- 125 ml kalte Schlagsahne
- Kakaopulver und Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren

Die Kekse in einer Schüssel zerbröseln. In Spalten geschnittenes Obst und Trockenobst mit Zucker und Vanilleschote im Saft 10 min dünsten, mit Cointreau mischen und über dem Gebäck abtropfen und abkühlen lassen. Vanilleschote ohne Stiel klein schneiden und in der Sahne pürieren, diese sehr steif schlagen.

Alles in hohe Gläser schichten, erst das Obst, dann die Sahne und zum Schluss die Gebäckmasse, mit dem Kakao bestäuben und den Kräutern garnieren.

„Kalter Hund“ (ohne Bild)

- 350 g Butter
- 150 g Kakao oder Trinkschokoladenpulver
- 50 ml Milch
- 3 frische Eier
- Salz
- 50 g Puderzucker
- 50 g Vanillezucker
- 400 Kekse oder Plätzchen (am besten Butterkekse)

Eine passende Backform wird mit Frischhaltefolie oder Backpapier ausgekleidet.

Die Butter schmelzen, lauwarm mit Kakao und Milch verrühren; Eier, 1 Prise Salz und den Zucker kurz, aber gründlich miteinander verschlagen und untermischen.

Die Schokomasse abwechselnd mit den Keksen in die Form schichten und über Nacht kalt stellen. Zum Servieren stürzen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Anmerkungen zum KALTEN HUND

Die Eier müssen auf jeden Fall frisch sein, da der Kuchen nicht gebacken wird! Hat man keine Butterkekse, sondern verschiedene Plätzchen-Reste, die sich schwer gleichmäßig schichten lassen, kann man diese auch grob gehackt unter die Schokoladenmasse heben und die Masse dann im Ganzen in die Form füllen.

*Anstelle von Kakaopulver kann man auch **Schokoladenreste** schmelzen und verarbeiten, dann mit der Milch etwas sparsamer sein, die Masse soll nicht zu flüssig werden.*

*Wer mag, kann den fertigen Kuchen noch mit (z. B. weißem) **Schokoladenguss** überziehen und mit **Schokoplätzchen** oder **-streuseln** garnieren.*

*Der KALTE HUND ist zwar der Klassiker für Kindergeburtstage – Erwachsenen schmeckt er aber genauso, z. B. zum **Dessert mit Rumtopffrüchten und Vanillesahne** oder zusammen mit **Bairischer Creme** oder **Vanille-Eis** zu **Beeren** mit einem **Schuss Cointreau**.*

*Reste schichtet man, am besten klein gehackt, mit marinierten Früchten, abgetropftem Kompott oder Rumtopf und Sahnequark oder Ricotta zum → **Trifle**. Übrigens: Abtropfflüssigkeit von Fruchtzubereitungen oder auch Gemüse (Rote Bete!) kann man, mit der entsprechenden Menge Gelatine vermischt, zu **Geele** verarbeiten – ausgestochen schön als **Topping**.*

Bild linke Seite: **Marillenknödel auf Zwetschgenkompott-Schlehengelee** und Vanille-Eis – die Knödel habe ich in einer Mischung (aus dem Vorrat, eingefroren) aus **Kuchenbröseln**, **Schokopulver** und **braunem Zucker** gewälzt.

ABFALL – EIGELB – EIWEISS – GURKENKERNE

Nahezu alles, was wir am „Grünzeug“ als **Abfall (0)** ansehen, enthält dessen wertvollste Vitalstoffe – seien es die dunkelgrünen groben Außenblätter, das Innere oder die Schale.

Bei allen Pflanzen liegt unter der Schale (oder Haut oder Rinde) das Gewebe, das für das Wachstum verantwortlich ist und wo sich deshalb wertvolle Pflanzenstoffe sammeln; dunkelgrüne Blätter enthalten u. a. das meiste Chlorophyll, zuständig für die Energieversorgung der Pflanzen; das Gewebe, das die Kerne umhüllt, versorgt und schützt den Nachwuchs der Pflanze und enthält deshalb ebenfalls viele Vitalstoffe. Daher vermeide ich nicht nur möglichst das Schälen von Gemüse, sondern auch das Entkernen, z. B. bei Gurken und Tomaten.

39 Gurkengemüse in Eigelb-Sahne-Sauce

Die **Gurken** werden ausnahmsweise geschält (Bei reifen Gemüsegurken kann man die harte Schale nicht mitessen), längs halbiert oder geviertelt, das weiche **Kern-Innere** wird herausgekratzt und in einen Mixbecher gegeben. Dann die Gurken in Stücke und 1-2 kleine **rote Zwiebeln** oder **Schalotten** in Spalten schneiden, alles mit einem Stückchen **Sardellenpaste** oder zerriebener **Sardelle** in **Butter** dünsten, nicht zu weich – das Gemüse über einer Schüssel abtropfen lassen!

Danach wird die entstandene Flüssigkeit zusammen mit einem Schuss **Sahne**, etwas **Muskat**, Zucker und **Zitronensaft** und einem **Eigelb** (bei 4 Portionen kann man auch das ganze Ei nehmen) im Mixbecher püriert und wieder zum Gemüse gegeben – nochmals erhitzen, aber auf keinen Fall kochen!

Das pürierte Gurken-Innere und das Eigelb binden die Sauce sehr gut; ist sie zu dick, noch etwas **Sahne** oder **Brühe** hineinrühren! Dazu gibt es gebratene **Fischfilets** und halbierte, in der Schale geröstete kleine **Kartoffeln**.



EIWEISS

Viele helle Saucen werden mit Eigelb gebunden – das dazugehörige **Eiweiß** füllt man in eine Tasse, sucht vergebens nach einem Deckel, der darauf passt und schüttet es schließlich mit schlechtem Gewissen weg – oder man stellt die Tasse unzureichend verschlossen in den Kühlschrank und wirft sie irgendwann versehentlich um – vom Folgenden schweigt des Sängers Höflichkeit ...

40 Oben: **Porreegemüse, gekochtes Rindfleisch und „Seidene“ Klöße**

Eine Lösung für das Eiweiß-Dilemma ist, die Sauce mit dem **ganzen Ei** (natürlich ohne Schale) zu binden. Das gelingt sehr leicht, indem man das Ei zusammen mit einem Löffel vom Gemüse und Brühe oder Sahne mit dem Schneidstab püriert, würzen kann man mit Salz, Pfeffer, **Muskat**, etwas **Zitronensaft** und einer Prise Zucker; je nach Gericht auch noch mit **Meerrettich** oder **Senf**, etwas **Kurkuma** tut bei hellen Saucen der Farbe gut! Die Mischung wird mit dem Schneebesen in das zu bindende Gemüse gerührt und langsam erwärmt – sie darf auf keinen Fall mehr kochen!

Übrigens kann man auch **Nudeln** nur mit Eiweiß machen – mit einem TL Kurkuma, in etwas Wasser aufgelöst, sehen sie aus, als wären ganze Eier dran!

41 CHICOREE - ENDIVIE – LÖWENZAHN – RADICCHIO

Spies ist ein Rezept vom Niederrhein und lässt die Herzen von Kartoffelpüree-Freunden höher schlagen.

DIE Spies ist eine äußerst vielseitige Beilage und eine feine Verwertung für etwas größere Bittersalate, ob angemacht oder roh.

Man nehme also entweder einen Rest fertigen (oder aus den groben **Außenblättern** frisch mit **Vinaigrette** angemachten) **Endivien-, Radicchio- oder Chicoreesalat** und vermische ihn samt der Marinade mit einem festen **Kartoffelstampf** aus (für 4 Personen) 1 kg **Kartoffeln**, gewürzt mit Salz, Pfeffer und etwas **Muskat**.

Jetzt das Wichtigste, nämlich 150-200 g durchwachsener **Speck** in kleinen Würfeln, mit einer klein gehackten roten **Zwiebel** knusprig in 1 EL **Öl** oder **Butterschmalz** gebraten! Diese duftende, knusprige Mischung wird über die auf 4 Tellern angerichtete Spies verteilt und untergemischt – dazu gibt 's **Fleischpflanzt** (unten)!

Spies schmeckt auch mit Spiegeleiern oder zu Linsen- oder Gemüse-Eintopf.



Dazu kann man **Fleischiges** kombinieren, neben –> Fleischpflanzt auch Naturschnitzel oder Leberkäs (auch mit Spiegelei), aber auch Gulasch oder einen Rest vom –> Ragoût; manchmal serviere ich Spies auch mit **Gemüse** wie Paprika-, Möhren- oder Gurkengemüse oder zu Blatt- oder Rahmspinat.

Mir schmeckt auch **Spies ganz „pur“**, mit einem Löffel Kürbiskernöl umgossen und mit gerösteten Kürbiskernen bestreut.



42 Fenchelgemüse und gebratenen Garnelen mit (41) Spies

Spies, besonders mit Endivie, passt auch sehr gut zu **Fisch** und **Meeresfrüchten**. Salatkräuter, wie z. B. **Fenchelgrün** oder **Dill** sind die passende Ergänzung.

Zur Spies isst man zwar gerne Deftiges wie gebratenen Saumagen, Bratwürstchen oder Schweinshaxe – man kann sie aber auch sehr fein servieren, zu Wild, Gänse- oder Entenbrust; zu Kalbs-, Reh- oder Geflügelleber, zu Kalbs- oder Schweinenierchen – dann gebe ich noch eine Handvoll **Apfelwürfelchen** oder **Cranberries** an den Speck!

Zu **Wild** und **Innereien** gibt es eine kurze **Rotwein-Sauce** aus dem Bratensatz, verfeinert mit einem Löffel Kirsch- oder Himbeergelee und/oder Wildpreiselbeeren, gewürzt mit gemörserten Wacholderbeeren, grobem Pfeffer und Thymian.

43 ENTE, GEGART – LINSEN – KARTOFFELPÜREE



44 BRATENRESTE – ENTE – GEFLÜGEL – WILD

Wild- und Geflügelreste, auch Innereien, vertragen sich sehr gut mit Linsen – seien es von der –> Karkasse gerettete Fleischstückchen – wie bei der Lamm-bolognese (57) beschrieben – seien es klein geschnittene Bratenreste oder Fleischstückchen aus einem –> Ragoût. Es schmeckt sehr gut, wenn man die Geflügelhaut abzieht, in Stückchen schneidet und diese auslässt, bis sie knusprig sind. Man röstet das klein geschnittene Fleisch und eine kleine Zwiebel oder Schlotte mit und gibt dieses Gröstl entweder zum Linsengemüse oder beim Anrichten oben drauf (wenn der Rest sehr klein war!).

Handelt es sich um anderes Fleisch, kann man anstelle der Geflügelhaut ein Stückchen durchwachsenen Speck verwenden.

Da bei Hülsenfrüchten sich die Garzeit unendlich zieht, wenn man Säure dazu gibt, sollte man dies erst nach Ende der Garzeit tun, indem man eine –> Reduktion herstellt – Wein (oder Saft) wird zusammen mit Resten, wie Knochen oder –> Parüren und evtl. einem Saucenrest vom Fleisch sehr stark, fast geleeartig eingekocht (auch mit Gewürzen wie Wacholderbeeren, Nelken oder Lorbeerblatt) und, evtl. mit einem Schuss Balsamico, zum Schluss an die gegarten Linsen gegeben.

Foto links: Als Beilagen zu **Linsen mit Wild oder Geflügel**, kann man natürlich auch Beilagenreste vom „Erstgericht“ verarbeiten, also z. B. **Semmelknödel** oder **Kartoffelknödel**, oder auch **Spätzle** oder **Kartoffelpüree**. Das Kartoffelpüree vermischt man mit einem **Eigelb** und so viel **Mehl**, dass sich gerade eben ein formbarer Teig ergibt, den man eine Weile ruhen lässt.

Dann gibt man ihn löffelweise in ausgelassenes **Butterschmalz** und backt kleine Fladen oder Küchlein daraus, die man im Backofen bei 100° auf Backpapier warm halten kann.

Tipp: Sehr gut schmeckt zu diesen Gerichten auch (41) Spies oder Küchlein aus Spies-Resten, die man wie den puren Kartoffelstampf verarbeitet.

Reste: 2 Scheibchen gebratene **Entenbrust**, ein Rest **Nudelfleckerl**, 1 Tasse **Kartoffelstampf** mit Kräutern (Foto unten)

Verarbeitung: Schwäbische **Alblinsen** werden mit **Suppengrün** gegart und die **Entenfleischstückchen** untergehoben; die **Entenhaut** wird gewürfelt und mit gehackter Zwiebel und Knoblauchzehe gebraten, mit einem Glas **Rotwein** und **Rotweinessig** abgelöscht und stark –> reduziert, dann unter die Linsen gerührt; als Beilage gibt es **Schmarren aus Kartoffelstampf und Nudelfleckerl**, mit **Ei** verrührt, das Ganze knusprig in **Butterschmalz** gebraten!





45 BRATENREST – FLEISCH, GEGART – SIEDFLEISCH

Reste vom Braten ergeben ein schönes –> Ragoût, und wenn keine Sauce mehr da ist, wird eine neue gemacht. Das ist einfacher, als man denkt!

Hier kommt als Beispiel eine **Nachträgliche Sauce zum Bœuf Stroganoff**:

Man lasse 2 EL **Butterschmalz** (am besten –> Ghee) und lasse sie mit etwas **Curry** oder **geräuchertem Paprika** zerlaufen; abseits vom Feuer mit einem Schneebesen 1 EL **Tomatenmark**, so fein es geht, darin verrühren.

Dann 2 **braune Zwiebeln**, klein gewürfelt, dazu und 1 TL **Mehl** oder **Kartoffelstärke** hineinstäuben; unter Rühren alles schön braun braten.

Mit 1 Glas **Rotwein** ablöschen, rühren, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist (nur so bilden sich die erwünschten Röststoffe, s. a. Maillard-Reaktion, 57), wieder Flüssigkeit dazu (von ca. ½ l **Fleisch- oder Gemüsebrühe**), wieder einkochen lassen; nach ein paar Durchgängen die restliche Flüssigkeit dazuschütten und bedeckt kochen, bis die Zwiebeln schön weich sind.

Es kann auch noch ½ **Lorbeerblatt** mit hinein und eine ungeschälte **Knoblauchzehe**. Beides fischt man wieder heraus, wenn der –> Fond fertig ist, wer mag, drückt den weichen Inhalt vom Knoblauch zurück in die Sauce. Reste der ursprünglichen Sauce werden jetzt dazugegeben.

Mit dem Pürierstab werden die Zwiebeln und etwas **Sahne** in der Sauce fein püriert – ist sie noch zu flüssig, auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Jetzt wird gewürzt, mit Salz, Pfeffer, einem EL **Dijonsenf** und ein paar in feine Streifchen geschnittenen **Cornichons**, wer mag, auch mit ein paar **Kapern** und evtl. einer Prise Zucker, vielleicht auch etwas **Zitronenschalenabrieb**.

Das Fleisch in Streifen schneiden, in die Sauce geben und dort noch eine halbe Stunde bei kleinster Hitze ziehen lassen oder, noch besser, über Nacht. Mit **Bandnudeln** oder **Spätzle**, **Reis** oder **Semmelknödel** servieren.

Hat man nicht mehr viel Fleisch, kann man ein bisschen schummeln mit 500 g braunen Champignons (**Egerlinge**). Die Stiele werden herausgedreht und zu Beginn klein geschnitten zu den Zwiebeln gegeben. Die Köpfe werden zum Schluss, ganz oder halbiert, scharf angebraten, bis sie alle Flüssigkeit verloren haben, dann mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone gewürzt und vorm Anrichten in das Gericht gemischt oder als Topping obendrauf – sie sollen sich nicht zu sehr mit Flüssigkeit vollsaugen, sondern knackig bleiben.

SIED-FLEISCH – SUPPENGRÜN – KARTOFFELN

Gekochtes **Rindfleisch** ist was Feines. Hat man noch die aromatische **Brühe**, etwas ausgekochtes **Suppengrün** und nur noch ein kleines Stück Fleisch pro Portion, kann man dies als Grundlage für ein –> **Bollito Misto** (ohne Bild) nehmen.

Man legt eine enthäutete Bio-**Hühnerkeule** und ca. 120 g nicht zu mageres **Schweinefleisch** pro Esser in die Brühe und lässt alles bei milder Hitze – die Flüssigkeit darf sich nur ganz schwach bewegen – ca. 30-40 min darin ziehen.

Zum Bollito misto gibt es Blattspinat und **Kartoffelschmarrn** – vielleicht sind ja auch noch ein paar Kartoffeln übrig?

Andernfalls nehme man pro Person 2 große, mehlig **Kartoffeln**, schneide sie in grobe Stücke und gare sie, bedeckt mit **Brühe**, schön weich, zusammen mit dem übrigen Suppengemüse aus der Brühe; gut abtropfen lassen, alles grob zerstampfen, mit etwas Salz und Muskat würzen und zart mit **Mehl** bestäuben!

Dann in nicht zu wenig **Butterschmalz** bei starker Hitze knusprig braten, immer wieder wenden und zerteilen, damit man möglichst viel Kruste erhält!

Wer mag, schneidet nebenher die **Geflügelhaut** in Stückchen und brät sie in einem kleinen Gefäß im eigenen Fett knusprig aus; leicht salzen und pfeffern, mit 1 EL **Balsamico** ablöschen, einmal aufkochen und über den angerichteten Tellern verteilen. Man kann auch ausgelassenen **Speck** zum Braten nehmen – die **Grieben** vorher herausfischen und über den fertigen Schmarrn streuen!

Angerichtet werden pro Esser drei verschiedene Fleischstücke, der Kartoffel-Gemüeschmarrn und der Blattspinat (sehr gut eignet sich auch **Wirsing**); bei Bedarf kann man noch einen Löffel Brühe angießen und das Fleisch mit gerissem **Kren** (so sagt man in Österreich und Bayern zum **Meerrettich**) toppen.



46 AJVAR – FRISCHKÄSE– NÜSSE – PAPRIKA, ROT

Foto links: **Pasta mit Paprikacreme und Bratfisch**

Einen Rest **Ricotta**, **Schmand** oder **Frischkäse** mit 1 EL **Ajvar**, 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Zitronensaft**, einer halben gewürfelten roten **Paprika** und 1-2 EL gemahlene **Mandeln** oder **Haselnüssen** pürieren, salzen, pfeffern und mit frisch abgegossener heißer **Pasta** mischen (sieht fotografiert schrecklich aus, deswegen habe ich es hier geschichtet) – dazu gebratenes **Fischfilet**.

Mein Tipp: In das Bratfett etwas **Kurkuma** oder **Curry** streuen, das gibt eine schöne Farbe!

Überall, wo man Frischkäse oder Schmand verwendet, kann man auch sehr gut mit **Joghurt** griechischer Art arbeiten, und zwar in Form von **Labneh** (55).

47 FRISCHKÄSE – MILCHPRODUKTE – SPARGEL – WURST

Foto rechts: Dieser kleine **Spargelsalat** für 4 Personen entstand aus 500 g grünem **Spargel**. Den oberen Teil, den man nicht schälen muss, habe ich in Stücke geschnitten, im Wok knackig gegart und in einer milden **Vinaigrette** mariniert. Kurz vorm Servieren kamen noch gewürfelte **Kirschtomaten** und ein paar **Lauchzwiebelringe** dazu.

Die unteren Hälften wurden geschält, grob zerkleinert und in wenig **Gemüsebrühe** richtig weich gegart. Die Brühe lässt man noch etwas einkochen, auf ca. 2 EL und püriert darin die Spargelstückchen zusammen mit einer Handvoll gerösteter **Pinikerne** und ca. 100 g **Ricotta** (oder Frischkäse oder einem vergleichbaren Milchprodukt – gerne auch verschiedene Reste). Gewürzt wird mit 1 EL geriebenem **Parmesan**, Pfeffer, Zucker und etwas **Zitronensaft**.

Das Püree verstreicht man auf vier Teller, darauf kommt der Spargelspitzensalat; als Topping pro Portion ein halbes **Ei** mit **Kaper** und eine Scheibe **Cervelatwurst** (oder andere) in Streifen.

Diese „Streichtechnik“ empfiehlt sich dann, wenn ein Gemüserest klein ist und zu wenig Püree ergibt, als dass man es gut mit Nudeln, Reis, Couscous oder ähnlichem vermischen könnte. Der Geschmack vermittelt sich dann beim Essen!





Anmerkungen zu Frittata

Man kann darin wirklich alles verarbeiten, Kartoffeln, Reis, Nudeln ebenso wie jedes Gemüse, ob roh oder gegart – alle Hülsenfrüchte, jeden Speck-, Fleisch- und Wurstrest, Fisch, Meeresfrüchte, Brot, „(132) Hasenbrot“ und Nusskerne, Pizza-Reste, Auflauf-, Eintopf- und Gratinreste, sogar die Reste von der letzten Frittata. Das einzige, was man immer dazu braucht, sind Eier, denn sonst wäre es keine Frittata, sondern ein Gröstl! Was man nicht hineinmischen sollte, sind Zutaten, die zu viel Feuchtigkeit absondern, denn das verhindert das Stocken der Eier. Also Feuchtes, z. B. Spinat oder Sauerkraut, tüchtig ausdrücken und bröckchenweise in die Pfanne geben!

Gute, erprobte Kombinationen sind: Spinat – (146) Maultaschen - Kartoffeln; Spargel - Artischocken - Pasta; Weißkohlstrunk - Porree - Kasseler; Semmelknödel - Bratwurst - Wirsingstrunk; Leberknödel - Blumenkohl - Kartoffeln; Risotto - Pilze - Bohnen; Paprikaschoten - Zucchini - Lauchzwiebeln; Ciabatta - Rosenkohl - Salmi; Kartoffeln - grüne Bohnen - Pasta; Möhren – Bohnenkerne – Kartoffeln; etc.

48 ARTISCHOCKEN – FRITTATA – GEMÜSE – KARTOFFELN

Hier (Bild links) wurden ein paar [Artischockenherzen](#) aus der Dose und [Pellkartoffeln](#) mit [Eiern](#), [Speckwürfeln](#) und [Frühlingszwiebeln](#) zum Omelett vereint; so kommt die [Frittata](#) ins Spiel, für mich „die Mutter aller Restegerichte“.

Die Mahlzeiten unter der Woche bilden bei uns oft den Grundstock für eine prächtige Frittata am Freitag und den Start ins Wochenende – dazu gibt es [Blattsalat](#) und/oder eine dicke [Tomatensauce](#); [Schafkäsebröckchen](#), [Croutons](#), [Kräuter](#) als [Topping](#) – oder einfach umgießen mit einem Löffel [Olivenöl](#) oder [Kürbiskernöl](#): Eine Frittata schmeckt immer – und immer anders!

Ideal ist es, wenn die Reste ungefähr zu gleichen Teilen aus Gemüse, Kartoffeln und Nudeln (alles gewürfelt) bestehen und wenn man zum Anbraten ein Stückchen durchwachsenen Speck und eine Zwiebel zur Verfügung hat. Schön wären auch eine Knoblauchzehe und ein Hartkäserest. Aber auch das ist keine feste Bedingung.

Sehr gut passen sogar [Brot-](#) oder (25) [Brezeln-](#)Würfel in die Frittata – die werden zu Beginn angeröstet, dann herausgenommen und erst zum Schluss oben drüber gestreut, wg. Knusprigkeit!

Für 4 Personen braucht man eine große beschichtete Pfanne (mindestens 24 cm Ø), sonst benutzt man besser 2 kleine Pfannen, denn wenn die Füllung zu hoch ist, stockt die Frittata schlecht und man braucht viel Fett, damit sie nicht anbrennt. Alternative: In einer Pizzaform im Ofen stocken lassen oder in einem großen Wok (mit Deckel), wo sie besonders fluffig aufgeht!

Frittata-Grundrezept

Ich lasse am Anfang meistens in etwas [Olivenöl](#) eine Handvoll [Speckwürfel](#) aus und nehme diese aus der Pfanne; in dem Fett röste ich eine [Zwiebel](#) (oder eine [Frühlingszwiebel](#) in Ringen) und eine [Knoblauchzehe](#) leicht an und lasse in der Mischung die „grogen“ Bestandteile wie [Nudeln](#), [Brotwürfel](#) oder [Kartoffeln](#) eine Weile braten, Zartes wie [Frühlingszwiebel](#), [Erbsen](#) und [Paprikawürfeln](#) können roh dazu; dann das vorhandene gegarte [Gemüse](#), die [Grieben](#) vom Speck und evtl. etwas „Fleischiges“ wie [Wurst](#), [Bratenreste](#), [Leberknödelstückchen](#), [Blutwurst](#) – alles gut durchbrutzeln lassen.

Pro Person rechne ich 1 Ei + eines „für die Pfanne“ (also z. B. bei 4 Portionen 5 Eier). Die Eier werden mit wenig [Sahne](#), Salz, Pfeffer und [Muskat](#) (gerne auch etwas [Curry](#)) verschlagen, in die Pfanne über die angebratenen Zutaten gegossen und der [Reibkäse](#) darüber verteilt. Die Frittata bei milder Hitze stocken lassen – mit Deckel. Ab und zu mit dem Bratenwender drunterfahren, notfalls am Rand noch etwas [Öl](#) zugeben!

Zum Servieren wie eine Torte zerteilen und mit [Kräutern](#) bestreuen! Manchmal zerfällt so ein Riesen-Omelett beim Herausnehmen – macht nichts: Die Stücke weiter zerteilen, evtl. noch etwas Fett dazugeben, kräftig durchbraten und als [Schmarrn](#) servieren!

49 EIER, HART – GEMÜSE, GEGART – GEMÜSESALAT – MAYONNAISE



Russischer Salat ist die "geborene" Resteverwertung und vielleicht auch als solche entstanden – noch dazu bestens geeignet, um 4-6 Esser glücklich zu machen. Hier ein - mögliches - Rezept (fehlende Mengen an gegartem Gemüse gleicht man einfach mit mehr Kartoffeln oder Paprika aus.)

- 200 g Mayonnaise
- 200 g Schmand, mit 2 EL Milch glatt gerührt
- 3 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kg große fest kochende Kartoffeln
- 1 EL Kümmel
- Ca. 400 g gekochtes Gemüse, am besten gemischt; oder ein Rest Gemüsesalat
- 6 harte Eier
- 6 Sardellenfilets mit Kapernfüllung

In einer großen Schüssel Mayonnaise, Schmand, Essig und Öl kräftig mit einem Schneebesen verschlagen und mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Paprikaschoten in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden und sofort in die Sauce gegeben, wo sie eine Weile marinieren dürfen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden und im Dämpfeinsatz mit dem Kümmel im Wasserdampf garen, nicht zu weich!

Das gegarte Gemüse und/oder den Gemüsesalat in einen Durchschlag geben und die fertig gekochten Kartoffeln darüber abgießen – das Kochwasser auffangen. So weckt man kaltes Gemüse auf!

Alle Gemüsezutaten vorsichtig unter die Salatsauce heben und den Salat an einem kühlen Ort mindestens 2 Stunden durchziehen lassen – wenn möglich, nicht im Kühlschrank. Anschließend noch einmal gut durchmischen, ist er zu trocken, mit etwas Kochflüssigkeit geschmeidiger rühren. Die Hälfte der harten Eier klein würfeln, den Rest für das Topping beiseite stellen.

Angerichtet wird am besten in einem passenden hohen Glasgefäß, das sieht gut aus: Eine Schicht Salat, eine Schicht Eiwürfel, wieder Salat etc. Die letzte Schicht sollte Salat sein. Das Gefäß evtl. kurz aufstoßen, damit sich Lücken in den Schichten schließen.

Die zurückbehaltenen Eier halbieren und das Eigelb herausnehmen, stattdessen ein zusammengerolltes Sardellenfilet mit Kapern an seine Stelle setzen. Die Eigelbe durch ein Sieb über den Salat bröseln und die gefüllten Ei-Hälften mit den Sardellen obendrauf setzen.

Das ist die klassische Methode. Wem das zu viel Arbeit ist, der viertelt oder halbiert die Eier einfach und drückt einen Mayonnaisetupfer und eine Kapern darauf.

Anmerkungen zum Russischen Salat (Bild links)

An gekochtem Gemüse sind alle bissfesten Sorten geeignet, z. B. *Möhren, grüne Bohnen, Bohnenkerne, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Mais, Kohlstrünke*, auch -> *blanchiertes Porreegrün* – Spinat eher weniger.

Auch gekochte *Salz- oder Pellkartoffeln* lassen sich in diesem Salat verwerten, wenn man sie sofort nach dem Garen in Würfel schneidet und mit 1-2 EL Öl vermischt aufbewahrt.

Man kann den russischen Salat noch mit einem Rest *Rote Bete* anreichern, die man würfelt, etwas würzt und als zusätzliche Schicht „einbaut“ – Rote-Bete-Salat geht natürlich auch. Gut passen *Sellerie- oder Weißkohlsalat*, natürlich auch ein Rest *Kartoffelsalat*.

Fein ist es, wenn man 2 EL kleine *Kapern* und/oder eine gewürfelte *Salzgurke* unter den Salat mischt; auch in kleine Würfel geschnittene *Saure Heringe, Rollmöpfe* oder *Bismarckheringe, Heringssalat* oder *Wurstsalat* vom Metzger passen ausgezeichnet hinein, oder wie auf dem Foto, *Wurst, Sülzen- oder Bratenreste!*

50 GRÜNE BOHNEN – KARTOFFELN – PASTA (Bild unten)

Grüne Bohnen mit Tubettini (frisch gekocht) vermengen, als **Topping** eine üppige Mischung aus gebratenem **Speck**, **Lauchzwiebel**, **Kartoffelwürfelchen**, **Pecorino** und violetterm **Basilikum** (in Anlehnung an ein traditionelles Rezept aus Ligurien).



51 CORNED BEEF – GRÜNE BOHNEN – KOCHSCHINKEN – SÜLZE

Grüne Bohnen mit Spiegelei (Foto rechts oben)

Ein paar grüne **Bohnen** und **Bohnenkerne** in wenig Brühe garen; pro Person 1 EL gewürfelten durchwachsenen **Speck** in **Butterschmalz** langsam auslassen, die **Griebe** herausfischen. Für jeden Esser 2-3 **Kartoffeln** mit der Schale garen, vierteln, mit der Schalenseite ins Bratfett legen, salzen und pfeffern. Das Weiße je einer **Lauchzwiebel** klein geschnitten mit braten, mit dem Bohnengemüse ablöschen, einkochen, mit **Zitrone** oder **Balsamico** würzen. Pro Person 1-2 **Spiegeleier** auf der Gemüsemischung anrichten, mit **Griebe** und **Zwiebelgrün** bestreuen, etwas Pfeffer darüber mahlen! Sind ein paar Scheiben **Corned Beef**, **Schinken** oder **Sülze** übrig? Vor dem Anrichten die Teller damit belegen!

52 Grüne-Bohnen-Pesto (Foto rechts unten)

Eine Handvoll gekochte grüne **Bohnen** werden mit **Olivöl**, **Knoblauch**, **Basilikum**, Salz, Pfeffer und **Schmand** zu einer Art **Pesto** gemixt und auf die Teller gestrichen; darüber verteilen: **Rote-Bete-Salat** mit **Endivie** und **Polenta**, **Schafkäse** und **Frühlingsschneepflanzen** als **Topping**. Ganz wichtig: Ein großer Löffel **Kürbiskernöl**!



53 HÜHNERKEULE – KÜRBIS

Anmerkungen zum Bio-Huhn

Naturgemäß liegt der Preis für ein „glückliches“ Huhn höher als für einen Gummiaadler aus dem Discounter – bei sorgfältiger Zubereitung gibt es aber kaum Reste außer der –> Karkasse – da diese aber zur Saucenzubereitung dient, eigentlich gar keine! Aus einem Bio-Hühnchen von ca. 1200 g (mit Innereien) mache ich 3 Mahlzeiten für jeweils 2 Personen, was den höheren Preis bei weitem rechtfertigt, von der moralischen Seite ganz abgesehen.

Wer einmal ein frisches **Bio-Huhn ohne Reste** zubereitet und gegessen hat, der kauft kein anderes mehr ...

Dafür zerlege ich das Huhn in der Regel in **Brustfilets** und **Keulen**, übrig bleiben **Karkasse** und **Innereien**. Während des Zerlegens steht schon ein Topf **Wasser** auf dem Herd, in den alles Kleinzeug wandert, das beim Zerlegen so anfällt, **Hautstückchen**, **Flügelspitzen**, **Knorpel** (den Bürzel weglassen) etc. **Suppengemüse** wird in der Reste- Küche vor dem Putzen gut gewaschen, so kann ich die **Schalen** und unansehnlichen Teile für die **Brühe** verwenden und meinem Hühnerfond hinzufügen, ebenso wie **Herz** und **Magen** und ein paar **Suppengewürze**. Zum Schluss wird noch die **Leber** in dem Fond bei milder Hitze knapp durchgegart.

Als erstes Gericht bereite ich die beiden **Brustfilets** zu, meistens auf der **Haut** gebraten und mit **Gemüsebeilage**, oder als Krönung eines **Risotto** oder **Pasta-Tellers**. Den Bratensatz kann ich dann schon, anstatt mit Wasser, mit meiner **Hühnerbrühe** ablöschen, ebenso einen **Risotto**.

Das zweite Gericht entsteht aus den **Keulen**; sie werden entbeint (der „Brühetopf“ wartet schon auf die Knochen) oder zumindest im Gelenk geteilt, weil sie sich so besser braten lassen – alle –> **Parüren** (= Haut- und Fleischstückchen, die beim Zurichten = parieren anfallen) wandern in den Topf. Der Inhalt sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein und leise köcheln. Wie gehabt, kommen auch **Gemüsereste** dazu, **Kräuterstiele**, auch **Flüssigkeiten** wie Saft oder Wein.

Nachdem die Keulen verzehrt sind (z. B. als **Hühnerschnitzelchen mit Kürbisnudeln**, Bild rechts) – habe ich im Hühnerbrühe-Topf die Grundlage für eine wunderbare **Sauce**. Für Gericht Nr. 3 muss ich ein wenig arbeiten, indem ich die gekochten **Fleischrestchen** von den Knochen löse und sehr klein schneide, ebenso die **Innereien**. Nebenher kann ich in der durchgeseihten **Brühe** z. B. eine Handvoll **Suppengemüse** garen, die ich ebenfalls klein gewürfelt zum Fleisch gebe. Man staunt übrigens, was da noch so zusammenkommt!

Um die Sauce zu vollenden, in einer weiten Pfanne **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Gewürze** mit etwas **Tomatenmark** anbraten – in **Olivenöl** oder ein paar ausgelassenen **Speckwürfelchen** – mit etwas **Mehl** bestäuben und mit der **Brühe** aufgießen. Dieses –> **Ragù vom Bio-Huhn** mit **Wein**, **Senf**, **Sahne**, **Kapern** oder mit **Pilzen**, **Tomaten**, **Oliven** (oder ganz anders) vollenden und zu **Pasta** genießen oder unter einen **Risotto** mischen!



Wenn man eine **Hühnerkeule** optisch vergrößern möchte, sollte man sie im Gelenk teilen und dann entbeinen. Dann hat man pro Portion zwei schöne Schnitzelchen, die man in einer kleinen Pfanne kurz und knusprig in etwas **Olivenöl** braten kann und die ohne Aufwand zu essen sind.

Das **Entbeinen** ist nicht schwer – einfach mit einem scharfen Küchenmesser rings am Knochen entlang schaben und am Gelenk die Sehnen durchtrennen! Auch wenn sie hinterher etwas derangiert aussehen: Das verbrät sich!

Die Innenseite kann man mit **Salbei** und etwas **Zitronenschale** würzen, salzen und pfeffern, dann die überlappende Haut über die gewürzte Innenseite ziehen und zuerst auf dieser Seite anbraten – schon hält das Päckchen schön zusammen; herausnehmen, eine Msp **Kurkuma** oder **Curry** ins Bratfett streuen und auf der anderen Seite brutzeln – die gelben Gewürze geben der Haut eine appetitliche Farbe.

Dazu **Kürbisnudeln**: Streifen vom **Hokkaidokürbis** mit roten **Zwiebelspalten** braten, mit etwas **Orangen- und Zitronensaft** und **Sahne** ablöschen, salzen, pfeffern und zusammen mit den vorgekochten **Tagliatelle** erwärmen!



Linsen, Tortelloni und Hühner-Innereien

Bild oben: Ein paar Löffel Linsengemüse und ein Rest (gekauft) Tortelloni mit Steinpilzfüllung bilden die Unterlage für ein kleines Ragoût aus den Innereien vom Bio-Huhn – Magen und Herz habe ich nebenher in wenig Brühe geköchelt. Man kann Herz und Magen auch mit etwas Thymian in Porree-Blätter einwickeln, wie ein –> Bouquet garni und im Huhn mitgaren.

Die Leber nur kurz in Butter braten – aus der Pfanne nehmen, im Bratensatz etwas Mehl und Tomatenmark andünsten, mit der Brühe, etwas Sahne und Thymian sämig einkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und die in Stückchen geteilten Innereien vorsichtig darin erhitzen. Auf der mit Linsen gemischten Pasta anrichten. Das Topping: Muskatellersalbei-Blüten aus meinem Garten!

Gefüllte Tomaten (ohne Bild)

- 4 große, reife Fleischtomaten
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Zucker, Pfeffermühle
- 2 Tassen Risotto oder Wasserreis
- 1 Handvoll gegarte Innereien, Huhn oder festfleischiger Fisch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Curry
- EL grob gehackter Koriander oder glatte Petersilie
- EL gehackte Basilikumblätter
- EL Olivenöl

Fleisch oder Fisch in kleine Würfel schneiden und in den Reis rühren. Das klein gehackte Weiße von der Frühlingszwiebel in etwas Olivenöl andünsten, mit dem Curry unter den Reis heben, ebenso die Kräuter.

Die Tomaten vorbereiten: Käppchen abschneiden, aushöhlen und innen mit etwas Zitronensaft beträufeln - leicht salzen, zuckern und pfeffern, die Reismasse hineinfüllen. Die abgeschnittenen Käppchen als Deckel obenauf setzen, die Tomaten rundum mit Olivenöl einpinseln. In eine möglichst genau passende, feuerfeste, mit Butter ausgestrichen Form setzen und im auf 240° vorgeheizten Ofen oder unter dem Grill so lange überbacken, bis die Tomaten leicht bräunlich werden.

Beim Servieren mit dem in Röllchen geschnittenen Grün der Frühlingszwiebel bestreuen!

Für dieses Rezept kann man eigentlich jedes Fleisch und jeden Fisch nehmen, auch Räucherfisch, sogar Fischkonserven. Ohne Käppchen (gehackt mit in die Form geben) kann man die gefüllten Tomaten auch mit Reibkäse überbacken.

Insbesondere Leber passt sehr gut in Hack- oder Mettfüllungen – frisch mit dem Fleisch durchgedreht oder gegart sehr klein geschnitten untergemischt.

Oder wie wär's mit italienischen Crostini al fegato (ohne Bild)?

Fest gewordenes altbackenes Weißbrot (am besten mit der Aufschnittmaschine) in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden. Auf dem Backblech verteilen.

Ein zweites Blech als Gewicht obenauf legen - es verhindert, dass die Brotscheiben sich wölben; das ganze in den auf 180° (Umluft 160°) vorgeheizten Backofen schieben und so das Brot ca. 10 Minuten rösten. Die Dauer hängt davon ab, wie feucht das Brot noch ist. Diese Crostini kann man abgekühlt in einer gut schließenden Box ewig aufbewahren

Zum Essen bestreicht man sie mit feiner oder gröberer Kalbsleberwurst, unter die man sehr fein gehackte gegarte Innereien gemischt hat, evtl. noch gehackte –> Pignoli oder Pistazien, cremig gerührt mit etwas Sahne oder Crème fraîche.

55 ANTIPASTI – FETA – JOGHURT GRIECHISCHER ART – LABNEH



Wer -> **Labneh** (libanesischer Frischkäse) noch nicht kennt, sollte es mal probieren. Ich bin darauf gekommen, weil ich gerne Joghurt nach griechischer Art esse und auch zum Kochen verwende, denn er flockt nicht aus. Das ist ein vollfetter **Naturjoghurt**, der unvergleichlich gut schmeckt. Leider gibt es ihn nur im Sechserpack und so bin ich im Internet auf die Labnehbereitung gekommen.

Man rührt einfach etwas Salz unter den Joghurt und lässt ihn 1-2 Tage abtropfen – fertig! Man kann ihn in einem Passiertuch abtropfen lassen oder in einer angefeuchteten Serviette – wer es bequemer haben möchte, nimmt einen Kaffeefilter samt Tüte oder kauft sich einen Käsebereiter, der den Frischkäse gleich in eine ansprechende Form bringt, wie oben auf dem Foto.

Man kann auch anstelle von Salz ein Stückchen fein zerriebenen **Feta** und/oder klein gehackte **Kräuter** unter den Joghurt rühren, das schmeckt etwas pikanter. Auch ein Rest **Quark**, **Ricotta** oder **Schmand** kann mit verwendet werden.

Die **Abtropfflüssigkeit** kann man in eine Suppe, Sauce oder Eintopf mischen oder unter Kartoffel- oder Nudelsalat mit cremigem Dressing.

Ich serviere Labneh mit **Oliven-** oder **Kürbiskernöl** und grobem Pfeffer; mit ein paar italienischen **Antipasti** oder mit -> **schwarzen griechischen Oliven** und eingelegten getrockneten **Tomaten** und Weißbrot; oder auf einem rustikalen **Vor-speisenteller** (Bild links) mit **Schinken**, **Lachsforelle**, **Gurken-Radieschensalat** als feines Zwischengericht oder sommerliches Abendessen.

Mit **Knoblauch** und **Snack-Gurken** kann man auch **Tzatziki** daraus zubereiten. Lässt man Labneh lange genug abtropfen, ist er fest genug, um daraus kleine **Bällchen** zu formen und diese in **Olivenöl** mit ein paar mediterranen **Kräutern**, getrockneten **Tomaten** und blanchierten **Knoblauchzehen** einzulegen.

56 Labneh, süß

Mit **Zucker** anstatt Salz ist es eine leichte **Dessertcreme** zu Obst oder Kompott.





57 FLEISCHRESTE – KARKASSE – LAMMRESTE

Wenn man beim Bio-Metzger ein Stück Lammrücken kauft, so ist der zwar sehr gut, aber auch teuer, folglich verwende ich wirklich ALLE Teile, als da sind: die beiden Rückenfilets, die beiden echten Filets an der Bauchseite und die -> **Karkasse** – letztere natürlich schon wegen der Sauce, aber auch die **Fleischreste**, die vom Filetieren noch dran hängen, sind es wert, sie „abzufieseln“.

Ich schneide also alle Filets sorgfältig ab (das gibt zwei Mahlzeiten für Zwei) und lege dann das Knochenstück in einen passenden Topf; mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen!

Ich nehme noch ein großes Bund **Suppengrün**, das wird sorgfältig gewaschen, denn nur die Schalen sollen mit ausgekocht werden. Dazu noch eine ungeschälte braune **Zwiebel** hinein, ein **Lorbeerblatt**, ein paar **Wacholderbeeren** und **Pfefferkörner** und dann das Ganze bei milder Hitze im offenen Topf kochen lassen.

Das Praktische daran ist, dass ich mich, falls ich beim der Braten z. B. der Rücken-Filets Flüssigkeit zum Ablöschen brauche, gleich aus dem köchelnden -> **Fond** bedienen kann.

Gute zwei Stunden lasse ich das Ganze köcheln, ab und zu gebe ich etwas Wasser dazu, vielleicht auch mal einen Schuss **Wein** oder einen Rest **Orangensaft**, einen **Gemüserest**, ein paar **Kräuterstiele**, eine ungeschälte **Knoblauchzehe** – kein Salz! Über Nacht an einen kalten Ort stellen, damit das Fett erstarrt!

Bild links: Am nächsten Tag machen wir die **Lammbolognese**:

Den **Saucenfond** durchsieben, ein bisschen von dem **Fett** und den **Knoblauch** aufheben! Dann wird das geputzte **Suppengrün** vom Vortag in Stücke geschnitten, in den Fond gegeben und das Ganze wieder zum Köcheln auf den Herd gestellt – nach ca. 20 min das Gemüse herausfischen! Inzwischen schneide ich von dem ausgekochten Rückenstück sorgfältig alle **Fleischreste** ab und würfle sie winzig klein, ebenso das gegarte Suppengemüse, eine rote **Zwiebel** und ein Stückchen durchwachsenen **Speck** (kann man auch weglassen und **Butterschmalz** oder **Öl** verwenden).

Der Speck wird, zusammen mit dem beiseite gelegten Lammfett, in einer hochwandigen Pfanne langsam ausgelassen, dann 1 EL **Tomatenmark** mit dem Schneebesen im Fett möglichst gut verrührt; die Zwiebel- und Suppengemüse-Würfel und die Fleischstückchen dazugeben und mit anbrutzeln, ganz zart mit etwas **Mehl** bepodern!

Ein paar getrocknete **Kräuter** hinein geben – Salbei, Thymian, Oregano, Rosmarin – und den Pfanneninhalt unter Rühren schön braun rösten, aber nicht anbrennen lassen!

Jetzt wird die Sauce ein paar Mal -> reduziert, d. h.: mit einem Schöpfer heißer **Lammbrohe** aufgießen und bei starker Hitze einkochen lassen, wieder aufgießen, einkochen lassen, etc., bis der Lammfond verbraucht ist.

Hier findet gerade die berühmte -> **Maillard-Reaktion** statt, es entstehen die **Röst-Aromen**, die für den Geschmack entscheidend sind, also mit Geduld und Hingabe arbeiten!

Zum Schluss kommt eine Dose (oder zwei) gestückelte **Tomaten** an die Sauce, die unter gelegentlichem Umrühren sämig einkochen soll, während die **Pasta** gart – wer mag, drückt jetzt die aufbewahrte Knoblauchzehe aus der Schale mit in den -> Sugo.

Zum Schluss wird mit einer Prise **Zucker**, Salz und Pfeffer aus der Mühle abgeschmeckt, eventuell fehlt noch etwas Säure, da hilft ein Spritzer **Aceto balsamico**. Fertig! – Schlaue Köche machen eine doppelte Portion, denn ein guter Sugo braucht neben Liebe auch Zeit ... Dieses Rezept kann man auf jede Fleischsorte mit -> Karkasse anwenden, auch Wild oder Geflügel (53)!

58 Meine „ALLES-GEHT-NOCH“-KARTOFFELN



Man stellt ein **Gemüsesieb** (es wird im **Dampf** gegart) in einen möglichst weiten Topf und lässt Wasser ein bis zum Siebboden.

Die gewaschenen und längs halbierten **UNGESCHÄLTEN Kartoffeln** werden mit der Rundung nach unten hineingeschichtet, jede Schicht wird auf der Schnittfläche gesalzen und beliebig **gewürzt**, z. B. mit Kümmel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Muskat, Curry etc. oder mit getrockneten Kräutern wie Salbei, Rosmarin, Thymian, Majoran oder Oregano. Große Kartoffeln kann man auch mehrfach teilen, damit das Gemüsesieb mehr aufnehmen kann.

Am wichtigsten ist jetzt ein fest schließender **Deckel**, der keinen Dampf entweichen lässt! Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. **25-30 min** garen; nicht zu oft vorher in den Topf schauen, damit kein Dampf verloren geht! Gerade bei großen Kartoffeln verkürzt sich die Garzeit – nach 20 min mit einem **spitze Messerchen** den Gargrad überprüfen!

Das Ergebnis sind gleichmäßig gegarte, vorgewürzte Kartoffeln, fast ohne Vitalstoff-Verluste, die sich kinderleicht auch ohne Abschrecken schälen und beliebig (und vor allem heiß) weiterverarbeiten lassen!

Will man sie als **Salzkartoffeln** verwenden, zieht man einfach von den Hälften mit einem spitzen Messer die **Schalen** ab – das geht leicht, weil diese sich an den Schnittkanten sehr gut ablösen lassen – und zerteilt sie nach Wunsch weiter.

Auch für **Suppe, Kartoffelstampf oder Püree** werden die fertigen Kartoffeln geschält, **Würfelkartoffeln** kann man geschält oder ungeschält braten, am besten aber vor dem Zerkleinern abkühlen lassen!

Für knusprige **Bratkartoffeln** teilt man die Kartoffeln ungeschält weiter – je nach Größe in Viertel oder Achtel -, legt diese mit der Schalenseite in zerlassenes **Butterschmalz**, ausgelassenen **Speck** (die Grieben vorher rausfischen und hinterher darüber streuen) oder **Öl** (etwas **Curry** verbessert die Farbe) und brät sie langsam knusprig an – erst dann wenden (wer mag, gibt vorher gehackte **Zwiebel** dazu) und fertig braten! Wer Bratkartoffeln mit **Kümmel** mag, aber nicht so gerne auf die harten Körnchen beißt, wird diese Zubereitung lieben, denn hier wurde ja der Kümmel mit den Kartoffeln vorgegart!

Was kann man denn nun mit den **ALLES-GEHT-NOCH-KARTOFFELN** NICHT machen? Richtig: Sie einfach aufwärmen! Aufgewärmte Kartoffeln sehen hässlich aus und schmecken furchtbar! Schuld daran ist die Oxydation durch den Kontakt der „nackten“ Kartoffel-Oberflächen mit dem Luftsauerstoff.

Aufbewahrung:

Brühe ist ideal zum Aufheben gekochter Kartoffeln, vor allem, wenn ein **Kartoffelsalat** geplant ist: Heiße Gemüse-, Fleisch-, Wurst- oder Schinken-Brühe vorwürzen mit etwas Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Zucker, und die gepellten Kartoffeln in Scheiben hinein schneiden; das geht auch mit **Salzkartoffelresten**. In der Brühe können sie gut durchziehen und kleben nicht zusammen.

Für **Bratkartoffeln mit Schale** werden die Kartoffeln abgekühlt und zugedeckt im Kühlschrank aufgehoben; Die beste Aufbewahrung für Pellkartoffeln ist die im abgekühlten Kochwasser! **Geschälte Kartoffeln** vermengt man gut mit **Öl** in einer Dose.

Für **Kartoffelknödel oder -küchlein** reibt oder raffelt man in der Regel die erkalteten Kartoffeln; bis dahin hebt man sie am besten, geschält und in etwas Öl gewendet, im Kühlschrank auf; ebenso übrige Salzkartoffeln und solche, die man zu **Gratin** weiterverarbeiten will – die kann man dann schon in Scheiben schneiden und würzen, bevor man das Öl dazu gibt.

Sollen die Kartoffeln als **Püree** weiterverwendet werden? Dann empfiehlt es sich, das Pürieren oder Durchdrücken zu erledigen, wenn die Kartoffeln noch nicht ganz ausgekühlt sind; man kann sie auch schon mit weiteren Zutaten zu vermischen, so weit es das Rezept erlaubt. Das können Eier oder Milchprodukte sein (z. B. bei Küchlein oder „Kartoffelkas“) oder Fleisch- und Gemüsebrühe.

Je nach Gericht vollendet man anderntags mit gerösteten **Pinienkernen**, **Kräutern**, gehackten **Antipasti**, einem Rest **Pesto** oder einem Löffel **Oliven- oder Kürbiskern-Öl**. Das sieht attraktiv und nicht nach Reste-Essen aus und schmeckt!

Pellkartoffeln lässt man im **Kochwasser** abkühlen und hebt sie darin auf. Sie oxidieren nicht, trocknen nicht aus und lassen sich auch erkaltet leichter schälen.

Zubereitung

Als Zutat für einen **Gemüse-Eintopf** (ohne Bild) empfehle ich, die gegarten **Kartoffeln** zu schälen, zu würfeln und in etwas **Olivenöl**, **Butterschmalz** oder ausgelassenem **Speck** zu braten, zu würzen und evtl. mit **Kräutern** zu mischen. Dann zieht man die Kartoffelwürfel unter das fertige Gericht oder gibt sie vorm Servieren als **Topping** auf die gefüllten Teller.



59 Kartoffelschmarrn auf Spargelsalat (Bild oben)

Kartoffelschmarrn aus ein paar übrigen **Pellkartoffeln**: Gewürfelt und knusprig gebraten, wird so ein Kartoffelrest zum Blickfang auf dem Salat aus weißem **Spargel** in **Bärlauch-Frühlingszwiebel-Vinaigrette**; dazu gibt es **Bündner Fleisch** oder **Rinder-Saftschinken**.

Sehr kleine **Kartoffelwürfel**, (evtl mit Schale) knusprig geröstet mit ausgelassenem **Speck**, mit **Zwiebeln** oder **Kräutern**, machen sich gut als -> **Topping** von Steaks und deftigen Salaten, auch kombiniert mit gerösteten **Brot- oder (25) Brezenwürfeln**, **Kernen** und **Nüssen**.

Meine liebste Veredelung sind **Röstkartoffeln** – geviertelt und mit der Schale gebraten bekommen sie eine schöne Kruste und verlieren keine Nährstoffe!

57 Kartoffeln, Radieschen, Schinken und Spargel

Am Vortag gab es warmen Spargel mit Schinken und Kartoffeln, heute werden die Reste von Spargel und Beilagen verarbeitet:

Für den kalten **Spargel** habe ich eine **Radieschenvinaigrette** (aus weißem **Balsamico**, **Orangensaft**, **Rapsöl**, **Senf**, **Bockshornkleepulver**, 1 EL **Spargelkochwasser** und in feine Scheiben geschnittenen **Radieschen**) angerührt, gewürzt mit viel **Schnittlauch** – dazu gibt es geraffelten **Parmesan** und ein **Schinken-Kartoffel-Omelett**.

Sehr gut schmeckt zu Spargel auch eine -> **Zucchini-Vinaigrette**: Ein kleiner -> **Zucchini** wird mit der Schale grob geraffelt und, zusammen mit viel **Schnittlauch** und geraspelten **Haselnüssen** oder **Walnüssen**, in eine dünnflüssige -> Vinaigrette – wie oben – gegeben.





61 BLUMENKOHLRÖSCHEN – KARTOFFELN

Kartoffelomelett mit Blumenkohlsalat aus den Röschen - den Strunk habe ich zu Suppe verarbeitet.

Kartoffelomelett passt sehr gut zu **Gemüsesalaten** aus **Spargel**, **Roter Bete** oder **grünen Bohnen**, zu **Sauerkrautsalat**, aber auch zu **Blattsalaten**, zu **Spinat** oder **Wirsinggemüse**.

Man kann **gekochte Kartoffeln** würfeln oder in Scheiben schneiden, anbraten und die verquirlten **Eier** darüber geben und stocken lassen – siehe (48) Frittata. Wenn die Eimasse noch feucht ist, kann man sie mit **Reibkäse** bestreuen und zusammengeklappt fertig braten.

Rohe Kartoffeln kann man ebenfalls verwenden, man braucht aber viel mehr **Fett** dazu, damit nichts anbrennt.

Sehr gut schmeckt das Omelett auch, wenn man es eher wie einen **Teig** zubereitet, indem man die Kartoffeln püriert und mit den Eiern verquirlt. Es spricht auch nichts dagegen, noch einen gekochten **Nudelrest** unterzumischen oder **Reis** oder einen Rest **Risotto** – das geht schon fast in Richtung –> Frittata!

60 KARTOFFELPÜREE – LINSENEINTOPF

Übriges **Kartoffelpüree**? Diese **Kartoffelplätzchen** sind schnell fertig!

Für 2 Portionen benötigt man ca. 250 kaltes **Kartoffelpüree**, 1 **Eigelb**, 2 EL **Semmelbrösel** und 1-2 EL geriebenen **Hartkäse**. Alle Zutaten mit einer Gabel gut verkneten und eine Weile ruhen lassen.

Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen, mit feuchten Händen nicht zu große Plätzchen formen und von beiden Seiten goldgelb braten. Sie schmecken auch gut, wenn man sie in **Speck** brät – da würde ich die Grieben nach dem Auslassen aus der Pfanne nehmen und erst nach dem Wenden auf die Plätzchen streuen.

Eine herrliche Beilage zu einem Rest **Linseneintopf**, die kein Bedauern über nur noch spärlich verteilte **Wurststrädchen** aufkommen lässt ...

Wenn man eine Handvoll **Wurst- oder Schinkenreste** hat, kann man sie klein gehackt unter das Püree rühren, ebenso gehackte **Kräuter** oder –> **Pesto**.



62 ENTE – GULASCH – KARTOFFELN – SALAT

Zur Entenbrust mit Granatapfelkernen gab es **Olivenöl-Kartoffelpüree**: Sehr weich gegerate **Kartoffeln** (58) in der Backröhre ca. 15 min trocknen; mit viel gutem **Olivenöl** zerdrücken und fein geschnittenes **Basilikum** unterheben!



63 Safran-Kartoffeln mit Gulasch (Foto rechts oben)

Pro Person 3 sehr gute, mehlig kochende Bio-**Kartoffeln** schälen, vierteln und salzen und – gerne mit **Kümmel** – im Dampf halb weich garen. In einem weiten Topf so viel **Butter** schmelzen, dass der Boden bedeckt ist, eine Prise **Curry**, **Salz** und ein Döschen **Safran** dazu geben und die Kartoffeln bei milder Hitze und geschlossenem Deckel schön weich garen (ab und zu wenden!). In tiefen Tellern samt **Butter** und jeweils 1 Schöpflöffel **Gulasch** servieren!

64 Versteckte Kartoffeln (Foto rechts unten)

Salzkartoffeln im Dampf ganz weich garen und grob zerteilt in tiefe Teller geben. Grünzeug-Reste als **Salat** anmachen und samt Dressing darauf verteilen; toppen mit harten **Eiern** und **Kräutern**, **Schinken**, **Wurst**, **Sülze**, **Bratenresten** oder knusprigen **Nürnberger Bratwürstchen** (**Bratflüssigkeit** über den Salat träufeln!) Sehr gut passen geröstete **Kürbiskerne** und **Kürbiskernöl**; wer mag, kann auch eine Handvoll **Schafkäsebröckchen** oder **Gyros** nehmen oder ein **Fleischpflanztel**, **Räucherfisch** oder eine gebratene **Hühnerkeule** auf den Salat legen.



65 KOHLRIPPEN – KOHLSTRUNK – RADICCHIOHERZ



Entenbrust auf Radicchio-Weißkohlsalat

Na, sieht das nicht luxuriös aus – rosa gebratene Entenbrust auf ... Kohlstrunksalat? (Bild oben) Das etwas härtere Herz vom Kohl wird meist verschmäht – zu Unrecht! Bis auf den verholzten Strunk-Ansatz kann man alle Kohllarten „mit Stumpf und Stiel“ essen, die Garzeit ist halt etwas länger.

Das gleiche gilt für die dicken Blattrippen, besonders beim Wirsing oder die Stiele vom Kohlrabi. Wichtig: Man kann sie alle miteinander kombinieren!

Die **Entenbrust** rosa braten und bei 70-80° in den Ofen stellen. Vorhandene **Kohlrippen** und **-strünke** zentimetergroß würfeln und zusammen mit einer Handvoll **Kartoffelwürfel** mit **Fleisch- oder Gemüsebrühe** bedeckt weich garen. Danach abgießen und warm stellen, die Flüssigkeit auf ca. ½ Tasse einkochen und in eine Schüssel geben.

Eine gewürfelte reife **Birne** im Saft einer halben **Orange** baden, dazu eine klein gehackte **Schalotte** und ein **Radicchioherz**, ebenfalls in Würfel geschnitten.

1½ EL **Himbeer- oder Quittenessig**, 1 EL **Honig**, Salz, Pfeffer, etwas **Bockshornklee-Pulver** und 1 TL **Dijonsenf** gut verschlagen, mit 2-3 EL kalt gepresstem **Rapsöl** und allen Salatzutaten mischen, 15 min ziehen lassen.

Nochmals abschmecken und zur Entenbrust servieren!

66 ANTIPASTI – KOHLSTRUNK – SALAMI

Gekochte Strunk-Würfelchen geben ein gutes **Kohl-Gemüse**. Falls noch **Kochflüssigkeit** vorhanden ist, macht man daraus mit **Butter**, **Mehl** und **Milch** eine leichte **Béchamelsauce**, gewürzt mit **Apfel- oder Orangensaft** und etwas **Sahne-merrettich**.

Dazu schmeckt ein bunter **Kartoffelstampf**, der zu einem Berg aufmontiert wird: 500 g (für 4 Portionen) halbierte geschälte **Kartoffeln** im Wasserdampf sehr weich garen und mit kalten Stücken **Joghurtbutter** (ca. 50 g) zu einem standfesten Brei stampfen, dabei gut salzen und mit **Muskat** würzen. Mit klein gehackten **Salamischeiben**, schwarzen und grünen **Olivens**, getrockneten **Tomatenstückchen** und **Kapern** ein bisschen bunter machen!

Dazu **Kürbiskern-Pesto**: 100 g → **Kürbiskerne** in einer Pfanne hellbraun rösten. 1 Handvoll **Petersilienblätter** und 50 g geriebenen **Hartkäse** mit den Kürbiskernen, 50 ml **Rapsöl** (oder **Sonnenblumenöl**) und Saft einer **Limette** im Mixer cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Glas mit luftdichtem Deckel geben und mit → **Kürbiskernöl** auffüllen.

Der Pesto hält sich lange, wenn er immer von Öl bedeckt ist.



67 EI – KOHLBLÄTTER – KOHLSTRUNK – SCHINKEN – SPARGEL-ENDEN

Die Zusammenstellung erscheint ungewöhnlich, ist aber gut! Ein **Salat aus Spargel-Enden und Kohlstrunk-Würfeln**, Lauchzwiebel und Apfel in einer Vinaigrette; angerichtet in einem blanchierten Kohlblatt, dazu eine Schinkenscheibe und ein halbes hartes Ei, umgossen mit einem EL Kürbiskernöl.



Viele Außenblätter von Kohlköpfen sind schon optisch viel zu schade zum Wegwerfen – z. B. die vom Wirsing: man kann sie in Wasser mit etwas Zucker oder Natron –> blanchieren, dann bleiben sie leuchtend grün, oder auch in Wasserdampf – aber nur das Blattgrün, Rippen kommen ins (112) Soffritto!

Danach kann man sie zu Rouladen weiter verarbeiten oder als Unterlage für Gemüse oder Kartoffelbeilage auf einen Teller drapieren.

Fein ist auch ein **Püree aus Wirsing-Außenblättern**:

Nach dem Blanchieren schneidet man sie klein und püriert sie (im Mixer) mit Sahne oder Crème fraîche, würzt mit Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitrone und hält sie im Wasserbad warm – schmeckt ausgezeichnet zu Schweinebraten und gekochtem oder kurz gebratenem Fleisch oder Fisch! Man kann das Püree auch mit Öl verdünnen und löffelweise als –> Topping auf Gemüsesuppen geben.



68 KOHL – ROSENKOHLBLÄTTER – WIRSINGPÜREE

Hier habe ich **Rosenkohl-Außenblättchen** mit etwas Frühlingszwiebel und Speck unter Fleckerlnudeln gemischt.

Was man nicht sieht: In jedem Teller ist ganz unten eine "Unterlage" aus einem Rest **Wirsingpüree** (67), der sich erst beim Essen mit der Pasta vermengt. Eine gute Verwertung, wenn der Rest so klein ist, dass man ihn schlecht mit den Nudeln mischen kann.

Auch (bis auf den verholzten Ansatz) **Kohlstrünke und Blattrippen** müssen nicht weggeworfen werden: Man würfelt sie und gart sie in etwas Brühe weich – oder in Pfanne oder Wok:

Vor allem, wenn dieser beschichtet ist, empfehle ich folgende Zubereitung (nicht nur für Kohlstrünke):

Klein geschnittenes Gemüse salzen, etwas ziehen lassen; inzwischen den Wok dünn mit Puderzucker einstreuen, erhitzen, kurz bevor der Zucker schmilzt, das Gemüse mit dem ausgetretenen Saft dazugeben; unter Rühren garen und karamellisieren lassen, etwas Öl oder Ghee dazu und eine gehackte Zwiebel mit bräunen; mit Orangensaft ablöschen, bedeckt fertig garen!



Beim [Spargelsalat mit Himbeeren und Himbeeressig-Dressing](#) zur gebratenen Entenbrust geht es hier vor allem um das **Kräuter-Topping**:

Ich habe nämlich ein paar Kästchen [Gartenkresse](#) aus dem Supermarkt nicht verbraucht, sondern sie in einen großen Topf gepflanzt. Die Kresse gedieh prächtig und lieferte den ganzen Sommer über ihre Blättchen und Blütchen!

Generell ist es schade und Verschwendung, wenn man Kräutertöpfchen im Supermarkt kauft und sie wegwirft, sobald man das aktuell Benötigte abgeschnitten hat. Mit ein paar Tricks hat man nämlich den ganzen Sommer über Freude daran.

Das beginnt nach dem Kauf: Töpfe mit [Schnittlauch](#), aber auch [Basilikum](#), [Dill](#), [Petersilie](#), [Minze](#) oder [Koriander](#) enthalten nicht eine einzige Pflanze, sondern viele Einzelpflänzchen (beim Schnittlauch sind es Zwiebelchen), die dort natürlich zu dicht stehen, um gesund weiter zu wachsen. Man kann sie ausdünnen, indem man die zu dicht stehenden erntet, oder umtopfen und weiter kultivieren.

Anmerkungen zu Kräutern

Weiter kultivieren

Also: Zumindest den ganzen Ballen in einen großen Topf mit nahrhafter Erde setzen, oder, noch besser, den Ballen vierteln und jeden Teil in einen eigenen Topf oder ins Beet pflanzen.

Bei der Verwendung nicht einzelne Blättchen abzupfen, sondern immer ganze Triebspitzen ernten und diese direkt über einem Stiel-Knoten abschneiden! Dort wird dann die Pflanze wieder austreiben und zusätzlich aus dem darunter liegenden Knoten; d. h., die Pflanze wird buschiger und ich kann bald noch mehr Triebspitzen ernten!

Von [Basilikum](#), [Zitronenmelisse](#) oder [Minze](#) kann man auch Ableger machen: Man stellt abgeschnittene Stiele ins Wasser, wo sich bald Wurzeln an den Stielknoten und damit Jungpflanzen bilden, die man wiederum eintopfen und weiter kultivieren kann. Die [Blüten](#) von Kräutern sind natürlich ebenfalls essbar und oft feiner im Aroma als die Blätter: Das gilt für fast alle Gewürzpflanzen, ob [Schnittlauch](#), [Rauke](#), [Basilikum](#), [Oregano](#), [Kapuzinerkresse](#) oder [Salbei](#)!

Aufbewahren

[Salatkräuter](#) wie [Dill](#), [Petersilie](#), [Schnittlauch](#), [Kerbel](#) und [Basilikum](#) verlieren tiefgefroren weniger Aroma als beim Trocknen. Die Kräuter werden gewaschen, auf einem Küchentuch vorsichtig trocken getupft und klein geschnitten. In Gefrierdöschen wandern sie in die Tiefkühltruhe. Sie können auch Eiswürfelschalen mit fein gehackten Kräutern füllen (dicht packen) und einen Tag lang in die Tiefkühltruhe stecken; dann in Beuteln aufheben!

Kräuter – z. B. [Basilikum](#) für Pesto oder Eintöpfe – können auch sehr gut in [Olivenöl](#) eingefroren werden; dem Olivenöl schadet das überhaupt nicht. Man drückt die gehackten Kräuter fest in Eiswürfelschalen und füllt mit dem Öl auf. Gefroren werden sie herausgeklopft und in Plastikbeutel oder Schachteln umgefüllt und später gefroren oder angetaut verwendet. [Bärlauch](#) sollte man vorher ganz kurz im Dampf –> blanchieren, um der Oxydation vorzubeugen.

Kräuter in Öl oder Essig konservieren

Kräuter, die in [Öl](#) eingelegt werden sollen, müssen ganz trocken sein, sie sollten nach der Ernte auf keinen Fall gewaschen werden. Besonders gut lassen sich Kräuter mit wasserarmen Blättern wie [Rosmarin](#), [Salbei](#) oder [Thymian](#) im Öl konservieren. Am besten legt man getrocknete und nicht frische Pflanzenteile ins Öl. Man füllt sie am besten in Schraubdeckelgläser.

Sollen die Kräuter ihr Aroma an einen [Essig](#) abgeben, schaden saftige Blätter oder etwas Feuchtigkeit nicht.

Für beide gilt aber: Es muss immer ein Fingerbreit Flüssigkeit über den Kräutern stehen, sonst schimmelt es.



71 LINSENGEMÜSE – PELLKARTOFFELN – RADICCHIOSALAT

Fein und vollwertig ist es, wenn man Hülsenfrüchte mit Ei ergänzt. Hier (Bild oben) habe ich ein **Omelett mit Linsen** gefüllt, dazu gibt es **Radicchiosalat** und knusprig gebratene **Kartoffelwürfel**.

Hat man kleine ungeschälte **Pellkartoffeln** übrig, kann man auch folgendes probieren: Eine Handvoll **Speckstückchen** bei milder Hitze in wenig **Öl** auslassen (Deckel auf die Pfanne, dann geht es schneller), dann die **Grieben** herausnehmen und die ungeschälten **Kartoffeln** geviertelt auf der **Schalenseite** im Fett braten.

Wenn sie eine schöne Kruste haben, umrühren und noch eine Weile durchbrutzeln – dann mit einer Schale **Radicchiosalat** in **Vinaigrette** ablöschen, umwenden und den **Bratkartoffelsalat** mit den **Grieben** bestreut servieren.

70 DINKEL – BOLOGNESE – LINSENGEMÜSE

„Dinkel wie Reis“ ist vorgekochter Dinkel, den man abgepackt kaufen kann. Ich bereite ihn wie Risotto zu, also **Speck** oder **Öl** mit **Zwiebel** und **Knoblauch** andünsten, den Dinkel mit rösten und dann mit Wasser oder **Brühe** und einem Glas **Wein** aufgießen, bei milder Hitze köcheln, bis er knackig gar ist. Das dauert ca. 40 min., etwas mehr, als auf der Packung angegeben.

Dann mischt man den „**Dinkelotto**“ mit **Linseneintopf** und schmeckt kräftig mit Salz, Pfeffer und **Balsamico** ab. Mit gehackten **Nüssen** (am besten **Walnüssen**) und **Lauchzwiebelringen** und mit **Reibkäse** (am besten **Pecorino**) bestreuen – schmeckt fast wie ein Ragù Bolognese! (Bild unten)

Ebenso lässt sich ein Rest **Bolognese** sehr gut mit **Linsen** kombinieren und mit **Reibkäse** zu **Pasta** servieren. **Innereien** und **Wild** passen auch gut zu Linsen, besonders wenn man diese kräftig süß-sauer würzt (**Balsamico**) und mit einem Kompott aus klein gehackten **Trockenaprikosen** oder -**pflaumen** mischt.





73 Maultasche in -> brodo

Wie macht man eine einsame (146) Maultasche zu einem mediterranen Highlight? Man ernennet sie kurzerhand zum „Raviolone“ (großer Bruder der kleinen Ravioli), erwärmt sie in einer feinen, am besten selbst gekochten **Fleisch- oder Gemüsebrühe** und bestreut sie mit einer Prise **Basilikumblüten** – die sind feiner als die Blätter! Beträufeln mit einem Löffel gutem, kalt gepresstem **Olivenöl** und bei Tisch viel **Pecorino** oder **Parmesan** darüber reiben! Nach dieser leichten Mahlzeit geht locker eine große Portion Tiramisù ...

Eine andere Möglichkeit ist es, **Maultaschen auf schwäbische Art** leicht **angebraten** zu **Kartoffelsalat** (gerne mit etwas **Gurke** vermischt) zu servieren und sie dick mit in **Butter** geschmälzten **Zwiebeln** zu bedecken.

Fein dazu ist auch **Blattspinat**, grob gestampftes **Wirsinggemüse** mit **Speck**, **Fenchel** oder dick eingedampftes **Tomatenragoût** mit **Basilikum** und **Käse**.

Auch lassen sich Maultaschen in Scheiben geschnitten oder gewürfelt zur **Frittata** (48) verarbeiten, dazu passen z. B. **Erbsen** und **Lauchzwiebeln**.

Hier (Bild rechts oben) habe ich einen Rest geschmorte **Auberginen** mit roten **Zwiebeln** und **Tomatensauce** zu drei Maultaschen kombiniert.

72 BRÜHE – AUBERGINENGEMÜSE - MAULTASCHEN – SAUERKRAUT



Eine ovale oder rechteckige Form ausfetten, das **Auberginen-Tomatengemüse** – oder **Ratatouille** oder einen anderen **Gemüserest** – erwärmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann in die Form füllen, es sollte mindestens den Boden bedecken.

Die Maultaschen werden diagonal halbiert und aufrecht auf das Gemüse gesetzt. Dann mit der abgeseihten **Gemüseflüssigkeit** begießen, dick mit geriebenem **Käse** bestreuen und ca. 30 min bei 180° im Ofen gratinieren – oder so lange, bis sich die Spitzen bräunen.

Bild unten: **Maultaschen auf Sauerkraut**, mit **Speck**, **Kartoffelcroutons** und **Zwiebeln** getoppt!



74 CHAMPIGNONS – BRATENSAUCE – EGERLINGE – PILZE

Pilze sind der beste Fleisch-Ersatz! Ein Rest **Schmorbratensauce und braune Champignons** (Egerlinge) haben hier mit **Pasta** einen überzeugenden Auftritt:

Pro Person 80-100 g kurze **Nudeln** kochen; die, je nach Größe, halbierten oder geviertelten **Champignons** in einer beschichteten Pfanne (am besten Wokpfanne) ohne Fett bei großer Hitze unter Rühren braten, bis alles in den Pilzen enthaltene Wasser verdampft ist, salzen, pfeffern, mit etwas **Zitronensaft** und/oder **Balsamico** würzen und herausnehmen. In der Pfanne 50 g durchwachsenen **Speck** in Würfeln langsam auslassen, die Egerlinge dazu geben, warm stellen. In **Butterschmalz** rote **Zwiebeln** fein gewürfelt mit einem TL **Mehl** anbraten, mit **Rotwein**, **Sahne** und dem **Saucenrest** aufgießen, cremig kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die heiße, nicht abgeschreckte Pasta in der Sauce erhitzen; in tiefen Tellern servieren, die Champignon-Speck-Mischung mit gehackten **Kräutern** darüber geben!



Pilze sind **UMAMI (133)**, Fleisch auch; deswegen ergänzen sie sich und lassen sich so gut kombinieren. Dazu noch ein Tipp: Wer gerne Speck am Essen hat, aber Bedenken wg. Kalorien: 30% vom Speck weglassen und dafür mehr **Zwiebeln** nehmen und zwar keine weißen, sondern **rote**: Sieht gleich nach mehr Speck aus!

Bratwurst Eintopf

(2 Portionen, ohne Bild)

- 1 El Butter
- 1 El Mehl
- 300 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln oder Mohrrüben oder Suppengrün
- 10 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons (braun) oder Sauerkrautrest
- 4 El Olivenöl
- 8 Nürnberger Rostbratwürstchen oder andere (auch gebraten)
- 1 El Tomatenmark
- 2 TL brauner Zucker
- 200 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Geflügelfond oder Gemüsebrühe
- 2 Stiele Thymian oder Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Senf, (grob)
- 2 TL Meerrettich, (frisch gerieben)

Zubereitung

Butter und Mehl verkneten, kalt stellen. Pastinaken schälen, dickere längs halbieren, in Scheiben schneiden. Schalotten längs halbieren, Knoblauch klein schneiden, Champignons halbieren oder vierteln.

2 El Öl in einem Topf erhitzen, Würstchen dritteln, rundum scharf anbraten, herausnehmen, Pilze → trocken braten, salzen und pfeffern und rausnehmen.

Restliches Öl, Pastinaken und Schalotten in den Topf geben, bei starker Hitze 3-4 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben, 3-4 Minuten unter Rühren mitbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben, kurz anrösten, mit Wein ablöschen und leicht einkochen. Würstchen, Thymian und Lorbeer zugeben, mit Salz würzen, mit Fond auffüllen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten garen. Mehlbutter unter Rühren zugeben und in ca. 10 Minuten zu Ende garen. Pilze in den Eintopf geben, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eintopf mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie und Meerrettich bestreut servieren.

Dazu passen **Bauernbrot** oder **Salzkartoffeln**, mit der Gabel grob zerteilt und im Eintopf serviert.

Schmeckt auch sehr gut mit einem Rest **Sauerkraut** anstelle der Champignons!

75 PORREE-, SPINAT- WIRSINGGEMÜSE - GEMÜSEBLÄTTER

Mit einem Rest [Spinat](#), [Wirsing](#) oder [Porreegemüse](#) oder den Außenblättern kann man einen schnellen [Kartoffeltopf](#) zubereiten (Bild unten).

Damit es keine Pampe aus zerfallenen Kartoffeln und Gemüse gibt, so geht's: Das gegarte [Gemüse](#) (oder frische Blätter in etwas Brühe mit Zucker oder Natron garen, damit sie grün bleiben) mit etwas [Sahne](#) und 2 cm [Sardellenpaste](#) (oder [Miso](#)) pürieren, wenn nötig mit [Brühe](#) verdünnen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer [Zitronensaft](#) würzen, warm halten.

Frisch zubereitete [Salzkartoffeln](#) in einem tiefen Teller grob zerteilen und mit der heißen Gemüsesauce bedecken.

Servieren mit [Kurzgebratenem](#) (hier [Hähnchen-Innenfilets](#)), mit der [Bratbutter](#) beträufelt und mit [Kräutertopping!](#)

Man kann auch ein [Hühnerbrustfilet](#) oder [Fischfilet](#) in der Brühe (vor dem Pürieren) bei sehr milder Hitze gar ziehen lassen, warm stellen und auf dem fertigen Gemüse mit etwa geraspelttem [Meerrettich](#) anrichten.



76 PORREEGEMÜSE – PORREEBLÄTTER – FLEISCH-GEMÜSE-EINTOPF

Ein Rest vom [Porreegemüse](#) bindet hier, püriert und mit [Sahne](#) verlängert, einen [Eintopf aus Brechbohnen, Rindfleisch und Suppengrün](#).

Angerichtet wird er so: Ein paar ohne Schale mit [Kümmel](#) im Dampf frisch gekochte [Salzkartoffeln](#) in einem tiefen Teller grob zerteilen, einige Blättchen frisches [Bohnenkraut](#) darüber streuen und den Eintopf darüber schöpfen!

Eine andere Möglichkeit ist, [Kartoffelstampf](#) oder (41) [Spies](#) zuzubereiten, den Eintopf in die Teller zu schöpfen, die gestampften [Kartoffeln](#) als „Eisberg“ in die Mitte zu setzen und mit ausgelassenem [Speck](#) zu übergießen.

Porree-Pesto: Die dunkelgrünen [Lauchblätter](#) klein schneiden, in Brühe mit einer Prise [Zucker](#) -> blanchieren – wenn sie leuchtend grün sind, mit kaltem Wasser abschrecken, mit etwas [Sonnenblumen-](#) oder [Kürbiskernöl](#) nicht ganz fein pürieren, mit Salz, Zucker und [Zitronensaft](#) abschmecken. Das Pesto sollte so [flüssig](#) sein, dass man es über Suppe oder Eintopf träufeln kann – evtl. mit [Brühe](#) oder [Öl](#) verlängern!

Auch schön: Die [Lauchblätter](#) in Streifen und dann in [Rauten](#) schneiden, blanchieren und als leuchtend grünes -> [Topping](#) über ein Gericht verteilen!

77 QUARK – (4) TOMATENCONCASSÉE

Tomatenconcassée mit Lauchzwiebeln und Vinaigrette im Radicchioblatt; dazu kurz gebratenes Rindfleisch, Quark auf Tzatziki-Art (mit Schafkäse und Gurke) und in gutem Olivenöl gebadete mehlig Salzkartoffeln (Bild unten).



78 GURKE – QUARK – SCHAFKÄSE – TOMATENCONCASSÉE

Insalata Caprese verkehrt II (Bild oben) Es waren nicht genug Tomaten da, dafür eine halbe Gemüsegurke: Sie wurde mit dem Messer hauchdünn geschnitten, und bekam einen Klacks übrigen Kräuterquark mit einem Restchen zerriebenen Schafkäse, Salz und Pfeffer vermisch. Labneh (55) kann man hier gut ebenso verwenden.

Die Tomaten habe ich zu (4) Concassée geschnitten und mit 1 EL Olivenöl verrührt. Auf den Mozzarellascheiben anrichten, etwas weißen Balsamico darüber träufeln, Salz, Pfeffermühle – fertig! Dazu noch zwei, drei Stückchen geräucherter Lachsforelle legen, Lauchzwiebel darüber – sieht das nicht üppig aus? Ja, Resteküche hat viel mit Psychologie zu tun ...

79 MÖHREN – QUARK – RADICCHIO – ROTE BETE-SALAT

Bild links: Rote Pflanzenfarbstoffe sind gesund und Gleichfarbiges passt fast immer auch geschmacklich gut zusammen.

Hier gibt es Salat aus Radicchio, Roter Bete, violetter Möhre und roten Zwiebeln, angemacht mit Himbeeressig - dazu sehr kleine Röstkartoffeln (die wachsen bei mir im Blumentopf) und Quark mit Schmand, Schafkäse und Kürbiskernöl verrührt – außer Pinienkernen passen auch geröstete Kürbiskerne dazu. Sehr gesund und wohlschmeckend ist auch Quark mit Leinöl oder Rapsöl.

80 (24) RADIESCHENBLÄTTER – JOGHURT, GRIECHISCH – KNÖDELTEIG

Radieschen dreifach:

Radieschen, Radieschenblätter und **Pesto aus Radieschenblättern**:

1 Handvoll **Cashewkerne** ohne Fett 2-3 min lang in einer beschichteten Pfanne rösten, 1 **Knoblauchzehe** schälen und hacken, 2 Handvoll → **Radieschenblätter** klein schneiden.

In einem schmalen Gefäß mit wenig **Sonnenblumen- oder Rapsöl** und einem Spritzer **Zitronensaft** nicht zu fein pürieren. 2-3 EL geriebenen **Parmesan** unterrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Pesto in ein dicht verschließbares Glas füllen und **Olivenöl** dazu gießen, bis es einen guten Finger breit über der Kräuteroberfläche steht. Idealerweise vor der Verwendung ein paar Stunden durchziehen lassen – er hält sich gut gekühlt ungefähr 2 Wochen lang.

Die Radieschen und die Blätter werden mit etwas Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl gewürzt, dazu gibt es **Labneh (55)** und Kartoffelplätzchen aus **Kartoffelknödelteig**, in ausgelassenem **Speck** gebraten (Bild unten).



Radieschenblätterpesto passt zu Nudeln, Salatdressings, Suppen, Saucen und Bruschetta; man kann einen Löffel davon unter Frischkäse oder Quark rühren oder gekochtes Rindfleisch, gebratene Hühnerbrustfilets, Fischfilets oder Ofenkartoffeln damit veredeln.

Anstelle von Cashewkernen – die durch ihren süßlichen Geschmack mit den leicht bitteren Radieschenblättern besonders gut harmonieren – kann man auch **Pinienkerne**, **Haselnüsse** oder **Mandeln** verwenden; besonders kräftig schmeckt ein Radieschenblätterpesto, wenn man geröstete **Kürbiskerne** und **Kürbiskernöl** hinein gibt.



81 RADIESCHENSCHOTEN

Lässt man ein **Radieschen** im Beet, wird es ca. 50 cm hoch, blüht und fruchtet. Die leuchtend grünen Schoten mit Schwänzchen sind eine knackige Salatzutat – und man kann den Sommer über Blätter für Pesto ernten, so frisch, wie man sie nirgends kaufen kann.

Oben: → **Radieschenschoten im Salat mit Kürbiskernöl-Quark!**

82 KIDNEYBOHNEN – MANGOCHUTNEY – REIS – RISOTTO

Aus einem Rest vom **Risotto** kann man eine kleine Vorspeise oder Beilage zu Fisch oder Huhn machen, indem man ihn in etwas **Öl** und **Currypulver** anwärmt, **Mangostücke**, **Mangochutney** (oder ein anderes **Chutney** oder **Relish**) und **Kidneybohnen** untermischt und mit Salz, **Chiliflocken** und **Limettensaft** abschmeckt (Bild rechts).

Aus einem Reisrest wird ein „**Falscher**“ **Risotto**, indem man angeschmorte **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Wein** und **Brühe** ohne Reis stark einkocht und den gegarten **Reis** zum Schluss in dieser → Reduktion nur noch erwärmt.



84 Risotto aus rotem Camargue-Reis (Bild oben)

Untergemischt werden blanchierte **Außenblätter** von der **Endivie**, in **Olivenöl** gebratene **Scampi** und eine Mischung aus frisch geriebenem **Meerrettich** und **Parmesan** - oder man nimmt andere Bittersalate, wie **Radichio**, **Chicoree** oder **Löwenzahn**.



83 Kürbisgemüse mit Reis (Bild unten)

Hier habe ich einen Rest **Reis** mit **Kürbisgemüse**, **gelber Paprika** und **Lauchzwiebeln** gemischt und kurz gebratene (11) **Hähnchen-Innenfilets** darauf angerichtet. Verwendet man einen Rest kalten Reis für das Gericht und der Kürbis ist noch knackig, kann man die Kombination auch als **Salat** servieren.



85 RINDERROULADE – ROULADENSAUCE

Eine Rinderroulade für Zwei I

Kein Problem, wenn man genügend Sauce hat!

Die Roulade wird mit einem scharfen Messer kalt in 6 Scheiben geschnitten und über der leise kochenden Sauce in einem weiten Topf im Gemüsesieb erwärmt. Pro Person 80-100 g kräftige Nudeln al dente kochen; die Rouladenscheiben mit Sieb herausnehmen und warm stellen und die etwas abgedampften Nudeln in die Sauce geben. Bei milder Hitze so lange umwenden, bis sie die Sauce aufgenommen haben und rundum davon überzogen sind.

Die Nudeln auf zwei vorgewärmte tiefe Teller verteilen, die Rouladenscheiben darauf anrichten und liebevoll dekorieren (hier sind es Raukeblüten). Wer mag, kann einen Rotkohl- oder Radicchiosalat dazu servieren (Bild unten).

Auch ein Stück vom kalten Braten kann man, am besten mit der Aufschnittmaschine, in dünne Scheiben schneiden, in etwas Speck oder Butter kurz aufbraten und auf der Pasta anrichten. Den Bratensatz mit etwas Balsamico oder Wein loskochen und darüber träufeln!



86 Eine Rinderroulade für Zwei II

„Nur“ ½ Rinderroulade pro Person, aber gar keine Sauce mehr oder nur noch ein Restchen? Mit „neuer“ Sauce und frischen Beilagen dennoch der gleiche Genuss!

Wie man eine „Nachträgliche Sauce“ macht, wird unter (45) erklärt. Beim Würzen hält man sich am besten an die Zutaten des ursprünglichen Gerichts! Noch besser, wenn man sich ein Glas hochwertigen Bratenfond leistet und/oder am Anfang eine Handvoll Kleinfleisch (und/oder → Karkassen oder Knochen) mit brät. Diese Teile müssen vor dem Pürieren natürlich entfernt werden und wandern klein geschnitten am nächsten Tag in eine (57) Bolognese!

Tipp: Beim fertigen Bratenfond muss man nicht zu puristisch sein; der Eigengeschmack eines solchen Fonds tritt nicht so stark hervor, dass er das Ergebnis „verfälschen“ würde. Ein fettfreier Fond bringt hauptsächlich Intensität und Kraft in eine Sauce, eigentlicher Geschmacksträger ist das Fett.

Man kann getrost in einem Rinderfond auch Wild- oder Geflügelkarkassen mit kochen, ohne „Geschmackschaos“; für gekaufte Fonds gilt das besonders.



87 ONGLET – PILZE – RINDFLEISCH, GEGART

Wir kommen zu einem „Rest“ ganz besonderer Art, nämlich zu einem, den deutsche Metzger sang- und klanglos in der Wurst verschwinden lassen, während er in Frankreich als -> Onglet und in den USA als Hanging Tender („Hängendes Zartes“) als ausgezeichnetes Grillfleisch geschätzt wird.

Bei uns heißt das Stück „Nierenzapfen“ oder „Herzzapfen“ und hat den Vorteil, dass man es wie Tafelspitz rosa garen, mit grobem Salz, Meerrettich und Bauernbrot sofort essen und den Rest als Schmorbraten oder als Salat weiterverwenden kann – es ist für mich das „gschmackigste“ Teil vom Rind und preiswert dazu.

(Bild oben: Hier habe ich zwei (vorgekochte) Stücke **Onglet mit Knoblauch, Wacholderbeeren und Thymian** geschmort, dazu rote Zwiebeln, Zucchini und Kartoffeln.

Für weitere Mahlzeiten kann man das gekochte Fleisch portioniert (ca. 200-250 g) mit Brühe bedeckt **einfrieren**. So bringt einen z. B. ein unverhoffter Schwammerlfund nicht mehr in Verlegenheit (Bild unten):

88 Rinderragoût mit Pilzen

Die aufgetauten, gut abgetrockneten **Fleischwürfel** zusammen mit roten **Zwiebelstückchen** in einer Schüssel in etwas **Mehl** wenden, in ausgelassenem **Speckfett** (vorher Grieben rausfischen) kräftig anbraten, mit **Brühe** und einem Schuss **Rotwein** ablöschen; noch ein paar Mal aufgießen und -> reduzieren, dann mit **Kochsahne** ablöschen und cremig einkochen – wer mag, kann mit einer Spur **Curry** und etwas **Senf** würzen, salzen und pfeffern; nebenher **Pasta** kochen.

Die geputzten **Pilze** in einer beschichteten Pfanne unter Rühren und starker Hitze „trockenbraten“ (74), bis alles Wasser verdunstet ist, dann mit einem Stück **Butter** und einer zerquetschten **Knoblauchzehe** abrunden, mit **Zitronensaft**, Salz und viel Pfeffer würzen, zum Schluss die ausgebratenen Speckwürfel untermischen.

In tiefen Tellern so servieren: Das -> Ragoût auf der Pasta verteilen und die Pilze als -> Topping obendrauf; mit gehackter **Petersilie** bestreuen!



Noch mal zum **Onglet** (Herz- oder Nierenzapfen): Man kann es grillen, kochen, nach dem Kochen braten, schmoren, schnetzeln, kalt essen - es bleibt immer leicht rosa, wird nicht hart, schmeckt sehr intensiv und mager ist es noch dazu. Mein Geheimitipp für jeden, der kräftigen Rindfleischgeschmack mag.



89 RINDFLEISCH, GEGART- KARTOFFELN

Rindfleischsalat vom Onglet (Bild oben)

Das gegarte Fleisch wird in feine Scheibchen geschnitten und sollte, zusammen mit bunten **Paprikaschoten** und roten **Zwiebeln**, in einer Vinaigrette eine Weile durchziehen – die **Würfelkartoffeln**, in Rapsöl gebraten, gesalzen und gepfeffert, werden mitsamt dem Bratöl heiß und knusprig vorm Servieren über den Salat gegossen

Oder man mischt einen **Rindfleischsalat mit Avocado** und bunten **Paprikaschoten**, **Tomaten**, **Bohnenkernen**, **Frühlingszwiebeln** und ein paar Tropfen **Kürbiskernöl** – auch eine feine Kombination! (ohne Bild).

90 Rindfleisch-Ragoût mit Ajvar

Das (gegarte) Fleisch vom Onglet wird in Stücke geschnitten, mit **Zwiebeln** und **Tomatenmark** wie Gulasch angebraten, dann mit etwas **Mehl** bestäubt, mit **Brühe** (vom Fleisch) und **Wein** abgelöscht und ein paar Mal Onglet reduziert.

Mit **Sahne** aufgießen, rote **Paprikastückchen** dazugeben und eine **Knoblauchzehe** in der Schale – würzen mit einem Löffel **Ajvar**, getrocknetem **Oregano** oder **Basilikumblüten**, köcheln, bis die Paprika gar sind.

Dann wird der Knoblauch aus der **Schale** gedrückt, püriert und im Onglet Ragoût unter Rühren noch ein paar Minuten gegart. Wer mag, würzt noch mit abgeriebener **Zitronenschale**.

Dazu schmecken hervorragend **Klöße** aus gekochten Kartoffeln, aber auch **Gnocchi**, **Semmelknödel**, **Nudeln**, **Couscous** oder **Reis**.

Aus einem Rest wird noch, zusammen mit Paprika, Kartoffelstückchen und Champignons (dank der herzhaften Brühe) eine wunderbare **Gulaschsuppe**.



Alle diese Gerichte kann man natürlich auch mit „normalem“ **Siedfleisch** zubereiten – es lohnt sich aber, mal nach dem Herz- oder Nierenzapfen zu fragen!

91 RADICCHIO – RADICCHIOSALAT – RISOTTO



Risotto und Radicchio vertragen sich gut, **Radicchio-Risotto** schmeckt nicht nur, sondern ist auch farblich interessant, besonders, wenn man ihn mit **Rotwein** zubereitet. Man gart den Risotto wie immer, wobei ein Ansatz mit **Speck** statt Öl hier empfehlenswert ist. Man kann insbesondere die groben **Außenblätter** vom Radicchio verwenden, gut gewaschen natürlich und in feine Streifen geschnitten – ca. 1 Handvoll pro Person. Sie werden nicht mitgekocht, sondern am Schluss mit einem Stück **Butter** und dem Käse untergerührt. **Thymian** oder **Rosmarin** sind hier passende Gewürze.

Man kann aber auch einen **Radicchiosalat** in **Vinaigrette** gegen Ende in den Risotto rühren. Dazu gibt es dann keinen **Fisch in Kapernbutter**, wie auf dem Bild, sondern was Deftiges: **Buletten**, **Schweinekotelett** oder **Lammstelzen** aus dem Ofen!

Tipp:

Zu „sauern“ Zutaten wie **Wein** oder **Obstsaft**: Säure verzögert den Garvorgang. Soll der Risotto möglichst bald fertig sein, so kocht man solche Flüssigkeiten separat stark ein (das nennt man –> reduzieren) und gibt sie am Schluss erst zum Reis – das ist übrigens auch der einzige Weg, um Linsen in **Rotwein** irgendwann gar zu bekommen!

92 KOHLRESTE – OBSTSAFT – RADICCHIOBLÄTTER – RISOTTO

Kohl-"Abfälle" – hier zur Abwechslung im **Kohlrissotto**: **Strünke**, **Rippen** etc. (auch gemischt) in kleine Würfel schneiden, in **Olivenöl** oder **Butter** andünsten, mit **Brühe** ablöschen und nicht zu weich garen. Dann durchsieben und mit der Brühe und **Wein** einen Risotto kochen. Sehr fein wird dieser, wenn wir anstelle von Wein einen Rest **Orangensaft** oder **Apfelsaft** zum Aufgießen verwenden.

Zum Anrösten des Reises kann man eine gehackte **Zwiebel** oder **Schalotte** nehmen, sehr gut schmeckt auch ein **Soffritto** (112) mit **Speck** und **Suppengrün**.

Knoblauch röste ich nicht gleich mit an, denn seine Wirkung verfliegt beim längeren Garen. Ich stecke einfach eine ungeschälte **Knoblauchzehe** in den Reis, fische sie gegen Ende des Garvorgangs heraus und drücke ihren weichen Inhalt in das Gericht – er sollte, wie der Kohl, noch ein paar Minuten im Risotto mitziehen.

Der Risotto wird mit viel **Parmesan** serviert, sehr gut passt zum milden Gemüse eine Umrandung aus **Radicchio** in **Rotwein-Vinaigrette**.



93 ROSENKOHL-AUSSENBLÄTTCHEN

Rosenkohl hat einen Nachteil: Bei den ganzen Köpfchen ist mit Sicherheit das Äußere verkocht, bis sie durch und durch gar sind. Außerdem sind sie innen brüllend heiß. Ich ziehe es vor, **Außenblätter** und **Innen-Köhlchen** getrennt zuzubereiten, man hat auch viel weniger Abfallmenge. Die äußeren Blättchen sind eine feine kleine Beilage zu kurz Gebratenem.



Als **Gemüsebeilage** für 4 Personen reichen die **Außenblätter** von 1 kg **Rosenkohl** – man entfernt nur die schlechten Stellen und löst die dunkelgrünen Blätter ab, bis zum hellgrünen „Köhlchen“. Die Blättchen in Salzwasser mit etwas **Zucker** kurz –> blanchieren – das erhält die grüne Farbe! Mit Salz, **Muskat**, **Zitronensaft** und Zucker 2 min. in hellbrauner **Butter** schwenken und zu **Entenbrust** (Bild oben) oder **Wildmedaillons** servieren!

Ohne Blanchieren geht das auch, nur verlängert sich die Garzeit und man muss evtl. noch etwas **Flüssigkeit** dazugeben.

Bei genügend Blättchen gibt's schnelle **Krautfleckerl**: Die **Blättchen** kurz vorm Abgießen zur **Pasta** geben; **Speckwürfel** und fein gewürfelte rote **Zwiebeln** oder **Schalotten** in **Butterschmalz** und 1 TL **Zucker** braten, mit **Orangensaft** ablöschen, mit Salz und **Muskat** würzen und die Nudeln samt Kohlblättchen darin schwenken!

94 KARTOFFELN – RINDFLEISCH – ROSENKOHL-INNERES

Zwei Beispiele dafür, wie man in der Resteküche aus wenig mehr machen kann:

Zum gekochten **Rindfleisch** serviere ich oft **Kartoffelschmarrn**, entweder aus **Pellkartoffeln** oder **Salzkartoffeln** – sie werden nur grob zerteilt und in **Butterschmalz** (oder auch **Speck**) knusprig gebraten, unterm Braten mit dem Bratenwender weiter zerschneiden und zerdrücken.

Wenig Rosenkohl sieht nach mehr aus, wenn man ihn **schnetzelt**: Die geputzten **Rosen-Köhlchen** (Verwendung der Außenblättchen siehe links) werden in feine **Scheibchen** geschnitten – damit die Bitterstoffe nicht zu kräftig vorschmecken, kurz in Salzwasser mit einem Löffelchen **Zucker** oder **Natron** –> blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken (das intensiviert die grüne Farbe).

Rote **Zwiebel** mit **Speckwürfelchen** in Pfanne oder Wok braten, dann eine Prise **Curry** und den **Rosenkohl** dazugeben und unter Wenden fertig garen; mit etwas **Sahne** abrunden, mit Salz, Pfeffer, Zucker, **Muskat** und etwas **Zitronensaft** würzen. Man kann auch ungeschälte rotschalige **Apfelstückchen** mitschmoren!



95 BORSCHTSCH – FLEISCHBRÜHE – KOHLSTRUNK – RINDFLEISCH, GEKOCHT – ROTE-BETE – ROTE-BETE-SALAT

Wie alle Eintöpfe, so bietet auch der russische **Borschtsch** die Möglichkeit, verschiedene Reste zu einer köstlichen Einheit zu verschmelzen: Ein paar Würfelchen vom gekochten **Rindfleisch**, z. B. -> Onglet, dessen **Brühe** nebst **Suppengrün**, alle Arten von **Kohl**, vom **Weißkohl** über **Blumenkohl** bis zum **Sauerkraut**, ja sogar **Rotkohl**, denn hier ist die rote Farbe ja erwünscht (Bild rechts).

Ein paar **Kartoffelwürfel** sind schnell gekocht, fehlen noch die **Roten Bete** – diese sind hier vertreten durch einen Rest **Rote-Bete-Salat**, in Stückchen geschnitten, der nicht nur die schöne Farbe, sondern auch gleich die Säure mitbringt, die der Borschtsch braucht. Vor allem Kohlreste, die bei der Zubereitung anfallen, wie **Strünke (Weißkohl, Wirsing)** oder **Stiele (Kohlrabi)** sind im Borschtsch bestens aufgehoben. Auch ein Rest **Bohngemüse** (aus weißen oder roten Bohnenkernen) oder eine Dose weiße **Riesenbohnen** ist zwar nicht wirklich authentisch, passt aber gut in den Borschtsch.

Man dekoriert jeden Teller mit **Sauerrahm**, **Schmand** oder einer Mischung aus vergleichbaren Milchprodukten, verschlagen mit Salz, Pfeffer, gehacktem **Dill** und einem Hauch **Mehl** – der verhindert nämlich, dass das -> **Topping** in der heißen Suppe gerinnt.



96 BOHNENKERNE – KARTOFFELSALAT – ROTE-BETE-SALAT

Links: Wenn man **Rote-Bete-Salat mit Kartoffelsalat** mischt, schmeckt das zwar gut, sieht aber nicht appetitlich aus. Schöner ist es, wenn man, den größeren Rest, hier den Rote-Bete-Salat mit **Apfelwürfeln**, als Basis nimmt und den kleineren Rest, den **Kartoffelsalat**, gemischt mit ein paar weißen **Bohnenkernen**, „on top“ anrichtet. Noch ein **Fenchel-** oder **Dillzweiglein** dazu – guten Appetit!

Anmerkungen zu Rote Bete

Leider macht das dominierende Bete-Blut alles rot, was man darunter mischt, was optisch oft eine Katastrophe ist. Daher schichte ich Salate, die ich miteinander kombinieren möchte, auf dem Teller übereinander, wie auf dem Bild links. Sehr schön sehen solche Schichten in gläsernen Portionsgefäßen aus, z. B. in Eispokalen oder Glasschalen, oder am Büffet als Fingerfood in Whiskygläsern.

Wenn man gekochte Rote Bete noch heiß mit einer kräftig gewürzten Vinaigrette vermischt, behalten sie ihre schöne Farbe. Sie sollten immer unzerschnitten gegart werden, am besten im Wasserdampf, sonst bluten sie aus.

97 ROTE BETE ZUBEREITEN – ROTE BETE-SALAT

Dass mancher lieber abgepackte **Rote Bete** kauft, anstatt sie selbst zuzubereiten, hängt sicher auch mit ihrer außerordentlichen Färbequalität zusammen: Hier sind Tipps, wie man Rote Bete ganz **ohne rote Finger** im Griff behält!

Unverletzte Knollen kaufen, gründlich waschen und ungeschält im Dampf garen, und zwar so: Jede Knolle längs halbieren – also einen Schnitt vom Stielansatz bis zur Blüte – und mit der Schnittfläche nach oben in ein Gemüsesieb in einem passenden Topf legen; Wasser bis zum Boden des Gemüsesiebs einfüllen; die Schnittflächen etwas salzen und, wer das mag, mit **Kümmel** oder **Majoran** bestreuen. Einen gut schließenden Deckel auflegen und die Knollen im heißen Dampf ca. 45 min garen.

Mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Bete weich sind, dann mit einer Gabel herausstechen und auf ein Glasschneidbrett oder einen flachen Teller legen. Vorne und hinten die unansehnlichen Ansätze und die Schadstellen abschneiden, jede Hälfte noch mal längs halbieren und sie dann quer in Scheiben schneiden, indem man sie mit der Gabel festhält.

Sie brauchen **NICHT** geschält zu werden, sie haben keine nennenswerte Schale mehr nach dem Garen.



98 KARTOFFELKNÖDEL – ROTE BETE – ZWETSCHGENKOPOTT

Foto oben:

Hier kombiniere ich **Rote Bete mit Zwetschgenkompott** zum Filet vom Wildhasenrücken. Dazu passen Möhrengemüse und aufgebratene Kartoffelknödel-Wedges.

Die geviertelten Knödel werden wunderbar fluffig, wenn man sie in beschichteter Pfanne mit sehr wenig Fett anröstet, dann wendet und mit Deckel fertig gart!

Foto links:

Mit etwas Geschick und mit Hilfe der Gabel werden die Rote-Bete-Scheiben in Streifen oder Würfel geschnitten – fertig ist die feine **Beilage zu Räucherfisch!** Dann werden die Würfel noch warm in eine –> **Vinaigrette** gemischt und mit **Apfelstückchen**, roter **Zwiebel** und **Lauchzwiebel** ergänzt. Sie besteht aus 1 EL **Himbeer- oder Rotweinessig**, 1 EL **Orangensaft**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Dijonsenf** oder **Meerrettich** aus dem Glas, Salz, Pfeffer, **Bockshornklee** oder etwas **Curry**, 2-3 EL **Rapsöl** oder **Sonnenblumenöl**.

99 KARTOFFEL – PENNE – ROTE-BETE-SALAT – SCHAFKÄSE

So versorgt man einen Rest elegant: **Penne mit Rote-Bete-Salat!** Bei Bedarf etwas kleiner schneiden, mit heißen, frisch abgegossenen Penne vermischen und auf vorgewärmten Tellern mit Schafkäse und Frühlingszwiebelgrün servieren!

Topping: Eine gekochte Kartoffel, in winzige Würfel geschnitten und mit Speckstückchen und dem Weißen von der Zwiebel knusprig gebraten (Bild unten).

Rote Bete sind leider farblich sehr dominant. Rein geschmacklich lässt sich Rote Bete-Salat wunderbar kombinieren mit (96) weißen Bohnenkernen, Kartoffelsalat, Blumenkohl, Kohlrabi oder Knollensellerie.

Auch an Risotto (oder Couscous) schmeckt ein Rest Rote-Bete-Salat hervorragend, vor allem, wenn man ihn nicht allein mit Käse, sondern auch mit etwas frisch geriebenem Meerrettich bestreut.

Ohne Käse ist „Rote-Bete-Salat-Risotto“ eine sehr gute Beilage zu gebratenem Fisch – evtl. ergänzt durch knackiges Fenchelgemüse; oder man mischt den Salat kurz vorm Anrichten unter heiße, knusprige Bratkartoffeln!



100 ROTE-BETE-SALAT – ROTKOH/BLAUKRAUT – KÜRBISKERNPESTO

Zum gesottenen Tafelspitz vom Kalb mit –> Kürbiskernpesto habe ich hier aus zwei Beilagen eine kreiert: Einen Rest Rotkohl-Gemüse (oder Blaukraut, je nach Bundesland) habe ich kombiniert mit einem Rest Rote-Bete-Salat.

Man dünstet eine rote Zwiebel in Butterschmalz an und schmort darin Rotkohl und Rote Bete noch ein paar Minuten gemeinsam. Vom süß-säuerlichen Geschmack und von der Farbe her harmonieren sie perfekt; wer mag, kann das Gemüse auch lauwarm als Salat servieren – in dem Fall würde ich die Bouillonkartoffeln in Stücke schneiden und knusprig braten (Bild oben).

Dazu passt auch ausgezeichnet in Spalten geschnittener gedünsteter Apfel, Birnen- oder Quittenkompott.

Ergänzt mit einem Löffelchen Preiselbeeren, Schlehen-, Holunder- oder Orangengelee gibt das im Nu eine feine Beilage zu Wild, Puten-, Enten- oder Gänsebraten.

Auch fein: Lauwarmes Zwetschgenkompott mit Rote-Bete-Salat!

101 GULASCH – RAGOÛT – SAUERKRAUT – SAUERKRAUTSAFT



Sauerkraut-(Szegediner)Gulasch

Am einfachsten ist es, zwei schon vorhandene Reste zu kombinieren – z. B. **Rinder-** oder **Schweinegulasch** und **Sauerkraut**. Beides wird miteinander eine Weile bei milder Hitze geschmort, die Schmorflüssigkeit ergänzt man durch **Fleischbrühe** und/oder **Wein** oder auch **Apfelsaft**, für die Farbe einen Löffel **Ajvar**.

Hat man nur den **Sauerkrautrest** und bereitet das Fleisch frisch zu, so kocht man das Kraut kurz mit $\frac{1}{2}$ l **Fleischbrühe** auf und lässt es dann sehr gut abtropfen; ergänzen kann man auch hier mit **Ajvar** und **Wein** oder **Saft**. Die **Fleischwürfel** brät man mit viel **Zwiebeln** an, bestäubt mit etwas **Mehl** und verwendet die aus dem Sauerkraut gewonnene **Flüssigkeit** zum Aufgießen.

Das Fleisch wird nun in der mit **Sauerkrautsaft** gewürzten **Brühe** gegart, zusammen mit Gewürzen wie **Delikatess-Paprika**, **Wacholderbeeren** und $\frac{1}{2}$ **Lorbeerblatt**, und mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt – das ergibt den typischen „Szegediner Geschmack“.

Zum Schluss wird das **Sauerkraut** mit dem Fleisch erhitzt, serviert wird mit einem Esslöffel **Schmand** und mehligem **Salzkartoffeln**.

Wie wär's mit **Sauerkraut-Pasta** (ohne Bild)?

250 g kurze **Pasta** bissfest garen – wer mag, kann 1 EL **Kümmelsaat** ins Kochwasser geben.

100 g durchwachsenen **Speck** in Streifen, 2 rote **Zwiebeln** in halbe Ringe schneiden und zusammen mit 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne hellbraun braten.

Sauerkraut mit Saft in die Pfanne geben und mit 1 EL **Ajvar** und 200 ml **Sahne** aufgießen, cremig einkochen lassen und mit der **Pasta** vermischen

Blättchen von 1 Bund glatter **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Petersilie untermischen. Serviert wird diese Pasta am besten mit einer Mischung aus geriebenem **Pecorino** und **Meerrettich** bestreut!

Sauerkrautsaft ist eine gute Grundlage für Eintopfgerichte – z. B. zu Möhren mit Bohnenkernen; deshalb koche ich Sauerkraut gerne mit viel Flüssigkeit.

102 Eintopf mit Sauerkrautsaft (Bild unten:)

Spitzkohl-Unterteil, in Sauerkrautsaft gegart, getoppt von **Speck-Bratkartoffeln** und **Frühlingszwiebel** und abgeschmeckt mit **Sahne** und **Ajvar** oder **Chiliflocken**!



103 SCHWEINEBRATEN

Eine dicke Scheibe **Schweinebraten** ist übrig, aber keine Sauce mehr? Dann gibt es **Reste-Schaschlik!**

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, abwechselnd mit bunten **Paprika-stücken** und dicken **Zwiebelscheiben** auf eingölte Holzspieße ziehen, wer mag, gibt noch geräucherten durchwachsenen **Speck** dazwischen.

Butterschmalz oder **ÖL** in einer passenden Pfanne erhitzen (es soll den Boden dünn bedecken), einen TL **Curry** darin zergehen lassen, die Spieße leicht mit geräuchertem (oder Edelsüß-) **Paprika** und etwas **Mehl** bestäuben und knusprig braten. Man kann auch Innereien oder anderes Fleisch verwenden, wie Rind, Kalb oder Geflügel – damit sie beim Braten nicht austrocknen, jedes Stück mit einer halben Scheibe Frühstücksspeck umwickeln.

Salat – hier mit **Schafkäsestückchen** und **Oliven** – und **Weißbrot** oder **Toast-Pommes (129)** runden alles ab; wer mag, der nehme getrost Ketchup dazu oder eine dick eingedampfte selbst gemachte Tomatensauce und grob geraffelten Käse.



104 Risotto mit Schweinebraten-Topping

Ein klassischer **Risotto** mit viel **Parmesan** bekam in der Mitte eine Kuhle für einen kleinen **Schweinebratenrest** – der wurde fein gewürfelt, die **Sauce** mit etwas **Sahne** verlängert und so weit –> reduziert, dass sie nicht im Reis versickern konnte. Umrandet wird jeder Teller von **Endivie** und **Radicchio** in einer milden Vinaigrette.

Das isst man von **außen nach innen**, so dass erst **Salat** auf der Gabel ist, dann **Risotto** und auf der Gabelspitze ein Häppchen **Braten** mit Sauce. So reicht eine halbe Portion vom Fleisch auch für Zwei.

Zu **kalt**em **Schweinebraten** empfehle ich einen **Aprikosen-Tomaten-Pesto!** 1 Tasse **Orangensaft**, den Abrieb einer halben **Orangenschale**, 1 Handvoll getrocknete **Tomaten**, 1 Handvoll getrocknete **Aprikosen**, 1 geschälte **Knoblauchzehe** und 1-2 TL **Zitronensaft** erhitzen und gute 15 min ziehen lassen; dann nicht zu fein pürieren und 2 EL **Olivenöl**, Salz und **Cayennepfeffer** oder –> **Piment d'Espelette** unterrühren.

Das passt auch zu bitteren Salaten (Endivie, Chicoree, Radicchio), außerdem zu kaltem Braten vom Wild und zu reifem Käse wie Cheddar oder Parmesan.

105 SCHWEINEFILET, SCHWEINEFILET-SPITZE

→ „Insalata Caprese“ für Fleischesser!

Schweinefilet, muss man es im Ganzen kaufen, hat leider immer ein dünnes Ende – das kann man hochklappen und festbinden (trocken wird es trotzdem beim Braten) oder abschneiden und zur späteren Verwendung einfrieren.

Man kann es aber auch, schräg aufgeschnitten und kurz in **Olivenöl** gebraten, wie den Mozzarella bei der → Insalata Caprese mit Basilikum auf großen **Tomatenscheiben** anrichten. Diese werden vorher gepfeffert, mit **Basilikum** oder auch anderen Kräutern belegt und mit **Olivenöl** beträufelt.

Der **Bratensatz** vom Schweinefilet wird mit **Weißwein** und **Balsamico** abgelöscht, sirupartig eingekocht und auf die Tomaten gegeben, darüber das Fleisch; leicht salzen!

Den Teller mit grobem Pfeffer übermahlen, mit Basilikum oder, wie auf dem Bild unten, mit **Raukeblättern** und **-blüten** garnieren und mit Ciabatta servieren!



106 FISCH, GEFLÜGEL, RIND, SCHWEIN – FLEISCH, GEGART

Als Piccata bezeichnet die italienische Küche sehr dünne, gebratene Fleisch-Schnitzelchen; dieses Prinzip, durch optische Täuschung (anstatt EINER dicken Scheibe Fleisch VIER dünne) den Eindruck der Fülle auf dem Teller zu erzeugen, waltet naturgemäß oft in der Resteküche.

Dieser Effekt verstärkt sich, indem man die Scheiben nicht „natur“, sondern in einer Panierung (von ital. Pane = Brot) brät, wie die bekannte Piccata alla milanese aus Kalbfleisch (Vorläufer vom Wiener Schnitzel).

Für eine **Piccata** vermischt man ein **Ei** mit etwas **Mehl**, **Weißbrotbröseln** und geriebenem **Hartkäse** wie **Parmesan** oder **Grana Padano**, wälzt die **Fleischscheiben** darin und brät sie schnell in **Butter** aus; es geht sogar nur mit Ei!

Das kann man genau so mit **Geflügel** und **Fisch** machen, sogar mit **Gemüse**; die Zubereitung ist auch geeignet für dünne **Endstücke** von Filets.

Bild oben:

Rindfleisch-Piccata – ich habe dünne, **gegart** Scheiben vom → Onglet erst in **Meerrettichspänen** und dann in der oben beschriebenen „Panier“ gewälzt und in **Butterschmalz** gebraten – angerichtet habe ich die Schnitzelchen auf **Zwiebel-Kartoffel-Fenchelgemüse** aus dem Wok.

107 KASPRESSKNÖDELTEIG – SEMMELKNÖDELTEIG – SEMMELN

Wer kennt die bairischen „Kaspressknödel“? Wer Semmelknödel machen kann, der kann auch Kaspressknödel – mit kleinen Unterschieden – der Kaspressknödel-Teig wird durch „Kas“ = Käse ergänzt und ge-„presst“, d. h. der Knödel wird nach dem Formen platt gedrückt; das muss sein, denn er wird gebraten, im Gegensatz zum Semmelknödel.



Vom Semmelknödel zum Kaspressknödel

500 g (ca. 10 Stück) altbackene **Semmeln** in feine Scheiben schneiden; 2 **Eier** mit der Gabel kräftig verschlagen; **Milch** abmessen. 1 kleine **Zwiebel** fein würfeln und mit **Butter** andünsten, mit 500 ml **Milch** ablöschen; Salz, Pfeffer, eine Prise **Muskat** und fein gehackte **Petersilie** hineinrühren. Die warme **Milch** in die versprudelten **Eier** schlagen – niemals umgekehrt, sonst gibt's Rührei – und über die **Semmeln** geben; alles gut miteinander verkneten.

Will man **Semmelknödel** daraus machen, lässt man den Teig noch 30-45 min ziehen, formt dann mit feuchten Händen knapp tennisballgroße **Kugeln** und gibt diese in ganz leicht siedendes **Salzwasser**. Es darf nicht sprudelnd kochen!

Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen (15-20 min); noch 5 min ziehen lassen, dann gut abgetropft mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen!

Für **Kaspressknödel** wird vor dem Formen 150 g geriebener würziger **Hartkäse** unter den Teig geknetet – auch gemischte **Käsereste**. Man formt mit feuchten Händen tischtennisballgroße **Kugeln** und drückt sie etwas **flach**. In **Butter** und Öl (oder **Butterschmalz**) bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Man kann sie im vorgeheizten Ofen bei ca. 80° warm halten.



108 Semmelknödelteig-Pizza

Mal was anders: Den Boden aus **Semmelknödelteig** habe ich in eine Quiche-Form gedrückt, mit **Bröseln** oder **Mehl** macht man den Teig fester, geschmeidiger mit **Olivenöl**. Zum Bestreichen eignet sich etwas **Ketchup** sehr gut, aber auch ein paar Löffel **Ajvar** oder Roter **Pesto** oder **Tomatensauce** – oder eine Mischung.

Belag: Was der Kühlschrank hergibt, **Salami**, **Schinken**, **Antipasti**, **Peperoni**, **Oli-ven**, **Thunfisch**, **Sardellen**; darauf 1 Pk geriebenen **Mozzarella** und **Hartkäse** – niemals nur Parmesan, der ist nicht fett genug! 1-2 EL **Olivenöl** über die Pizza träufeln, auch über den Rand, und bei 180-200° backen, bis der Käse bräunt!

109 KASPRESSKNÖDEL (107) – SEMMELKNÖDEL – WURSTKNÖPFLE

Man kann übrige [Semmel-](#) oder [Kaspessknödel](#) in Scheiben in einer Form verteilen und vor dem Belegen mit ein etwas [Öl](#) oder [Sahne](#) übergießen oder einen Rest [Bolognese](#) darauf verteilen und/oder einen [Gemüserest](#) – hier [Spinat](#), gut ausge-drückt – und die [Semmelknödel-Quiche](#) mit [Reibkäse](#) überbacken (Bild rechts).



110 Gebratene (107) Semmelknödel oder Wurstknöpfle

Reste in Scheiben schneiden, panieren und wie kleine Schnitzel braten oder, mit [Eiern](#) und [Champignons](#), als [Pilz-Omelett](#) – oder sie mit [Gemüse](#) und anderem in einer [Frittata](#) verstecken oder mit [Käse-](#) oder [Tomatensauce](#) oder [Pesto](#) Genovese servieren! Oder sie werden, gewürfelt und geröstet, als [Topping](#) über [Salate](#), [Suppen](#) oder [Eintopfgerichte](#) ([Linseneintopf mit Wurstknöpfle](#), Bild oben) gestreut.

Für solche Gerichte habe ich zwei offene Behälter im [Tiefkühlfach](#), da wandern geeignete Reste sofort hinein: Einen für [Brot- und Knödel-Reste](#) und einen für [Hartkäse](#). Man hat später übrigens viel weniger Arbeit, wenn man die Brotreste sofort aufschneidet oder würfelt und Käsereste schon gerieben einfriert.



Semmelknödel-Carpaccio (ohne Bild) 4 Portionen

4 [Semmelknödel](#) (107) vom Vortag in dünne Scheiben aufschneiden, ½ [Apfel](#) mit roter Schale in kleine, 1 [Schalotte](#) in sehr kleine Würfel schneiden.

Salz, Pfeffer und 1 TL Honig in 6 EL [Apfelessig](#) verschlagen, 12 EL [Sonnenblumenöl](#) unterrühren; mit 2-3 Handvoll klein geschnittenem Salat mischen ([Rauke](#), [Endivie](#), [Löwenzahn](#), [Radicchio](#) – auch [Feldsalat](#), diesen aber erst unmittelbar vor dem Servieren, damit er nicht zusammenfällt). Die [Schalotten](#) und den [Apfel](#) unterheben, das Ganze kurz durchziehen lassen.

Pro Portion die Knödelscheiben kreisförmig auf einen Teller legen, den Salat abtropfen lassen und in der Mitte anrichten. Die Knödelscheiben mit dem Dressing beträufeln. Mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen, [Kräuter](#), geröstete [Kürbiskerne](#) oder andere [Nüsse](#) und je ein EL [Kürbiskernöl](#) dekorativ drüber verteilen.

Man kann auch den Salat rings um das –> [Carpaccio](#) legen und den Dressingrest, mit [Kürbiskernöl](#) vermischt, über die Knödelscheiben träufeln; in die Mitte kommt [Kräuterquark](#).

111 KOHLSTRUNK – SOFFRITTO – SUPPENGRÜN – WURST- UND SCHINKENRESTE

Unter einem –> **Bouquet garni** versteht man eine Würzmischung, die zwar mitgekocht, aber vor dem Servieren entfernt wird. Man benutzt es zum Aromatisieren von Brühen und Suppen aller Art, aber auch von Eintöpfen und Schmorgerichten.

Traditionell werden **Petersilie**, **Thymian** und ein frisches **Lorbeerblatt** in ein **Lauchblatt** gehüllt, das mit einem **Bindfaden** umwickelt wird. Die frischen Kräuter können - je nach Rezept - durch andere, auch getrocknete Kräuter ersetzt oder ergänzt werden. Erweitern kann man dieses „kleine“ Bouquet garni durch schwarze **Pfefferkörner**, **Piment** oder **Wacholderbeeren**, beim "großen" kommen noch **Suppengrün** (Möhre, Lauch, Sellerie, evtl. Liebstöckel) und eine mit **Nelken** gespickte **Zwiebel** dazu.

Wäscht man das Suppengemüse gut, kann man **Putzreste** wie Blätter, Schalen oder Strünke als Bouquet garni verwenden – das geputzte „schöne“ Gemüse wird für das eigentliche Gericht verwendet, das ausgekochte kommt auf den Kompost.

Bei mir steht immer ein Topf auf dem Herd, in dem **Gemüsereste** und –> **Parüren** (Fleisch- oder Fischbestandteile wie z. B. Knochen, Knorpel, Fett, Gräten, Haut) ausgekocht werden, so dass ich zum Aufgießen selten auf „schnödes“ Wasser zurückgreifen muss!



112 SOFFRITTO

Ein guter Soffritto ist die Grundlage vieler italienischer Gerichte. Man kennt die Mischung aus **Zwiebeln**, **Sellerie** und **Karotten** eher als Ansatz für ein –> Ragù alla **Bolognese** – generell ist sie eine gute Art, Reste von **Suppengrün** zu nutzen.



Hier habe ich einen kräftigen **Öl-Speck-Soffritto mit Kohlstrunk-Stückchen** zubereitet und unter eine Pasta aus gemahlene(n) Kürbiskernen gemischt, getoppt von einem Sträußchen –> **Microgreens** (hier: **Radieschensprossen**). Dazu gab es **Bratwurst**, das **Bratfett** kommt mit in den Soffritto.

Im Original werden **Zwiebeln**, **Möhren** und **Stangensellerie** zu gleichen Teilen fein gewürfelt, in **Olivenöl** in 30 min weich gedünstet und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Man kann zusätzlich aromatisieren mit **Knoblauch**, **Sardellen** oder **Sardellenpaste**, mit **Kräutern**, **Kapern** und **Olivenstückchen**.

Olivenöl, aber auch **Butter**, **Butterschmalz** und **ausgelassener Speck** eignen sich am besten zum Soffritto, auch **Schinkenränder** oder Stückchen von grober **Wurst**; und – in der kreativen Resteküche – auch jede Art von **Gemüse**.

113 APFEL- AVOCADO – RADICCHIOHERZ – SCHINKEN – SPARGEL

Mein Tipp zu [Spargel](#) – man kommt mit der Hälfte der teuren Stangen aus, wenn man für Salat das Dressing möglichst üppig gestaltet, z. B. mit einer [Avocado](#) –> [Salsa](#).

Man rührt für 4 Portionen eine Vinaigrette aus 1 EL [Spargelkochwasser](#), 1 EL [Weißweinessig](#), 1 EL [Orangensaft](#), etwas [Zitronensaft](#), 1 TL [Dijonsenf](#), Salz, Pfeffer, Zucker, etwas [Curry](#) und 2 EL [Raps-](#) oder [Sonnenblumenöl](#) (sehr fein auch: [Leindotteröl](#) oder [Traubenkernöl](#)).

Den knackig gegarten Spargel (pro Person genügen 4-5 Stangen) auf großen Tellern anrichten, eine Scheibe [Rohschinken](#) in Streifen dazu dekorieren und die obere Hälfte vom Spargel mit etwas Dressing beträufeln.

Jetzt wird klein gewürfelt: 1 [Avocado](#), 1 kleine rote [Zwiebel](#), 1 kleiner [Apfel](#) und 1 [Radicchioherz](#); das Ganze gut mit der [Vinaigrette](#) vermengen! Diese Mischung wird auf die [unteren](#) Spargelhälften verteilt und mit [Frühlingszwiebelringen](#) und [gerösteten Kürbiskernen](#) bestreut. Wer mag, dekoriert noch mit einem EL Kürbiskernöl, dazu gibt es Ciabatta.

Sehr gut passen dazu auch ein paar mit [Zitrone](#) gebratene [Scampi](#), [Räucherlachs](#), geräucherte [Lachsforelle](#) oder ein [Kartoffelomelett](#).

114 1 BUND SPARGEL = 2 GERICHTE (Bilder unten)

Für diese beiden Gerichte habe ich die Stangen halbiert und getrennt gegart.

Die Köpfe (links) gibt es als [Spargelsalat](#) mit viel [Schnittlauch](#) und frischer toskanischer [Salami](#) – die unteren Hälften auf „[Dinkelotto](#)“ (70), also einem [Risotto](#) aus [Dinkel-Körnern](#); Topping: [Pecorino](#) und –> [Microgreens](#) (rechts).

Das Gleiche mache ich mit grünem Spargel, nur dass ich hier die oberen Teile ungeschält verarbeite. Mit etwas Glück bekommt man den dünnen Thai-Spargel, da müssen nur die verholzten Enden abgeschnitten und nichts geschält werden.



Anmerkungen zu Microgreens

Microgreens sind „erwachsene“ Sprossen (hier von Radieschen, Bild links):

Man sät die Samen dicht an dicht in ein Gefäß mit Erde und wartet, bis sich die ersten paar Blättchen zeigen - zum Verzehr werden die ganzen Mini-Pflanzen abgeschnitten – die Wurzel und das Samenkorn werden hier, anders als bei Sprossen, nicht mit verwendet. Das geht auch mit zu dicht gesäten Pflänzchen im Gemüsebeet, man zieht sie vorsichtig aus der Erde, wäscht sie gut und kann sie dann mit den Würzelchen essen (besonders fein bei Radieschen, Broccoli oder Pflücksalaten).

Oder umgekehrt: Ich kaufe manchmal ein Kästchen (69) [Gartenkresse-Sprossen](#) im Supermarkt und pflanze sie ein – da kann ich dann den Sommer über [Blätter](#) und [Blüten](#) als –> Topping ernten. Auch [Senf](#), [Rauke](#), [Kohlpflänzchen](#) (Alle Kreuzblütler sind essbar!) kann man so weiterziehen und mehrmals beernten.

115 GRIEBEN/GRAMMELN – KOHLMISCHUNG – SCHWEIN – SPECK



Gemischter Kohl mit Speck und Grammeln

Bild oben: Ein halber Spitzkohl, drei Kohlrabistiele und die Rippen und Blätter vom Blumenkohl - gewürzt mit Speck, Orangensaft und Grüner Currypaste ergab das eine wunderbare Gemüsebeilage zum gebratenen Schweinehals und frisch geernteten kleinen Kartoffeln aus dem Blumentopf, mit Schale gebraten!

Anmerkungen zum Fett

À propos Schweinehals – vollkommen entfettetes Fleisch schmeckt nicht, denn Fett ist der beste Geschmacksträger. Wenn man klug vorgeht, kann man Fettkalorien einsparen, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Ich schneide z. B. bei Schweinefleisch das sichtbare Fett zum großen Teil ab, würfle es klein und lasse es langsam aus. Die Grieben werden herausgefischt und das Fleisch im eigenen Fett gebraten, so dass kein zusätzliches Bratfett benötigt wird. Auf einem Stückchen Brot aufbewahren!

Beim Anrichten werden die knusprigen „Grammeln“ – so heißen sie in Österreich – wieder über das Gericht gestreut, entweder über das Fleisch oder über die Beilagen.

Besonders gut kann man den Fett-Trick auch bei Lamm oder Geflügel anwenden, wo das Fett nur lose mit dem Fleisch verbunden ist, oder wo es in der Bauchhöhle steckt, wie bei Huhn, Gans oder Ente.

Hier kann das ausgelassene Fett, am besten noch mit etwas Paprika oder Currypulver vermischt, während des Garens im Ofen ab und zu auf die Haut gepinselt werden, was die Knusprigkeit sehr befördert.

Auch ausgelassener Speck ist ein Geschmackswunder, während z. B. ein neutrales Bratöl nur Kalorien und keinen Geschmack bietet. Wenig magerer Speck, in etwas Butterschmalz (-> Ghee) oder Öl ausgelassen, ist deshalb ideal für die kreative Resteküche – alternativ kann man braune Butter verwenden!

116 Geröstete Maultaschen (146) mit Speck, schwäbisch

Bild unten: Schnelle Maultaschenverfeinerung: Speck auslassen, Grieben rausnehmen, Maultaschen im Fett rösten – diagonal halbiert mit Blattsalat anrichten, die Grieben und viele knusprige Röstzwiebeln aus der Packung drüberstreuen. Im Heimatland der Maultasche isst man sehr gerne Kartoffelsalat dazu. Echte Schwaben mögen das verweigern, aber einen Löffel grob geraspelten Parmesan dazu fände ich auch nicht übel ...





117 SPITZKOHL I

Einen ganzen **Spitzkohl** teile ich quer in zwei Teile, und erhalte einen gröberes „**Unterteil**“, das die längere Garzeit hat gegenüber der blättrigen „**Spitze**“, die in zwei Minuten gar ist. So habe ich Material für zwei unterschiedliche Gerichte mit unterschiedlicher Garzeit.

Die **Spitze** schneide ich meistens in quadratische **Blättchen**, die gesalzen und dann kurz in der Wokpfanne in wenig **Fett** gebraten werden – mit **Orangensaft**, **Apfelsaft** oder **Gemüsebrühe** ablöschen und beiseite stellen.

Entweder verarbeite ich die Blättchen mit breiten **Nudeln** zu „**Krautfleckerl**“ (ohne Bild) weiter, oder ich serviere sie lauwarm zum **Spitzkohlsalat**, mit einer leichten –> **Vinaigrette** angemacht. Im Bild oben wurden geraspelte **Möhren**, **Mais** und **Käferbohnen** dazu gemischt.

Die steirischen Käferbohnen (Feuerbohnen) haben besonders große Kerne und lassen sich leicht selber ziehen – als Ersatz kann man gut griechische weiße **Riesenbohnen**-Kerne nehmen. Das **Ei** muss nicht unbedingt sein – **Schafkäse** schmeckt auch gut dazu – und steirisches –> **Kürbiskernöl**!

Zum **Salat** passen **Schnittlauch** und **Croutons** aus Bauernbrot oder Ciabatta als –> **Topping** – und besonders gut **Bratkartoffeln**, geviertelt oder gewürfelt, mit der Schale gebraten und untergemischt, als **Bratkartoffelsalat**.

118 SPITZKOHL II

Das **Unterteil** vom Spitzkohl ergibt ein zartes **Gemüse**, das sich fein ergänzen lässt: Hier mit rotem **Camargue-Reis** und kurz gebratenem **Kabeljau-Rückenfilet** – etwas teurer, aber dafür völlig grätenfrei! (Bild unten).

Den Kohl habe ich in ausgelassenem durchwachsenem **Speck** angebraten, zusammen mit **Schalotten**, **Knoblauch** und etwas **Kurkuma** – das gibt eine tolle Farbe zu dem roten Reis. Gewürzt wird mit **Apfelbalsamico** oder **Orangensaft**, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker und viel frischem **Dill** oder **Fenchelkraut**.

Spitzkohl kann man auch mit **Äpfeln**, **Möhren** oder **Fenchel** vermischt zubereiten und mit **Sahne** und geriebenem **Meerrettich** verfeinern.

Ebenso gut: Rote **Zwiebel**, **Sellerie** oder **Pastinaken**, als Beilage eignet sich **Pasta** oder **Couscous**, gemischt mit **Trockenobst**, **Nüssen** oder –> **Studentenfutter**.

Als Beilage zum Kohl bietet sich natürlich alles „**Fleischige**“ an und auch frischer oder geräucherter **Fisch** – sehr fein ist aber auch die Kombination mit einem **Kartoffel-Omelett** mit **Käse**. Man kann dazu sehr gut Reste von **Pellkartoffeln** verwenden und zwar mitsamt der **Schale**, gewürfelt und knusprig gebraten.



119 KASPRESSKNÖDEL – SPITZKOHL

Salat aus dem Spitzkohl-Unterteil mit (107) Kaspressknödel (Bild unten)



Spitzkohl-Risotto (2 Portionen, ohne Bild)

- 400 g Kohlstrünke (von Spitzkohl, Wirsing, Blumenkohl)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein, Orangen- oder Apfelsaft
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Handvoll Petersilie, glatt
- Pfeffer, Muskat
- 1 TL Butter
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Kohlstrünke, wo nötig, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Im Öl die Zwiebelwürfel und den Reis glasig dünsten, mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist.

Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie fein hacken. Kohlwürfel unter den Reis heben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Butter und Parmesan unterrühren.

Den Risotto mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.



120 KARTOFFEL – PASTA – SPITZKOHLSPITZE

Fleckerlnudeln mit „Spitzkohlspitze“ (117), kurz im Wok gegart und getoppt von einer Mischung aus Speck und knusprigen Kartoffelwürfeln, Frühlingszwiebeln und Pecorino (Bild oben).



121 FLEISCH- ODER WURSTREST – KÜRBISKRAUT – STRUDEL

Bild oben: **Strudel mit Füllung aus Kürbiskraut**, außerdem mit **Surbraten**, **Speck-Röstkartoffelwürfeln** und **Bergkäse** - dazu ein Löffel **Kürbiskernöl**!

Das Kürbiskraut macht man wie Sauerkraut – geraspelten **Hokkaido-Kürbis** in etwas ausgelassenem **Speck** mit roter **Zwiebel** andünsten, knackig garen (geht schnell!) und mit 1 EL weißem **Balsamico**, Salz, Pfeffer und etwas **Zitronensaft** würzen.

Am Vortag gab es dazu **Surbraten** und **Kartoffeln**, die Reste wurden klein gehackt und in **Butterschmalz** angebraten unter das Kürbiskraut gemischt, außerdem ein Stück geraspelter **Bergkäse**; alles in fertig gekauften Strudelteig gewickelt - bei 200° ca. 25 min im vorgeheizten Ofen gebacken – fertig!

Ebenso kann man auch Reste von **Spinat**, **Weißkohl** oder **Wirsinggemüse** nehmen.

Ich habe immer fertigen Strudelteig zu Hause, denn man kann fast jeden Rest darin einwickeln – man benötigt etwa 400-450 g Füllung für einen Strudel, entweder nur Gemüse oder zusätzlich angebratenes Fleisch oder Hack oder Pilze.

*Man kann auch **Pasta** mit einem **Saucenrest** in Strudelteig einwickeln, die Füllung darf aber nicht zu flüssig sein. Am besten die in der Sauce erwärmten Nudeln gut abtropfen lassen, den Strudel damit füllen, backen – und die aufgefangene Flüssigkeit vorm Servieren als Spiegel auf den Teller gießen.*



122 BLUMENKOHLBLÄTTER – BLUMENKOHLSIELE – STRUDELREST

Strudelrest, mit Käse überbacken und mit **Kürbiskernöl** umgossen - auf einem Gemüsebett aus **Kartoffeln** mit **Blumenkohlblättchen** und **-stielen**; eine Scheibe Strudel schmeckt auch sehr gut in einem Teller **Brühe**.

Strudelreste passen natürlich – wie fast jeder Rest – auch in die (48) **Frittata**!



123 GEMÜSESUPPE ODER -EINTOPF – KRÄUTER – PESTO - TOPPING

Etwas Frisches sollte an jedes Reste-Gericht – bei diesem –> **Minestrone** (Bild oben) ist es ein **Kräuterpüree** mit –> Olivenöl.

Kaltgepresstes Olivenöl kann beim Pürieren bitter werden; besser ist es, z. B. Petersilie, Basilikum, Radieschenblätter etc. in etwas Brühe oder Rapsöl zu pürieren und das Olivenöl am Schluss nur unterzurühren; noch leicht salzen, pfeffern, mit Zitronensaft oder weißem Balsamico abrunden!

Auch gut: Ein (112) Soffritto aus Gemüsewürfelchen und Kräutern, vielleicht noch ein paar –> Croutons aus altem Brot, in Olivenöl, Butter oder Speckwürfelchen angeröstet; oder –> **Gremolata**, eigentlich die klassische Dekoration für Osso buco, die man vielseitig abwandeln kann: Eine Mischung aus gehackter Petersilie, Zitronenschale und meist auch Knoblauch, oder auch Rosmarin, Salbei und Thymian, Orangenschale oder Peperoncini, dazu eingesalzene Sardellen und Parmesan.

–> Pesto ist ebenfalls ein guter „Auffrischer“ für Suppen, ob als Rest oder frisch gemacht – es müssen nicht unbedingt Kräuter sein, man kann auch einen Rest **Feldsalat**, grünen **Spargel** oder **Porreegrün** (vorher –> blanchieren) pürieren.

124 AJVAR – KRÄUTER – PESTO – SAHNEMEERRETTICH – TOPPING

Ein Löffel –> Pesto auf der italienischen –> Minestrone (die Gemüsesuppe; Minestrone ist der Gemüse-Eintopf), Ajvar auf der französischen Fischsuppe, Petersilienpüree auf der deutschen Kartoffelsuppe oder Sahnemeerrettich auf dem russischen Borschtsch – so ein –> Topping ist der Frischekick für Restesuppen und löst „Gläschenreste-Probleme“ im Kühlschrank ...



Bild oben: Was verschafft einem deutschen **Gemüse-Eintopf** mediterranes Feeling? **Pasta, Parmesan, Pignoli und Basilikum!**

Sonst noch drin: **Fleischbrühe, Schinkenwürfel, Paprikaschote und Suppengemüse**, alles gewürzt mit südlichen **Kräutern** wie Oregano, Thymian und Salbei.

Es passen auch (falls vorhanden) **Kartoffelwürfelchen** als Topping dazu, aber bitte nicht einfach aufwärmen, sondern die Kartoffeln in etwas Olivenöl dünsten, besser noch braten – schmeckt besser und verhindert den „Aufgewärmte-Kartoffeln-Geschmack“; man kann auch ein paar **Nüsse** oder **Kerne** mitbraten.

Zum **Fisch-Eintopf** verrührt man einen Löffel –> Mayonnaise mit gepresstem Knoblauch, Zitrone, Orangenabrieb, Cayennepfeffer und Fenchelgrün oder Dill.



125 SÜLZE

Sülze mit Bratkartoffeln und Salat kennt jeder – aber Sülze kann mehr: Sei es Tellersülze, Bratensülze, Schweinskopfsülze, Schinkensülze oder Gemüsesülze – sie alle, auch kleine Reste, sind in Stückchen oder Streifen geschnitten süß-säuerliche Zutat an Linsengemüse, Kartoffeleintopf, Wurstsalat – ja, und aus einem Rest Wurstsalat kann man natürlich auch leicht noch eine Sülze machen ...

Steirischer Salat mit Schweinskopfsülze (Bild oben) ist meine Lieblingsjause im Österreich-Urlaub: Man rührt eine **Vinaigrette** aus Weinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Senf und beliebigem kalt gepresstem Öl an; damit vermischt man Steirische (117) **Käferbohnen** (die besonders großen Samen einer speziellen Feuerbohne – ersatzweise kann man weiße **Riesenbohnen** oder **Kidneybohnen** nehmen), **Frühlingszwiebeln**, **Tomaten**, **Gurken** und **Paprikaschoten** in Stücken.

Man hebt zum Schluss die in Streifen geschnittene **Sülze** darunter, richtet den Salat mit harten **Eiern** und viel **Kürbiskernöl** an und serviert mit **Röstkartoffeln** oder **Bauernbrot** – man kann auch noch geröstete –> **Kürbiskerne** drüberstreuen.

Tellersülze

(4 Portionen, ohne Bild)

- Ca. 400 g kalter Schweinebraten (oder gekochtes Rindfleisch)
- 1 Bund Suppengrün oder Rest aus der Brühe
- 3/4 l Flüssigkeit: klare Sauce vom Braten und/oder Gemüsebrühe (kalt)
- 9 Blatt weiße Gelatine
- 1 EL kleine Kapern (Nonpareilles)
- 2-3 EL Sherry-Essig (oder Apfel- oder Quittenessig)
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch und 4 Schnittlauchblüten
- 4 EL Kürbiskernöl

Fleisch in Würfel schneiden. Das Suppengrün in Scheibchen zerteilen, so kurz in der Gemüsebrühe garen, dass es noch Biss hat. Die Gelatine in der kalten Brühe einweichen, diese dann erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat und unter das warme Gemüse rühren; die Fleischwürfel und 1 EL kleine Kapern dazugeben. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen (Es muss fast überwürzt schmecken, denn durch die Gelatine wird die Flüssigkeit beim Erkalten wieder milder).

Die Mischung gleichmäßig auf vier tiefe Teller verteilen und über Nacht erstarren lassen. Mit Schnittlauchhalmen und -blüten dekorieren und auf jeden Teller einen Esslöffel Kernöl geben. Mit Bauernbrot servieren.

Man kann die Sülze auch stürzen, dann sieht es schön aus, wenn man vor dem Gelieren ganz unten in den Teller 1-2 Scheiben hart gekochtes **Ei** gelegt hat. Das Kürbiskernöl träufelt man dann über die gestürzte Sülze und garniert noch mit hauchdünnen roten **Zwiebelringen**. Dazu schmecken am besten **Bratkartoffeln** und ein paar **Radieschen**.

Anmerkungen zu Sülze

*Mitgekochtes **Suppengrün** aus einer **Siedfleischbrühe** kann man gut mit in die Sülze geben, vorausgesetzt, es wurde erst zum Ende hin mitgegart, so dass es noch knackig ist.*

*Hat man fränkische (22) „**Blaue Zipfel**“ (sauer eingelegte Schweinsbratwürstchen), so kann man diese ebenfalls zu einer Sülze verarbeiten – praktischerweise hat man dann schon die gesäuerte **Sülzflüssigkeit**; das **Gemüse** darin kann mit verarbeitet werden. Als Ergänzung bietet sich auch jede andere **Brühwurst** an, wie z. B. –> **Regensburger** oder **Lyoner**.*

*Auch Reste vom **Wurstsalat** kann man zu Sülze verwenden, dazu passen ein paar **Kapern**, blanchierte **Paprikastückchen** und **TK-Erbsen** oder **-Mais** als Ergänzung.*

126 FENCHELPOLLEN – TOMATEN – TOMATENTRESTER

Mediterrane Aromen verzaubern auch einen ganz normalen **Wurstsalat mit Zwiebeln und Tomaten** – eine Staude **Gewürzfenchel** im Garten genügt. Die Bienen sind ganz wild auf den Pollen, der übrigens inzwischen für teures Geld als exklusives Gewürz gehandelt wird (Bild rechts).

Man mischt die Salatzutaten mit einer –> **Olivensalze-Vinaigrette** und rebelt die kleinen Blütenköpfchen einer **Fenchelblüte** darauf – sehr fein macht sich hier auch ein Löffelchen **Honig** an der Vinaigrette und eine Handvoll hauchdünn geschnittene Streifen vom **Gemüsefenchel**.

Das Grün vom Gemüsefenchel ausnahmsweise nicht mit dazugeben, es würde den feinen Gewürzfenchelduft übertönen!

Eine gute Ergänzung zu diesem Salat, auch, wenn man keine Wurst verwenden möchte, ist entweder eine gewürfelte **Avocado** oder eine Dose weiße griechische **Riesenbohnen**.

Anmerkungen zu Tomaten

In Salaten passen sie zu fast allem: Äpfel, Auberginen, Avocados, Bananen, alle Blattsalate, Bohnen, Bohnenkerne, Broccoli, Fenchel, Gurken, Mais, Oliven, Paprika, Rettich, Zwiebeln; und auch zu Fleischwurst, Hartkäse, Ölsardinen, Rindfleisch, Schafkäse, Schinken (gekocht), Shrimps und Thunfisch.

*Hier noch ein kleines Rezept für eine **Tomatensülze**:*

***Gemüsesülze** (aus dem Laden) wird in dünne Scheiben geschnitten, dazu ein **Salatblatt**, etwas **Crème fraîche**, **Kräuter**, **Forellenkaviar** und ein paar **Scampi**.*

*Als Dressing nehmen wir sehr feines (4) **Tomatenconcassée**, etwas **Tomatensaft**, 1 **Schalotte**, 1 **Knoblauchzehe** und 1 **Salzgurke**, alles klitzeklein geschnitten und mit Salz, Pfeffer und einem Löffel **Olivensalze** oder (128) **Tomatenkernöl** verrührt – eine Gabel nehmen, denn das Dressing soll nicht zu sämig, sondern eher klar sein, mit sichtbaren „Öl-Augen“..*

Tomatenkernöl ist eine Delikatesse, die nicht ganz billig ist, aber es lohnt sich, es zu versuchen – es wird aus den Geschmacksträgern der Tomate hergestellt – Schalen und Kerne – ist leuchtend orange und schmeckt umwerfend tomatig!

*Auch als eigenständige kalte **Tomatensauce** zu Steaks oder frisch gekochten Artischocken schmeckt ein (4) **Concassée** aus frischen Tomaten:*

*Ochsenherzen oder andere **Fleischtomaten** werden in kleine Würfel geschnitten, gepfeffert und mit **Basilikumblättern**, **Lauchzwiebeln**, in Stücke geschnittenen griechischen **schwarzen Oliven** und 2-3 Löffeln gutem **Olivensalze** gemischt.*

Mindestens eine Stunde in einem Sieb abtropfen lassen, gerne auch länger (die Flüssigkeit kann man zu einer Tomatensauce geben).

*Kurz vorm Servieren erst mit grobem **Salz** bestreuen, nicht mehr stehen lassen!*



Manchmal ist das Schälen und Entkernen für ein Rezept unerlässlich, dann mache ich aus dem Trester einen feinen, milden **Tomatenessig**:

- 2 EL Honig oder 1 EL brauner Zucker
- 0,75 l Obstessig oder Reissig oder weißen oder Apfel-Balsamico
- 1 kleines Stückchen Ingwer oder Meerrettich
- 4 getrocknete Tomaten (nicht in Öl!)
- 100 g Tomatenschalen und Kerne (Trester, Reste vom Passieren)
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Chuliflocken
- 2 Zweige Zitronenthymian oder Thymian
- 5 schwarze Pfefferkörner

Honig im –> Essig auflösen, Ingwer und Trockentomaten sehr klein schneiden; alle Zutaten in ein gut verschließbares Gefäß geben, das in den nächsten 3-4 Wochen öfter geschüttelt oder auch mal auf den Kopf gestellt werden muss. Danach entweder durch ein feines Sieb gießen, dann bleibt ein feiner tomatiger Bodensatz übrig, den man vor Gebrauch aufschüttelt – oder zusätzlich durch einen Filter gießen, dann wird der Essig klar, verliert aber ein paar Geschmacksstoffe. Im Kühlschrank hält sich der Tomatenessig monatelang und ist eine aromatische Zutat zu **Salaten** und zum Abschmecken von **Saucen**.

Übrigens: Der **Rest** im Filter würzt ebenfalls noch wunderbar eine **Tomatensauce**!



127 ÖLSARDINEN – TOMATE, WENIG

Was macht man mit der ersten oder der letzten Tomate aus dem Garten? Die Menge reicht zwar nicht für einen Tomatensalat, aber für einen Salat aus **Riesenbohnen mit Tomatenvinaigrette** für 2 Personen allemal (Bild oben)!

Die **Tomate** wird in sehr feine Würfelchen geschnitten und in die –> Vinaigrette aus 1 EL **Bohnenwasser**, 1 EL **Rotweinessig**, Salz, Pfeffer, Zucker, einer Prise gemahlenem **Bockshornkleesamen** und 2 EL **Olivenöl** gerührt. Kurz vorm Servieren vermischt man sie mit den **Bohnen** (Dose), **Lauchzwiebel** und **Basilikum**.

Eine Tomatenvinaigrette schmeckt auf vielen **Salaten** gut, auf kurz gebratenem **Fleisch** und sogar auf **Eintöpfen**. Die Tomate kann man auch gut durch in feine Streifen geschnittene **Radieschen** ersetzen.

Dazu gibt es **Ölsardinen-Creme**: Das Weiße einer **Frühlingszwiebel** hacken, das Grüne in Ringe schneiden; ½ Dose **Ölsardinen** und 1 TL vom **Öl** mit einer Gabel in 100 g **Ricotta** (oder einem ähnlichen Milchprodukt) zerdrücken, die **Zwiebelstückchen**, 1 EL fein geschnittenes **Basilikum**, 1 EL gehackte **Kapern**, einen Schuss **Zitronensaft** und etwas **Schalenabrieb** unterrühren, salzen und pfeffern; mit dem Zwiebelgrün und Basilikum oder **Zitronenmelisse** garnieren.

128 TOMATE, WENIG – TOMATENKERNÖL

Insalata Caprese verkehrt III: Hier (Foto unten) habe ich, weil die Tomaten zu klein für die klassische Zubereitung waren, **Mozzarella** und **Tomaten** nebeneinander angeordnet – verbunden durch ein hocharomatisches Dressing aus **Tomatenessig** (oder weißem **Balsamico**), aus **Olivenöl** und **Tomatenkernöl**.

Anmerkungen zu Tomatenkernöl

Aus „Abfällen“ wie den Schalen und Kernen, die neben wertvollen Inhaltsstoffen auch noch viele Farbpigmente enthalten, gewinnt man dieses feine Öl in leuchtendem Orange.

Man schmeckt „grasige“ Noten bis hin zum typischen Tomaten-Geschmack. Es harmoniert besonders gut mit Spargel- und Schwarzwurzelsalat und passt wunderbar zu Frischkäse und Aufstrichen. Traumhaft schmeckt auch Mayonnaise aus Tomatenkernöl mit frischen Kräutern.



129 DESSERT – KÄSE – SALAMI – SCHINKEN – TOAST

Blitzschnell gemachter Snack (Bild rechts):

Zum Salat aus etwas [Endivie](#) und [Radicchio](#) mit [Apfel](#) und [Schafkäse](#) gibt es [Toaströllchen](#) – mit dem Nudelholz flachgedrückte [Toastscheiben](#) werden dünn mit [Senf](#) bestrichen und entweder mit [Chesterkäse](#) oder gemischten [Käseresten](#), auch geriebenem [Parmesan](#) oder [Pecorino](#) belegt; dann fest eingerollt und (zuerst auf der „Naht“) in halb [Butter](#), halb [Öl](#) knusprig gebraten. Wer mag, kann noch dünne [Schinken-](#) oder [Salamischeiben](#) mit einrollen.

[Toast-Pommes](#) (ohne Bild)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. [Olivenöl](#), [Curry](#), Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, glatt rühren und etwas ziehen lassen. Toastscheiben in pommes-ähnliche [Stäbchen](#) schneiden mit dem [Öl](#) vermengen. Gut auf einem Backblech verteilen, auf mittlerer Schiene im Ofen 5-6 min knusprig backen.

[Apfelmichel](#) (4 Portionen, ohne Bild)

- 4 saftige Äpfel (rotbackige)
- 8 Scheiben Toastbrot, auch getoastet
- 80 ml Milch
- 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 4 Eier
- 60 g Zucker
- etwas Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Pr Salz
- Fett für die Form

Backofen auf 190° vorheizen. Die ungeschälten Äpfel sehr klein würfeln, die Toastscheiben ebenfalls.

Die Milch mit dem Puddingpulver verrühren und mit den Brotwürfeln mischen. Die Eier trennen, das Eigelb mit Zucker, Zimt und Zitronensaft schaumig schlagen und in die Brotmischung rühren. Das Eiweiß mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen und unterheben, zum Schluss die Äpfel untermischen.

In der Backofenmitte ca. 45 min backen.

Tipps

Wenn man nicht genügend Toast hat, kann man das Ganze mit [Semmel-](#) oder [Weißbrotscheiben](#) ergänzen.

Anderes [Obst](#) (Birnen, gehäutete Pfirsiche oder Nektarinen, Zwetschgen; oder auch frische Brombeeren oder Heidelbeeren) verwenden oder mischen.

Nach der halben Backzeit mit [Mandelstiften](#) oder [-blättchen](#) bestreuen oder diese zum Schluss geröstet darüber geben. Mit [Vanillesauce](#) oder einer Kugel [Eis](#) und [Himbeerpüree](#) servieren!



[Knödelrolle](#) (4 Portionen, ohne Bild)

- Ca. 750 g Kartoffelknödelteig
- 3 Scheiben Toastbrot (auch schon getoastet)
- 1 Zwiebel
- 50 g durchwachsener Speck
- je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Eine große Serviette mit Mehl bestreuen und darauf den Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Toastbrot, Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen golden braten, salzen, pfeffern und mit den Kräutern mischen. Abgekühlt gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verstreichen und mit Hilfe der Serviette aufrollen. Die Teig-Enden gut zusammendrücken und die Serviette gut verschließen!

Die Rolle im leise siedenden Salzwasser ca. 20 min. ziehen lassen, dann vorsichtig auspacken, mit einem scharfen Messer aufschneiden und als Beilage zum [Braten](#), zu [Kohlgerichten](#) oder [Hülsenfrüchten](#) servieren!

130 BOLOGNESE – CHILI CON CARNE – SALATGURKE – TOPPING

Pasta mit einem Chili-con carne-Rest gemischt, mit Kidneybohnen und Kreuzkümmel – als **Topping Salatgurkenwürfel**, sehr kleine geschnitten, gepfeffert und in Basilikum-Öl mariniert – erst kurz vor dem Servieren salzen! (Bild unten)



131 BRÜHE – GEMÜSE – NUDELN – TOPPING (Foto rechts oben)

Was macht einen Teller Gemüse-Nudeltopf zu etwas Besonderem? Das –> Topping! Hier sind **3 schnelle Toppings** zur Auswahl:

- 100 g getrocknete **Tomaten** in Öl fein schneiden und mit 1 Handvoll zerzupfter **Basilikumblättchen** mischen; mit Salz und Pfeffer würzen.
- 100 g **Bacon** in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross braten. 1 Handvoll gehackte **Mandeln** und 1 Zweiglein gehackten **Rosmarin** mitrösten. Mit etwas **Orangensaft** ablöschen.
- 1 Handvoll gehackte **Petersilien-, Bärlauch- oder Korianderblätter** mit 200 g gehackten **Krabben** mischen. Mit etwas **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen.

132 „Hasenbrot“-Topping (Foto rechts unten)

Hat der Junior mal wieder sein **Pausenbrot** zu Hause vergessen? Ein mit **Wurst, Schinken** oder **Hartkäse** belegtes und schon etwas eingetrocknetes Vesperbrot wird, so wie es ist, in kleine Würfel geschnitten und in **Butter** knusprig gebraten – ein feines Topping für Cremesuppen (hier **Kürbiscremesuppe**), dazu **Lauchzwiebelröllchen** und **Kürbiskernöl** – auch geröstete **Kürbiskerne** passen gut!



133 UMAMI

Die fünfte Geschmacksrichtung, neben den vier bekannten: süß, sauer, salzig und bitter, hat schon 1908 ein japanischer Wissenschaftler entdeckt und benannt.

"Umami" bedeutet so viel wie "wohlschmeckend, köstlich" und beschreibt den Geschmack von Proteinen, genauer, den Geschmack vom Salz einer **Aminosäure Glutamat** – früher mal fälschlich als Allergie-Auslöser in Verruf geraten.

Viel -> Glutamat enthalten z. B. Gemüse wie Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Ingwer, aber auch Hühnerbrühe, Sojasauce, Miso, Milch, Pilze (vor allem dunkle und getrocknete), viele Meeresfrüchte, Tomatenkonzentrate und gereifter Käse wie Parmesan – wahrscheinlich ist deshalb Pizza überall so beliebt!

Die einfachste Möglichkeit, „Umami“ in der Resteküche zu nutzen (und Abfälle zu vermeiden), ist eine Brühe; denn die braucht man für die meisten Gerichte, seien es Gemüse, Braten, Suppen, Saucen oder Eintöpfe; und sie entsteht ganz einfach nebenbei, aus Wasser, Gemüseresten und einer Handvoll Gewürze.

Aus diesem Grunde ist es wichtig, das Gemüse schon vor dem Schälen gut zu waschen – ich benutze dazu eine weiche **Gemüsebürste** (kann man kaufen), die mir auch bei der Zubereitung von Pilzen gute Dienste leistet.

So entsteht die **Umami-Brühe** (Abweichungen sind erlaubt!)

Ich sammle (evtl. auch tiefgekühlt) die grob gehackten „Putzreste“ von – je nach Jahreszeit – 2-3 Päckchen **Suppengrün**, also Wurzelteil und Blätter vom Lauch, Sellerie, Möhren, **Zwiebel** (weiße oder braune, mit Schale) grob gehackt, evtl. auch **Kohlstrünke** etc.

Dazu kommen entweder ein paar weiße oder braune zerschnittene **Champignons** (oder nur deren Stiele oder auch **Trockenpilze**), 3-4 halbierte **Knoblauchzehen**, geschält oder ungeschält, ein Stückchen **Ingwer** oder **Meerrettich** und die üblichen **Suppengewürze**, jeweils ein Teelöffel voll und leicht angedrückt: Wacholderbeeren, Piment, Pfefferkörner und ein paar Zweiglein frische oder getrocknete **Kräuter** wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Bohnenkraut etc. Außerdem noch 2 frische **Lorbeerblätter** oder 1 getrocknetes und eine Prise Salz.

In einer weiten Pfanne lasse ich 1 EL **Olivenöl** zerlaufen und rühre dann – neben dem Herd – mit dem Schneebesen möglichst glatt 2 EL **Tomatenmark** hinein.

Unter Rühren wieder erhitzen und auf einmal alle Zutaten in die Pfanne geben, alles unter ständigem Rühren schön braun braten, aber nicht anbrennen lassen! Jetzt entstehen nämlich Röststoffe, die für den Umami-Geschmack zuständig sind, und zwar durch die so genannte (57) **Maillard-Reaktion** (die ist auch bei der knusprigen Kruste vom Schweinebraten im Spiel). Auf dem Pfannenboden bildet sich ein brauner Belag, der mit 1-2 l Wasser abgelöscht wird (Je weniger, desto konzentrierter wird die Brühe). Den Bratensatz sorgfältig loskochen, er ist das Wichtigste bei dem Vorgang, und alles in einen großen Topf umfüllen, zum Kochen bringen, Deckel auflegen und bei geringer Wärme ca. 1 Std. köcheln lassen. Herd ausschalten, Brühe abseihen, auskühlen und gut abtropfen lassen. Fertig!

Entweder in Flaschen oder Schraubgläser füllen und gut gekühlt aufbewahren oder in Eiswürfelbeuteln einfrieren. Wie Salz und Pfeffer in der täglichen Resteküche verwenden und so jedem Gericht mehr Geschmacks-Tiefe geben!



Wem das Kochen der Brühe zu aufwendig ist, der kann sich auch eine **Umami-Gewürzmischung** mixen; man nehme:

- 25 g getrocknete Pilze (z.B. die umami-reichen Shiitake-Pilze)
- 25 g Hefeflocken (aus der Gewürzabteilung)
- 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl

Die Zubereitung ist einfach:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange laufen lassen, bis ein grobes Pulver entstanden ist.
2. Die Würzmischung wie Gemüse-Brühpulver in ein Glas mit Schraubdeckel abfüllen. Die Haltbarkeit richtet sich nach der Haltbarkeit der einzelnen Grundzutaten und beträgt in der Regel viele Monate.
3. Ergänzen könnte man noch mit **Kombu-Algen (im Bioladen)**, **Parmesankäse**, **getrockneten Oliven**, **Röstzwiebeln** oder **Knoblauchflocken**.

134 VANILLE

Hauptsächlich wird Vanille in der Küche für Desserts und süßes Gebäck eingesetzt. Dabei gibt es auch „salzige“ Anwendungsmöglichkeiten:

Die zarten Aromen von **Meeresfrüchten** wie Jakobsmuscheln lassen sich sehr gut mit den feinen Aromen der Vanille kombinieren, auch zu **Edelfischen** wie z. B. Seezunge passt sie sehr gut, sofern der Fisch gedünstet und nicht gebraten wird, denn die Röstaromen würden das Vanille-Aroma überdecken.



Scampi und Pasta mit Vanille (Bild oben):

In **Olivenöl** mit etwas **Curry** und **Zucker** 3-4 Scampi pro Person bei milder Hitze leicht anbraten, mit **Vanillesalz**, **Limettensaft** und ein paar **Chiliflocken** würzen, herausnehmen. Das Weiße von 2 **Lauchzwiebeln** und 1 zerdrückte **Knoblauchzehe** in der Pfanne glasig garen, mit **Sahne** und **Fischfond** oder **Hühnerfond** ablöschen und einkochen lassen, **Scampi** in der Sauce erwärmen.

Die **Fleckerlnudeln** nach Vorschrift garen, das in Ringe geschnittene **Zwiebelgrün** vorm Abgießen untermischen.

Anmerkungen zu Vanille

Für Vanillezucker und -salz kann man auch Schoten verwenden, deren Mark schon ausgekratzt wurde, ja selbst schon ausgekochte Schoten haben noch reichlich Aroma. Die aufgeschnittenen Schoten einfach halbieren und in einen gut verschließbaren Behälter mit Salz oder Zucker legen!

Oder: Eine ausgekratzte Schote gut trocknen und im Mixer pürieren, am besten schon zusammen mit etwas Salz oder Zucker; danach in einem gut verschließbaren Behälter, mit dem restlichen Salz oder Zucker gemischt, aufbewahren.

Vanillesalz

Vanilleschoten einlegen in etwas **gröberes Salz** wie Fleur de Sel, Salzflocken oder ein Meersalz. Es eignet sich besonders für **Krustentiere** und **Geflügel**.

Vanille-Chili-Öl

Eine **Vanilleschote** mit einer **Chilischote** in einem halben Liter **Öl** bei milder Hitze 20-30 Minuten ziehen lassen, mit dem Stabmixer zerkleinern und passieren – mit diesem hoch aromatischen Öl kann man **Gemüse** oder **Fisch** würzen.

Vanilleextrakt

Ein paar ausgekratzte **Vanilleschoten** zerschneiden und in ein Schraubdeckel-Glas geben; je nach Geschmack und späterer Verwendung mit **Wodka**, **Rum** oder **Obstschnaps** bedecken und gut verschließen; 4-8 Wochen dunkel lagern.

Vanillekipferlparfait (6 Portionen, ohne Bild)

- 200 g + 4 Vanillekipferl
- 150 g Zucker
- 50 ml Wasser
- 1-2 ausgekratzte Vanilleschote(n)
- 4 Eigelbe
- 500 g Schlagsahne

Die Vanillekipferl grob zerbröseln, den Zucker mit dem Wasser und der Vanilleschote ca. 3 Minuten zu einem Sirup einkochen, durchsieben.

Eigelb schaumig aufschlagen. Heißen Zuckersirup langsam in dünnem Strahl darunter ziehen. Die Masse 8 Minuten dickcremig aufschlagen.

Die Sahne halb steif schlagen. Kipferlbrösel und Sahne auf die Eiercreme geben und mit einer Gabel ohne zu heftiges Rühren unterziehen.

Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte **Kastenform** (1 L Fassungsvermögen) geben, oder in **Silikonförmchen**, z.B. für Muffins, und gut kühlen.

Mit heißen **Kirschen** oder auf einem Spiegel aus pürierten **Himbeeren** servieren, jede Portion mit einem **Vanillekipferl** dekorieren.

135 ÄPFEL – ROSENKOHL-AUSSENBLÄTTER – WIRSING-AUSSENBLÄTTER

Krautfleckerl kann man aus allen größeren Gemüseblättern machen, wie hier aus den harten Außenblättern vom Wirsing, die beim Putzen oft ausgesondert werden – schade, denn je dunkler das Grün beim Gemüse, desto wertvoller ist es.

Bild unten:

Pro Person schneidet man von einem großen **Wirsingblatt** die Rippen heraus; würfelt diese ganz klein und macht einen (112) Soffritto, d. h. man dünstet sie mit einer Msp **Curry, Olivenöl, Speck, Zucker** und roten **Zwiebelwürfeln** knackig gar; sie sollen dabei leicht karamellisieren. Die Blätter schneidet man in Streifen und blanchiert sie in 1 l **Gemüsebrühe** ca. 5 min. Mit etwas **Zucker** oder -> **Natron** im Wasser bleiben sie schön grün. Alles warm stellen!

Dann in der Gemüsebrühe passende **Nudeln** kochen (hier „Ricciolo“), abgießen, mit den Wirsingstreifen und den geschmorten Rippenstückchen erhitzen und mit **Reibkäse**, ein paar **Meerrettichspänen** oder mit beidem bestreut servieren!

Wer mag, kann dem Soffritto noch eine Handvoll winzig gewürfelte **Apfelstückchen** und ein paar kleine **Kapern** zugeben. Dazu schmeckt gebratene **Hühnerkeule**!



136 Wirsing-Rosenkohl-Fleckerl

Alle Kohl-Arten kann man miteinander kombinieren – hier habe ich **Nudeln** mit püriertem **Wirsingkohl** vermischt und in das Nudelwasser am Ende der Garzeit eine Handvoll **Rosenkohl**-Außenblätter gegeben. **Zwiebel-Lauchzwiebel-Speck-Soffritto** rundet das Ganze ab, **Meerrettich** und **Parmesan** dürfen nicht fehlen.

Anmerkungen zu Kohl

*Auch **Kohlrabi** und seine Blätter harmonieren sehr gut mit Kohl, genau wie alle bitteren Salate, besonders die derben Außenblätter von **Endivie** oder **Radichio**! Solche Salat-Kohlmischungen passen nicht nur gut zu Pasta, sondern auch zu vielen **Risotti**, ob mit **Fleisch, Pilzen** oder **Meeresfrüchten**, und sehr gut zu **Bratkartoffeln** – einfach untermischen oder als Salat unter die Bratkartoffeln ziehen! Eine feine Ergänzung zu Kohl sind **Äpfel**, und zwar viele! Gerade im Winter, wenn die eingelagerten Äpfel langsam mürbe werden, schmecken sie, mit der Schale in Scheibchen geschnitten, an Kohlgerichten besonders gut.*

*Bei all diesen Kombinationen sollte etwas **Zucker** nicht fehlen und als Ausgleich etwas **Säure**: Zitronensaft, Balsamico oder -> **Verjus** (= Saft von unreifen Trauben) – oder man nimmt einfach **Saft** von Orange oder Apfel – **Wein** sowieso!*

137 WIRSING-AUSSENBLÄTTER – ENDIVIEN – ENDIVIENSALAT



„Die Ente bleibt draußen!“ Hier geht es nämlich ums **Wirsing-Endivien-Gemüse!**

Es wird ungefähr halb/halb aus groben dunkelgrünen **Wirsing**-Außenblättern und Außenblättern von **Endivien** zubereitet – in **Speck** und roter **Zwiebel** angedünstet, **Apfelstückchen** dazu, mit **Entenfond** und **Sahne** aufgegossen; gewürzt mit Salz, Pfeffer, **Honig** und **Muskat** – und zum Schluss mischt, wer mag, ein Löffelchen **Sahnemeerrettich** darunter (Bild oben)!

Angemachte **Blattsalate** haben eins gemeinsam – sie werden schnell welk und unansehnlich. Dennoch sind sie zum Wegwerfen zu schade, denn Blätter und Dressing bieten immer noch Geschmack und gesunde Inhaltsstoffe – vorausgesetzt, man hat nicht am falschen Ende, gespart, sprich: Am Essig und am Öl.

Was also tun mit dem **Endivien**-Rest in der Salatschüssel? Entweder ins Kohlgemüse mischen, oder **Falschen Brotsalat** zubereiten: Große **Brotstücke** mit etwas **Knoblauch** im Ofen oder in der Pfanne in **Olivenöl** rösten und mit dem – nach Bedarf etwas kleiner geschnittenen – Grünzeug samt der Marinade vermischen, eine Weile ziehen lassen. Geht auch mit knusprigen **Bratkartoffeln** (ohne Bild)!

138 ENDIVIEN – SCHINKEN – SPARGEL – WIRSING-AUSSENBLÄTTER

Für die **Spargel-Endivien-Kohl-Pasta** habe ich 500 g **Grünspargel** halbiert und so zubereitet: Die Spargel-Kopfstücke wurden abgeschnitten und im Wok knackig gegart, die Unterteile geschält, in etwas Gemüsebrühe gekocht und darin püriert.

Das klein geschnittene Weiße von 4 **Frühlingszwiebeln** in ausgelassenem **Speck** dünsten, dazu ein paar in Streifen geschnittene **Wirsing**- und **Endivien**-Außenblätter und die knapp gegarten **Spargelköpfe**, Salz, Pfeffer, Zucker und **Muskat** – ablöschen mit einem Schuss **Sahne** und etwas **Zitronensaft** – 4 Portionen al dente in Gemüsebrühe gegarte **Tagliatelle** untermischen!

Zum Servieren verstreicht man das Spargelpüree in 4 vorgewärmten Pastatellern, verteilt die Nudeln darüber und krönt das Ganze mit ein paar Rosetten aus rohem oder luftgetrocknetem **Schinken**, dem Lauchzwiebelgrün und geriebenem **Parmesan** oder **Pecorino**.

Das schmeckt auch gut mit gebratenem **Fisch** oder mit **Scampi** – dazu kann man dann ein paar Spänchen **Meerrettich** nehmen anstelle vom Reibkäse (Bild unten).





139 SEMMELN/WEISSBROT – WURST - WURSTKNÖPFLE

Weil die schwäbischen **Wurstknöpfle** sowohl die optimale „Wurst-Semmel-Resteverwertung“ als auch eine gute Ergänzung zu jedem Gemüserest sind, sei hier das Rezept mitgeteilt. Die → gerauchte Schinkenwurst kann durch jede Art von Brühwurst ausgetauscht werden, sogar durch gebratene Bratwurststückchen!

- Ca. 800 ml Brühe (aus Fleisch oder Gemüse)
- 4 alte Brötchen
- 1 EL Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 125 g Mehl
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz, Muskat
- 150 g gerauchte Schinkenwurst

Die in einer Tasse Brühe eingeweichten Brötchen werden ausgedrückt und in Butter (oder ausgelassenem Speck) mit der Petersilie und der fein geschnittenen Zwiebel gedämpft. (Die Brötchen dabei mit dem Pfannenwender so zerkleinern, dass eine weiche, homogene Masse entsteht).

Nach dem Abkühlen werden das Mehl, das Ei und die Gewürze beigemischt, zuletzt die in kleine Würfel geschnittene Wurst. Man formt mit 2 EL Klößchen und legt sie vorsichtig in nur leise siedende Fleisch- oder Gemüsebrühe ein. Nach ca. 15 min sind sie gar und werden mit einem Schaumlöffel auf eine Serviette gelegt, zum kurzen „Abdampfen“.

Anrichten kann man sie mit in **Butter oder Speck** gebratenen **Zwiebeln**.

Die schwäbischen Wurstknöpfle isst man dort oft zu **Kartoffelsalat** und **gemischtem Salat**, aber auch zu **Sauerkraut** und anderen **Kohlgerichten**. Ungewöhnlich, aber gut: **Aufgebratene Wurstknöpfle auf Rindergulasch** (Bild links).

140 Wurstknöpfle mit Spinat

Generell passen Wurstknöpfle zu jeder Art von Gemüse, ob Kohlrabi, Möhren-, Weißkohl oder Wirsinggemüse oder, wie unten im Bild, zu **Spinat**, über ein paar **Speck-Bratkartoffelchen** geschichtet.

Sehr fein schmecken die Wurstknöpfle, in **Butter** oder **Speck** aufgebraten, mit **Limons**; man kann sie aber auch zu jeder Art von **Salat** und mit verschiedenen **Saucen** wie Tomatensauce oder Käse-Sahnesauce servieren.



141 WURST – SCHINKEN – SPECK



Innviertler Knödel mit Pfifferlingen (Bild oben)

Teig:

250 g griffiges Mehl, 1 Ei, 1 EL Öl und 100 ml Wasser, 1 TL Salz, ½ TL Kurkuma und etwas Muskat

Füllung:

- 50 g fetten Speck und 200 g Wurst- und Schinkenreste (oder 250 g Wurstreste und/oder Grammeln = Grieben)
- 1 EL Schnittlauch oder andere Kräuter, fein gehackt

Speck in sehr kleine Würfel schneiden oder hacken, langsam auslassen und vom Feuer nehmen.

Für den Teig das Wasser leicht erwärmen, Salz, Muskat und Kurkuma gut einrühren, abkühlen lassen; danach erst mit dem Ei, dann mit Öl und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zudecken und mindestens 30 min ruhen lassen.

Die Wurst- und Schinkenreste sehr klein hacken, mit den Kräutern und dem etwas abgekühlten Speck, am besten mit einer Gabel, gründlich vermischen. Die Masse mit zwei Teelöffeln zu ca. walnuss-großen Kugeln formen und sehr kalt stellen.

Den Teig in Stücke schneiden und zu kleinen Fladen flachdrücken. Auf jeden eine Füllungs-Kugel legen und zum Knödel rollen, in kochendes Salzwasser geben, Hitze sofort verringern und sie 15-20 min ziehen lassen, das Wasser darf nur noch ganz leicht siedeln.

Servieren zu [Sauerkraut](#) und anderen [Kohlgemüsen](#), aber auch zu [Kartoffel-, Sellerie- oder Rote-Bete-Salat](#), oder, wie hier, auf einem [Pilzgericht](#).

Tipp: Man kann die fertigen Wurstkugeln auch eine Zeit lang tiefkühlen, das erleichtert das Einschlagen in den Knödelteig. Das Kurkuma braucht man nicht unbedingt, es verleiht aber dem etwas blassen Knödelteig ein bisschen Farbe.

142 Innviertler Knödel auf Tomatensauce (Bild unten)

Tomatensauce, aber auch Käse- oder Gemüsesauce passen gut, z. B. ein mit Sahne pürierter [Spinatrest](#); ich könnte mir auch eine Sauce aus pürierten [Erbsen](#) oder [Mohrrüben](#) vorstellen. Als Topping geriebener [Hartkäse](#) und ein [Kräutlein](#)!





143 APFEL – BLUT- UND LEBER-WURST – SAUERKRAUT

Es gab Blut- und Leberwurst zum Sauerkraut und es ist nur noch ein einsames Blutwürstchen übrig? Das gibt ein feines **Blutwurstgröstl** (Bild links)!

Man schneidet die gut gekühlte und gehäutete **Blutwurst** in Würfelchen, bestäubt sie mit Mehl und brät sie in **Speck** mit einer klein geschnittenen roten **Zwiebel** und etwas **Butterschmalz** knusprig – wer mag, gibt noch **Apfelwürfel** dazu. Sind **Kartoffeln** übrig, kann man diese, je nach Menge, gewürfelt oder in Scheiben geschnitten extra braten und mit dem Blutwurstgröstl mischen – oder auf dem **Kraut** (oder anderem Kohlgemüse) servieren und darüber die Wurst-Speckmischung geben!

Und eine übrige Leberwurst? **Leberwurstgröstl**!

Da **Leberwurst** sehr leicht zerfällt, muss man hier etwas anders vorgehen: Die Wurst wird eingefroren, damit sie richtig hart ist, dann zieht man ihr die Haut ab, schneidet sie gefroren in Scheiben und bestäubt diese mit etwas Mehl.

Sie kommen noch gefroren ins heiße **Fett**, wo sie beim Braten auftauen. So bleiben sie ansehnlich – vor allem, wenn man eine Pfanne benutzt, wo die Scheibchen nebeneinander liegen können. **Speck** und **Zwiebeln** werden in einer eigenen Pfanne geröstet und zum Schluss vorsichtig unter die Wurstscheibchen gehoben. Wenn sich die gefrorene Haut schlecht abziehen lässt, die Wurst kurz unter kaltes Wasser halten!

Schaschlik mit Blut- und Leberwurst (ohne Bild)

Wer mag, kann auch ein deftiges Schaschlik aus **Blut- und Leberwurst** machen: Man umwickelt passende Stücke von Blut- und Leberwurst (gehäutet, wie oben beschrieben) mit fein geschnittenen **Speckscheiben** und steckt sie abwechselnd mit roten **Zwiebelscheiben** und gelben **Paprikastückchen** auf geölte Holzspieße. Sie werden vor dem Braten noch 1 Std. gekühlt, in der Zeit kann man einen **Weißkrautsalat** oder **Sauerkrautsalat** mit **Apfel** zubereiten.

Dann werden die Spieße vorsichtig in **Butterschmalz** von allen Seiten gebraten und mit etwas frischem **Meerrettich** bestreut zum Krautsalat serviert. Dazu schmecken **Bauernbrot** oder kleine **Röstkartoffeln**.

144 Wurstknöpfe mit Blut- und Leberwurst (Bild links unten)

Sehr fein schmecken, wie ja schon erwähnt, schwäbische Wurstknöpfe mit Linsen; man kann Wurstknöpfe aber auch mit **Blut- oder Leberwurst** zubereiten, dann werden sie nicht in der Brühe gegart, sondern, ähnlich wie die bairischen (107) Kaspessknödel, gebraten:

Beim Formen steckt man in das Innere der Wurstknöpfe Stücke von Blut- oder Leberwurst, drückt sie etwas platt und brät sie dann langsam in **Butterschmalz** aus. Wer mag, kann unter den Teig noch ausgelassenen Speck mischen.

Das schmeckt nicht nur zu **Linsen**, sondern auch in der Brühe oder zum **Sauerkraut** oder **Blaukraut**.

145 Weil ich keinen Rest mit X gefunden habe, gibt es hier ein kleines X-TRA: EIN PAAR RESTEKÜCHEN-WEISHEITEN!

- ✦ Fetten **Räucherfisch** wie Aal oder Makrele kann man gut als Speck-Ersatz verwenden, z. B. zu Rührei, aber auch zu Bratkartoffeln oder Kartoffelpuffern. Wichtig ist, die Räucheraal-Stückchen nicht hart werden zu lassen, das bedeutet: Auslassen in etwas Öl oder Butterschmalz bei milder Hitze. Oder: Eine Dose mit Linseneintopf oder Erbseneintopf öffnen, den Fisch in Stückchen geschnitten darin erwärmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.
- ✦ Zu beachten ist beim Kochen mit **Wein**, dass Säure (auch von Fruchtsäften) generell den Garvorgang verzögert; deshalb gibt man den Alkohol nicht am Anfang dazu, sondern lässt ihn, z. B. bei Hülsenfrüchten und Gemüseeintöpfen, separat mit Aromaten wie Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt oder Nelken eindampfen und würzt das Gericht erst zum Schluss damit. Meiner Erfahrung nach gilt das auch für Schmorbraten, die viel schneller gar werden, wenn man zu Beginn erst mit Fond oder Brühe aufgießt und mit dem -> reduzierten Wein oder Saft erst gegen Ende der Garzeit. Das hat auch den Vorteil, dass man feste Würzbestandteile wie z. B. Lorbeerblätter, nicht hinterher aus dem Essen fischen muss.
- ✦ Ich habe ein großes Glas **Olivenöl** im Kühlschrank, das immer wieder aufgefüllt wird mit übrig gebliebenen **Antipasti** wie Oliven, Artischockenherzen, Kapernfrüchten, getrockneten Tomaten, Peperoncini etc. - die halten sich da ewig! Weder wird das Öl schlecht, noch das Eingelegte, im Gegenteil, das Öl gewinnt an Würze und kann sehr gut zu Salaten verwendet werden.
- ✦ Auch aus einem einzigen **Apfel** kann man schon eine brauchbare Menge -> Apfelkren herstellen: Einfach schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Butter, Zucker, Wasser und Zitronensaft weich dünsten, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen. 1 EL Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben darunter mischen und mit etwas Obstessig oder Balsamico Bianco abschmecken, zu Siedfleisch servieren. Ist **Apfelkren** übrig? Gibt jedem Kohlgericht eine pikante Note!
- ✦ -> Semmelkren zum Siedfleisch: 2 altbackene **Semmeln** in dünne Scheiben schneiden, mit 1-2 Tassen Fleischbrühe und mit Hilfe von zwei Esslöffeln zerteilen und grob cremig rühren; mit Salz, Pfeffer, Zucker und frisch geriebenem Meerrettich (ca. 3-4 cm einer dicken Stange) würzen. Oft hat man nach dem Essen noch **Semmelkren** übrig - der schmeckt sehr fein, wenn man ein Eigelb und einen Löffel Reibkäse untermührt, die Mischung gleichmäßig auf gekochte Rindfleisch-Scheiben verteilt und kurz unterm Grill überbäckt. Dazu schmeckt Rahmspinat.
- ✦ Man kann sehr gut Aufläufe aus Resten zubereiten - man kann aber auch **Auflaufreste** noch fein verwerten! Die meisten Aufläufe werden fest, wenn sie abkühlen - man kann sie also am nächsten Tag aus der Form nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. Diese werden dann in etwas Speck oder Butterschmalz in der Pfanne gebraten oder in einen Ausbackteig getaucht und frittiert. Je nach Menge servieren wir die Würfel entweder als Einlage mit ein paar Kräutern in einer Fleisch- oder Gemüsebrühe oder als -> Topping auf einem Eintopf, Ragoût oder einem robusten Salat; oder wir verstecken sie einfach zusammen mit Kartoffeln, Nudeln und Gemüse (gerne Reste!) in einer (48) Frittata.
- ✦ Der hauchdünn geschnittene **Bacon**, den es abgepackt zu kaufen gibt, ist nur zart geräuchert und hält sich deshalb nicht lange. Muss man ihn länger aufheben, so kann man ihn problemlos einfrieren, oder: In einer beschichteten Pfanne ohne Öl knusprig auslassen, auf Brotscheiben abtropfen lassen und abgekühlt in Stücke brechen. So hält er sich im Kühlschrank 2-4 Wochen und ist, ganz oder zerbröselt, ein feines Topping für Suppen, Eintöpfe oder Salate.
- ✦ Für ein schnelles Dessert (franz. Clafoutis, sprich: Klafu-ti): 1-2 Handvoll **Beeren** (Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder eine Mischung) in eine ofenfeste Form füllen. 2 Eier mit 50 g Zucker schaumig rühren, 40 g Mehl, 1 Paket Vanillezucker, 1 EL Kirschwasser und 2 EL Crème fraîche untermischen und auf die Früchte gießen. Im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 35 min backen und heiß servieren - oder lauwarm, mit Schlagsahne, zum Kaffee.
- ✦ 100 g gemahlene **Haselnusskerne** mit 2 EL Semmelbrösel vermischen und in 100 g Butter hellbraun anrösten; schmeckt gut zu Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Fenchel oder Nudeln.
- ✦ Ein Rest **Senf** im Glas trocknet leicht ein und wird unbrauchbar - ich gebe einfach eine passende Menge von dem Essig hinein, den ich meistens für Salatdressings nehme - kräftig aufschütteln, schon hat man einen vielfältig verwendbaren Essig, der auch gut an Saucen und zu Hülsenfrüchten passt.
- ✦ Wenn man morgens Frühstücksei gekocht hat, kann man mittags in dem **Eier-Wasser** noch Pellkartoffeln garen (ohne Salz!) und nach dem Abkühlen damit die Zimmerpflanzen gießen - das aus den Eierschalen gelöste Calcium hilft dabei, den pH-Wert im Boden neutral zu halten.
- ✦ Junge **Erbsen** mit der Hülse essen, nicht nur Zuckerschoten! Man entfähgelt die Schoten wie Bohnen, schneidet sie, ebenfalls wie Bohnen, schräg in Scheibchen und dünstet sie mit etwas Butter, Zucker und Zitronensaft.
- ✦ Ältere **Gelatine** wirkt manchmal nicht mehr so gut - eine Rolle spielt auch die Aufbewahrung: In kunststoffbeschichteten Schränken wird die Gelierfähigkeit von den Ausdünstungen des Kunststoffs beeinträchtigt. Man kann aber noch gutes Pflanzenfutter daraus machen: Einfach die Gelatine (egal, ob Blätter oder Pulver) in wenig heißem Wasser auflösen, ins kalte Wasser schütten und gut verrühren. Eine Wohltat für die Zimmerpflanzen, sowohl der Extra-Dünger als auch das lauwarme Gießwasser!

146 KARTOFFELN – SCHINKEN – SPARGEL – YUFKA – MAULTASCHEN

Die erste Portion vom [Spargel](#) gab es am Vortag warm, zusammen mit Schinken und Kartoffeln: Aus den restlichen Stangen wurde Salat, kombiniert mit einer Rest-Kartoffel, gewürfelt und gebraten, [Kürbiskernöl](#) und gerösteten [Kürbiskernen](#). Dazu passen kleine **Päckchen aus Yufka-Teig**, gefüllt mit einer klein geschnittenen [Schinkenscheibe](#), [Friskäse](#) und [Frühlingszwiebelgrün](#) (Bild rechts).

Das [Eiweiß](#) habe ich unter die Füllung gemischt und mit dem in etwas Wasser verrührten [Eigelb](#) die kleinen Pasteten vor dem Backen bestrichen (180°, ca. 20 min).

Anmerkungen zu Yufka-Teig, Strudel-Teig, Nudel-Teig

Für die Resteküche ist vor allem wichtig: Lässt es sich füllen? Den hauchdünnen türkischen Yufka- oder Filo-Teig selber zu machen, habe ich, ehrlich gesagt, nie versucht, aber Nudelteig für schwäbische Maultaschen schon. Deshalb habe ich das Rezept hier aufgeschrieben. Wer die Füllung dann lieber in Yufka- oder Strudel-Teig rollen möchte, kann dies gerne tun, wichtig ist schließlich, was am Ende drin ist im Täschchen ;-)

Gefüllte Teigtaschen (Maultaschen) (ohne Bild)

500 g [Spätzlemehl](#) oder doppelgriffiges Mehl, 5 mittelgroße [Eier](#), ½ TL [Salz](#), 1 Msp [Kurkuma](#) ergeben den Teig.

Ich löse das Salz und das Kurkuma in ganz wenig heißem Wasser vollständig auf und schlage es unter die Eier, Dann wird nach und nach das Mehl dazu gerührt und ein glatter Nudelteig geknetet. In Frischhaltefolie wickeln und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen!

Die klassische [Füllung](#) besteht aus:

- 250 g Spinat (gegart; entweder ein Rest oder TK, aufgetaut)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 200 g Bratwurstbrät oder Mett
- 100 geräucherte Schinkenwurst oder → Regensburger oder ähnliche Brühwurst in sehr kleinen Würfeln

Alle Zutaten für die Füllung verkneten, kräftig würzen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in zwei gleich große Rechtecke teilen. Auf das eine Rechteck die Fülle in Häufchen setzen, den Teig in den Zwischenräumen mit verquirltem Eiweiß bestreichen und das andere Rechteck drüberlegen. Die Zwischenräume gut zudrücken, dann die Maultaschen rechteckig ausschneiden, die Ränder noch mit einer Gabel fester zusammenquetschen.

Nun 1,5 l [Gemüse- oder Fleischbrühe](#) in einem weiten Topf zum Kochen bringen und die Maultaschen darin 10 Minuten garen – das Wasser darf nur leise siedeln. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Man serviert sie in der Brühe oder mit [Zwiebeln](#) „geschmälzt“ – Resteverwertung: siehe (72)!



Anstelle vom Spinat kann man für die Maultaschenfüllung sehr gut anderes Gemüse nehmen, z. B. pürierten [Wirsing](#) oder [Grünkohl](#). Auch [Linsen](#) passen hervorragend, unter einer Bedingung: Es muss alles gut abgetropft sein.

Ich empfehle, Reste, die man als Maultaschenfüllung verwenden möchte, fertig zu mischen und über Nacht abtropfen zu lassen. Die Flüssigkeit kann man anderweitig verwenden (Eintopf) oder z. B. in einer [Tomatensauce](#) verkochen, die man dann zu den Maultaschen serviert, dick mit [Parmesan](#) bestreut.

Was noch? Pesto, Chili con carne, Ragù Bolognese ... Eintöpfe, Sauerkraut (mit Blut- oder Leberwurst), Gulasch, Wildragoût – alle Zutaten müssen trocken und klein geschnitten sein, anstelle von Ei kann man auch geraffelten Käse nehmen; hat man zu wenig Gemüse, ein paar zerdrückte oder fein gewürfelte Salzkartoffeln oder fein geschnittene und trocken gebratene Champignons. Immer etwas Frisches hinein geben, in Speck angegünstete Frühlingszwiebel oder Kräuter!

147 BRATEN – GURKE – SALATRESTE – TOPPING – ZUCCHINI



Kalter Braten „Ikebana“ (Bild oben)

Ein Rest [Schweinebraten](#) und sehr fein geschnittene [Snack-Gurken](#) und → [Zucchini](#) sehen nach „mehr“ aus, wenn man sie auf einem großen Teller auf "Ikebana-Art" malerisch anrichtet; die → Vinaigrette zum Salat wird hier nicht sämig verschlagen, sondern nur locker mit der Gabel verrührt und über den Teller geträufelt, so dass die Öl-Augen noch zu sehen sind, was den Teller sehr elegant aussehen lässt.

Man nehme z. B. für 4 Portionen: 1 EL [Himbeeressig](#), [Quittenessig](#) oder → [Verjus](#), 1 EL frisch gepressten [Orangensaft](#), Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Prise gemahlene [Bockshornklee](#) und 2 EL [Traubenkernöl](#) oder [Tomaten-Kernöl](#) (Farbe: leuchtend orange!).

Eine Handvoll [Wildkräuter](#) aber auch Kräuter mit [Blüten](#) (wie hier vom [Oregano](#)), passen gut dazu und/oder darüber gestreut ein paar geröstete Nüsse oder Kerne.

Mit einer Scheibe Weißbrot dazu ist das eine schöne Vorspeise oder, mit einem Teller Suppe vorher, ein leichtes Hauptgericht.

Schneller Brotsalat mit Zucchini (ohne Bild):

1 mittelgroßen [Zucchini](#), 1 rote [Paprikaschote](#), 250 g braune [Champignons](#), 1 rote [Zwiebel](#) und eine [Knoblauchzehe](#) blättrig schneiden, alles in etwas [Olivenöl](#) 3-5 Minuten unter ständigem Rühren braten, salzen, pfeffern, mit etwas [Bockshornklee](#)-Pulver würzen; mit 3 EL weißem [Balsamico](#) ablöschen, in eine Schüssel füllen. 4 Scheiben altes [Brot](#) toasten, würfeln und unterheben. 5 EL [Olivenöl](#) und 1 Bund gehacktes [Basilikum](#) untermischen, lauwarm servieren. Würzen kann man mit allen frischen Kräutern, gut passen auch ein paar griechische → schwarze Oliven, Schafkäse oder Mini-Mozzarella dazu.

148 Topping aus Speck, Bratwurst, Tomate und Zucchini (Bild unten)

Hier kommt der allerletzte → [Zucchini](#) aus dem Garten zu Ehren und eine [Oreganoblüte](#): Sie krönen, gemeinsam mit gerösteten Bratwurststückchen, einen schlichten Nudelsalat. Wenig so anrichten, als wäre es viel – das braucht man öfter mal als Restekoch!

Übrigens: Für Nudelsalate mit Resten sind besonders die italienischen [Mini-Nudeln](#), die man in vielen Geschäften kaufen kann, sehr gut geeignet.



Ajvar Ananas Antipasti Apfelessig Apfelsaft Aprikosen Aroma Artischockenherz
Asmorze Auberginen Auflauf Avocado Balsamico Banane Bandnudeln Bärlauch
Basilikumb Blüten Bauernbrot Béchamelsauce Beeren Bio Ernen Bismarckhering
Blumenkohl Blumenkohlblätter Bockshornklee Beuf Stroganoff Bohnenkerne Bohnenkraut
Bollito misto Bolognese Borschtsch Bratenfond Bratwurst Brechbohnen Brokkoli Brotsuppe
Bruschetta Buddha Bowl Bulgur Butter Butterschmalz Caccavèlle Camargue-Reis
Caprese Carpaccio Cashewkerne Cayenne Cervelatwurst Champignons Chermoula
Chicoree Chili con carne Ciabatta Clementinen Cointreau Corned Beef Cornichons Couscous
Croutons Curry Datteln Dessert Dyansent Dill Dinkel Dinkelotto Eier Eier Eiweiß Entenbrust
Entenkauler Erbsen Erdnüsse Essiggurke Feldsalat Feldsalatpesto Fenchel Fischfilet
Fischfilet Fleischkuchlein Fleischpflanzler Fritate Frühlingzwiebel Frühlingsspeck
Gänsechmalz Garnelen Garnelkressen Gurke Gurke Gurgel Geflügelbeleg Gemüserührer
Gemüsequiche Gewürz Gewürzölweine Granatapfelherre Granat Grieß Gröstl Gulasch
Gurke Gyrus Hackbraten Hackfleisch Hähnchen Haselnüsse Hasenbrot Hering
Hühnerkeule Hühnerkeule Hokkaido Honig Hühnerkeule Joghurt Käferbohnen
Käse Ketchup Kaviar Karkasse Kartoffelknödel Kartoffeln Kartoffelplätzchen
Kartoffelpüree Kartoffelsalat Kartoffelschmarrn Kartoffelsuppe Käse Kaspessknödel
Kesselnoodle Kidneybohnen Kiwi Klöße Knoblauch Knollensellerie Kohlrabi Kohlrabiblätter
Kräuterbutter Kräuterpüree Krautfleckerl Kren Kreuzkümmel Kruste Kümmel Kürbis
Kürbiscremesuppe Kürbiskerne Kürbiskernöl Kürbiskernpesto Kurkuma Labneh Lachs
Lammrücken Lasagneblätter Leberkäse Leberwurst Leindotteröl Limetten Linsen Linseneintopf
Lorbeerblatt Mais Majoran Mandeln Mango Mangold Marillenmarmelade
Marillenschnaps Maultasche Mayonnaise Meerrettich Mettwurst Minestra Minestrone
Mini-Greens Miso Möhren Muskat Muskatellersalbei Naturjoghurt Nelken Nonpareilles
Nudeln Nüsse Oliven Olivenöl Ölsardinen Omelett Omelett Orangensaft
Orangenscheibe Oregano Paprika Parmesan Pasteten Pastinaken Pecorino Peperoncini
Pesto Petersilie Pfeffer Pfefferkörner Pfeffermühle Pfifferlinge Piccata Pilze Pinienkerne Pizza
Polenta Pome Preiselbeeren Quark Quittenessig Radicchio Radicchioherz Radieschen
Radieschenblätter Radieschenblätterpesto Rapsöl Räucherforelle Räucherschinken Rauke
Regensburger Rpis Ricotta Rydemonulade Rinderschinken Rindfleisch Rindfleischsalat Risotto
Rohschinken Rosenkohl Rosmarin Rostkartoffeln Röststoffe Röstzwiebeln Rote Bete
Rotkohl Rotwein Rotwurst Kuhherb Russischer Salat Safrankartoffeln Sahne
Sahnemeerrettich Salat Salbei Salis Salz Salzkartoffeln Sardellenfilet Sardellenpaste
Sauerbraten Sauerkraut Sauermilch Schafkäse Schalotte Schaschlik Schinken Schinkenbrühe
Schinkenränder Schinkenwurst Schmand Schmorbraten Schnittlauch Schwarzwurzelsalat
Schweinebraten Schweinefilet Schweinekopfsülze Sellariesalat Semmelbrösel
Semmelknödel Semmelknödelpizza Semmeln Soffritto Spargel Spargelspitzen Spätzle
Speck Speckknödel Spicglaier Spies Spinat Spitzkohl Stangensellerie Steak Strudelfüllung
Sugo Sülze Suppengrün Tafelspitz Tagliatelle Thunfisch Thymian Toasterrollchen Tofu Tomaten
Tomatenkernöl Tomatenmark Tomatensauce Tomatenvinaigrette Topping Tortelloni
Traubenkernöl Tubettini Vanille-Eis Verjus Vinaigrette Vogelmiere Wacholderbeeren
Walnusskerne Wasabi Weißbrot Weißwurst Wiener Wildhasenrücken Wildkräuter
Wildmedaillons Wirsing Wurst Wurzelkartoffeln Wurst Wurstknöpfe Wurstsalat

Sonderangebot!

Lieber Gast von BINIs RESTaurant,

es folgt mein besonderer Service, falls Du mit den gebotenen Speisen zufrieden warst und Dir die eine oder andere Seite ausdrucken möchtest!

Im Anhang präsentiere ich Dir BINIs RESTaurant sozusagen noch einmal ohne Ausstattung, nämlich unformatiert und ohne Fotos.

Vielleicht findest Du es ja auch ärgerlich, wenn Du nur etwas Text aus einer PDF-Datei brauchst, aber kostbaren Toner verschwenden musst, um farbige Formatierungen und Bilder mitzudrucken.

Hier geht es also schwarz/weiß weiter, Deinem Geldbeutel und der Nachhaltigkeit zuliebe.

Die Lücken, die die Bilder im Text hinterlassen haben, habe ich nicht geschlossen – sie lassen sich gut für eigene Notizen nutzen.

Vielen Dank für Deinen Besuch
und auf baldiges Wiedersehen in BINIs RESTaurant!



Ajvar Ananas Antipasti Apfelessig Apfelsaft Aprikosen Aroma Artischockenherz
Asinote Auberginen Auflauf Avocado Balsamico Banane Bandnudeln Bärlauch
Basilikumblüten Bauernbrot Béchamelsauce Beeren Bio-Bieren Bismarckhering
Blumenkohl Blumenkohlblätter Bockshornklee *Bœuf Stroganoff* Bohnenkerne *Bohnenkraut*
Bollito misto Bolognese Borschtsch Bratenfond Bratwurst *Bruchbohnen* Brokkoli Brotsuppe
Bruschetta Buddha Bowl Dalgur Butter *Butterschmalz* Caccavella Camargue-Reis
Caprese Carpaccio Cashewkerne Cayenne Cervelatwurst Champignons *Chesterkäse*
Chicoree Chili con carne Ciabatta Clementinen Cointreau *Corneé Beef* Cornichons Couscous
Croutons Curry Datteln Dessert *Dijonessig* Dill Dinkel *Dinkelotto* Eier *Eier* Eiweiß Ente Brust
Entenküle Erbsen Erdnüsse Essiggurke Fehlsalat Feldsalatpesto Fenchel *Fenchel* Fenchelbohnen
Fischfilet Fleischkuchlein *Fleischpflanzen* Fritate Frühlingzwiebel Frühjahrspek
Ganseschmalz Garnelen *Garnelenkruste* Geflügel Geflügelbraten Gemüeruhe
Gemüsequiche *Gemüse* Gewürz *Ghre* Anatapfelferris *Groün* Grieß *Grañ* Gulasch
Gurke Gyros Hackbraten *Hackfleisch* Hehnke Haselnüsse *Hasenbrot* Hering
Kartoffelpfanne *Kartoffeln* *Kartoffel* Hokkaido Honig Hühnerkeule Joghurt Käferbohnen
Käse *Käse* Käse *Käse* Karkasse Kartoffelknodel Kartoffeln Kartoffelplätzchen
Kartoffelpüree Kartoffelsalat Kartoffelschmarrn Kartoffelsuppe Käse *Kaspressknodel*
Kesselgulasch Kidneybohnen Kiwi Kloße Knoblauch Knollensellerie Kohlrabi *Kohlrabi*
Krautbutter *Kraut* *Krautpüree* Krautfleckerl Kren Kreuzkümmel Kruste Kummel Kürbis
Kürbiscremesuppe *Kürbiskerne* *Kürbiskernöl* *Kürbiskernpeste* Kurkuma *Labneh* Lachs
Lammrücken Lasagneblätter Leberkase Leberwurst *Leindotteröl* *Limmen* Linsen Linseneintopf
Lorbeerblatt Mais Majoran Mandeln Mango Mangold *Marillenmarmelade*
Marillenschnaps Maultasche Mayonnaise *Meerrettich* Mettwurst *Minestra* *Minestrone*
Mini-Greens Miso Möhren *Muskat* Muskatellersalbei *Naturjoghurt* Nelken Nonpareilles
Nudeln Nüsse *Oliven* *Olivenöl* *Oltsardinien* Omelett *Omelett* *Orangensaft*
Orangenscheibe *Orngano* Paprika Parmesan Pasteten Pastinaken *Pecorino* *Peperoncini*
Pesto *Pesto* Pfeffer Pfefferkorn *Pfeffermühle* Pflfferinge *Piccana* Pilze Pinienkerne Pizza
Polenta *Pommes* *Freisilbeeren* Quark *Quittenessig* Radicchio Radichioherz Radieschen
Radieschenblätter Radieschenblätterpesto Rapsöl Räucherforelle *Räucherschinken* *Rauke*
Regensburger *Regu* Ricotta *Spinderolade* Rinderschinken *Rundfleisch* Rindfleischsalat Risotto
Rohschinken Rosenkohl *Rosmarin* Röstkartoffeln Röststoffe Röstzwiebeln Rote Bete
Rotkohl *Rotwein* *Rotwurst* *Ruhrrei* *Russischer Salat* Safrankartoffeln Sahne
Sahnemeerrettich *Salat* *Salbei* *Salais* *Salz* *Salzkartoffeln* Sardellenfilet *Sardellenpaste*
Sauerbrot Sauerkraut *Sauernase* *Schaffkäse* Schalotte Schaschlik Schinken Schinkenbrühe
Schinkenränder *Schinkenwurst* Schmond Schmorbraten Schnittlauch Schwarzwurzel салат
Schweinebraten Schweinefilet *Schweinekopfsauce* Selleriesalat Semmelbrösel
Semmelknödel *Semmelknödelpizza* Semmeln *Soffrimo* Spargel *Spargelspitzen* Spätzle
Speck *Speckknödel* *Spriegel* *Spies* *Spinat* Spitzkohl Stangensellerie Steak *Strudelfüllung*
Sugo *Sauce* *Suppengrün* *Tatelspitz* Tagliatelle Thunfisch *Thymian* *Toamöllchen* Tofu *Tomaten*
Tomatenkernöl *Tomatenmark* *Tomatensauce* *Tomatenvinaigrette* Topping *Tortelloni*
Traubenkernöl *Tubett* *Vanille-Eis* Verjus *Vinaigrette* *Vogelmiere* *Wacholderbeeren*
Walnusskerne Wasabi *Weißbrot* *Weißwurst* Wiener Wildhasenrücken *Wildkräuter*
Wildmedaillon *Wirsing* *Wurde* *Wurde* *Wurde* *Wurst* *Wurstknöpfe* *wurstsalat*

0 ABFÄLLE – SIND OFT ANSICHTSSACHE ...

Vieles, was man bei der Zubereitung als unverwertbar oder beim Essen als ungenießbar ansieht, kann nicht nur mit verwendet werden, sondern ist sogar ein besonderes Schmankerl: Das Rind liefert nicht nur Steaks, sondern auch das zu Unrecht in Vergessenheit geratene Kronfleisch; vom Schwein schmeckt nicht nur Kotelett, sondern auch Bäckchen und aus einer –> Lammkarkasse kann man ein feines Ragout (57) zubereiten.

Warum vom Blumenkohl nur die Röschen essen? Wozu Tomaten oder Kartoffeln schälen? Die grünen Außenblätter vom Wirsing, das frische Grün von Mohrrüben kann man ebenso genießen wie die Früchte vom Radieschen und die Blütenblätter der Sonnenblume!

Weil vieles aus Unkenntnis oder Bequemlichkeit weggeworfen wird, das, richtig zubereitet, eine Delikatesse ist und gesund obendrein, gibt es im Folgenden viele Beispiele zum Thema!

1 Siedfleisch mit Wirsingblätter-Püree, aus einem Teil vom Rind, das hierzulande gar nicht in den Verkauf kommt, in anderen Ländern heiß begehrt ist: Kronfleisch, Nierenzapfen, Herzzapfen, –> Onglet, Hanging tender – viele Namen für ein mageres, herzhaftes, preiswertes Stück, das man kochen, schmoren oder wie ein Steak braten kann – bei uns landet es in der Wurst! (Bild unten)

Ich habe allerdings meinen Metzger danach gefragt und seitdem hebt er es für mich auf.

Als Beilage gibt es ein Püree aus den oft verschmähten Außenblättern vom Wirsing: Sie wurden in kochendem Wasser mit etwas Salz und Zucker blanchiert, mit gehackter Zwiebel gedünstet, in Sahne püriert und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Zucker abgeschmeckt.

Dazu schmecken Röstkartoffeln: Als Pellkartoffeln gegart, mit der Schale in Würfel geschnitten und in etwas Speck und Butterschmalz gebraten, sind sie viel knuspriger als herkömmliche Bratkartoffeln.

2 AJVAR – EGERLINGE – PAPRIKA, ROT – SPITZKOHL

Ajvar ist eine wichtige Zutat in der kreativen Resteküche, sei es zur Abrundung von Saucen oder für einen frischen Farbakzent auf dem fertigen Gericht.

Bild rechts: Hier habe ich einen Rest Spitzkohlgemüse kombiniert mit einem Omelett, gefüllt mit gebratenen Egerlingen; dekoriert habe ich mit einem Streifen Ajvar, gemischt mit feinen Würfelchen einer halben roten Paprikaschote (eine eingelegte passt auch!).

Pilze und Kohl passen ausgesprochen gut zusammen – wer mag und vielleicht noch einen Rest Kartoffeln hat, der würfelt diese sehr klein, brät sie in etwas Speck knusprig und gießt alles nach dem Anrichten als –> Topping über das Gericht.

Hier folgt noch (ohne Bild) ein Rezept für einen größeren Ajvar-Rest!

Tomaten-Ajvar-Suppe (2 Portionen)

- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 TL getr. Oregano
- 1 Becher (150 g) griechischer Joghurt
- 1 Msp abgeriebene Zitronenschale
- Ca. 150 g Ajvar, mild oder scharf

Die Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, Saft aufheben.

Das Helle der Frühlingszwiebeln sehr klein würfeln, den Knoblauch mit etwas Salz zermusen. Beides zusammen mit dem Hack im Olivenöl kräftig anbraten, mit der Tomatenflüssigkeit und der Gemüsebrühe ablöschen und mit etwas Salz, Pfeffer, zwischen den Fingern zerriebenen Oreganoblättchen und Kreuzkümmel würzen, 10 min köcheln lassen.

Das Grüne der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Joghurt schnell glatt rühren, mit etwas Salz, der Zitronenschale und dem Zwiebelgrün vermischen, beim Anrichten 1 EL auf jede Portion geben!

Man kann Ajvar auch mit in eine „rote“ Würzmischung rühren: Wenn der Kühlschrank überquillt von angebrochenen, mehr oder weniger scharfen Saucen und Pasten, wird aufgeräumt: Eine Dose geschälte Tomaten mit allem „Roten“ verrühren, vom Ajvar über Ketchup bis Harissa, einkochen auf eine angenehme Schärfe, pürieren und als Eiswürfel einfrieren. Schon hat man die „schnelle Schärfe“ für viele Gerichte!

Anmerkungen zu Ajvar

Diese pikante Gemüsezubereitung im Glas sollte man, auch gekühlt, nicht zu lange aufheben. Reste sind schnell verwertet oder können auch im Eiswürfelbehalter eingefroren werden (Vorsicht: Stark färbend!)

Wie wär's mit Ajvar-Butter zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch (weiche Butter mit Ajvar verkneten, mit etwas Salz und Zitronensaft würzen, kalt stellen), Ajvar-Schmand als Topping für Szegediner Gulasch oder Gemüse-Eintopf (Schmand mit Ajvar, Salz und Zitrone verrühren) oder Ajvar-Öl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl, mit etwas Ajvar verrührt, gibt eine tolle Farbe), z. B. über Gerichte mit Feta oder Mozzarella geträufelt?

Auch eine Kürbiscremesuppe sieht, mit einer Spur Ajvar-Öl und ein paar Crotons verziert, appetitlich aus. Zu Pommes frites schmeckt Ajvar-Mayonnaise, ebenso zum Fleischfondue oder zu Backfisch oder in einem gefüllten harten Ei.

Kurzgebratenes wie Fischfilet oder Hühnerbrust bekommt Farbe und Würze, indem man vor dem Braten (bei milder Hitze, versteht sich) ein Löffelchen Ajvar (oder eine Msp. Curry) im zerlassenen Fett verrührt.

3 ANTPASTI-KÜHLSCHRANKTOUR – JOGHURT – SCHAFKÄSE

Gegenüber einem belegten Brot macht so ein Antipasti-Teller, Marke; „Quer-durch-den-Kühlschrank“ richtig was her – Wurst, Schinken, Käse, Eier, Artischockenherzen, Oliven, Kapern, Tomaten, ein paar Nuss-Kerne – das sieht appetitlich aus und leert angebrochene Gläschen.

Einzig der Frischkäseaufstrich ist selbst gemacht: Labneh (55) aus griechischem Joghurt, Salz und einem Stückchen Schafkäse, übergossen mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen.

Allerdings muss das Labneh mindestens einen Tag vorher zubereitet werden, es hält sich aber fertig gut einige Tage im Kühlschrank und ist vielseitig verwendbar.

Wer kein Labneh hat oder mag, der vermischt ein Stückchen zerdrückten Schafkäse mit Hüttenkäse oder Quark – Vorsicht beim Salzen! Anstatt Kürbiskernöl kann man auch jedes andere gute kalt gepresste Öl nehmen, wie Olivenöl oder Rapsöl.

Schön cremig wird ein Frischkäse- oder Quarkaufstrich so: 1 EL Butter lauwarm zerlassen, mit dem Schneebeesen 1 EL vom Quark einschlagen, den Rest unterziehen – oder die Creme mit Öl verrühren, wie Lein- oder Kürbiskernöl.

Anmerkungen zu Antipasti

Reste von italienischen Gemüsevorspeisen, wie Oliven, Kapern, Kapernfrüchte, Peperoncini, Auberginen, Zucchini, getrocknete Tomaten oder Insalata Caprese (Mozzarella mit Tomaten und Basilikum) sind eine Freude für Resteköche – man hat schon vorgegartes und gewürztes Gemüse zur Verfügung, das man ja sonst erst zubereiten müsste! Hat man noch etwas Salami, Prosciutto oder Mortadella übrig, um so besser!

Antipasti – je nach Bedarf und Menge klein geschnitten – schmecken auf Pizza, in Frittata (48) und im Nudelsalat; aber auch als kalte Sauce zu frisch gekochten heißen Nudeln, unter Risotto, Couscous oder Bratkartoffeln gemischt, am Brotsalat und als Füllung für Tomaten oder harte Eier.

Für heiße Creme-Suppen sind sie, zusammen mit ein paar Croutons und einem Spritzer Oliven- oder Kürbiskernöl, ein wunderbares Topping – für kalte, wie Gazpacho sowieso!

Eine einfache, aber feine Pasta-Sauce erhält man, in dem man Stückchen aus einer Bratwurst (stilecht: Salsiccia) in Olivenöl knusprig brät, klein geschnittene Gemüse-Antipasti und zerkleinerte Dosen Tomaten dazu gibt und beliebige frisch gekochte kurze Nudeln; serviert wird mit gehackten Kräutern und einem EL Parmesan oder Pecorino pro Portion.

Man kann auch einen schon gegarten Nudelrest nehmen – den würde ich aber vorher schnell noch für 30 sec in kochendes Wasser werfen!

Süßsaure Gemüsezubereitungen kann man ebenso für eine Sauce verwenden, man muss hier allerdings die Säure in Rechnung stellen – sie eignen sich am besten für deftige Gerichte, die sowieso mit etwas Säure abgeschmeckt werden, wie Eintöpfe, Hülsenfrüchte, Salate oder als Beilage zu kaltem Braten.

Das gleiche gilt auch für Reste von Salaten in –> Vinaigrette, wie z. B. Gurkensalat, Tomatensalat, Rote Bete-Salat und andere Gemüsesalate. Für einen Antipasti-Teller sollten sie gut abgetropft oder ausgedrückt sein, notfalls können sie auf einer frisch gekochten Kartoffelscheibe serviert werden, die die Flüssigkeit aufsaugt; man kann auch ein geröstetes Stück Ciabatta unterlegen, das gibt dann einen Mini-Brotsalat!

Übrigens: Man kann so eine Antipasti-Platte auch mit Früchten ergänzen, z. B. Äpfel, Birnen oder Trauben zum Käse und Feigen oder Melonenstückchen zu Salami oder Schinken.

Wie wär's mit einer Antipasti-Platte „auf Deutsch“: mit bestrichenen und belegten Bauernbrotstückchen, Cornichons, Kürbis-Würfeln, als Salat angemachten Dosenlinsen und -bohnenkernen, Radieschen, Gurken- und Tomatenscheiben und Käse auf Pumpernickel, mit Walnüssen garniert – und warum nicht einen Mini-Rollmops und Ölsardinenstückchen dazu?

Anstatt Labneh gibt es stilecht einen –> Obatzdn mit Salzstangen, versteht sich!

4 ANTIPASTI – LABNEH – ÖLSARDINEN – TOMATENCONCASSÉE – ZUCCHINI

Labneh (55) liegt auch auf diesem Antipasti-Teller, daneben ein paar Stücke aus der Ölsardinendose und ein kleiner Salat aus einem gelben und einem grünen Zucchini mit luftgetrockneter Salami (Bild rechts).

Die Ölsardinen sind umrahmt von Würfeln aus eingelegter roter Paprika, das Labneh von Tomatenconcassée, das ist der französische Küchen-Ausdruck für sehr kleine Tomatenwürfel.

In der Gastronomie werden die Tomaten für die Zubereitung von Concassée (= gehackt) oft geschält, aber wozu? Das Beste und der Geschmack sitzen auch bei der Tomate unter der Haut, wie bei den meisten Früchten – es gibt sogar ein wunderbares Öl aus vermeintlichen „Tomatenresten“ wie Schale und Kerne.

Tomatenconcassée ist in der Resteküche vielseitig verwendbar, z. B. als Topping auf Suppen, Salaten oder Eintöpfen, gemischt mit Kräutern, etwas Salz und einem Tropfen Olivenöl – wodurch auch eine einsame Herbst-Tomate noch zur Geltung kommt.

Das gleiche gilt für eine Insalata Caprese verkehrt, indem man Tomatenwürfelchen mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer wie ein Dressing anmacht und dann über die ausgelegten Mozzarella-Scheiben verteilt und mit Basilikum oder auch Pesto genovese garniert.

Gut passen außerdem dazu klein gehackte Frühlingszwiebeln und/oder geröstete Pinienkerne.

Eingefrorenes Tomatenconcassée (vom sommerlichen Tomatenüberfluss) lasse ich in einem Sieb auftauen und verwende bei der Zubereitung (z. B. einer Nudelsauce) zum Ablöschen erst nur die Abtropfflüssigkeit.

Ganz zum Schluss rühre ich die Stückchen in das Gericht und lasse die Sauce nach Bedarf noch etwas einkochen.

Durch diese aroma-schonende Behandlung schmeckt sie wunderbar frisch nach Tomaten!

Dieses Concassée bildet z. B. die Grundlage für eine –> Salsa alla puttanesca, dazu werden Knoblauch und Stückchen von eingelegten Sardellen in Olivenöl angegünstet, bis die Sardellen zerfallen, und mit der Tomatenflüssigkeit abgelöscht.

Gehackte scharfe Peperoncini dazugeben, mit Pfeffer und frischem Oregano würzen und die Sauce sämig kochen; zum Schluss die Tomatenstückchen, gehackte schwarze Oliven, Kapern und Petersilie in der Sauce erwärmen.

OHNE Käse genießen, die Kombination aus Fisch und Käse bei Pasta und Risotto ist in Italien ein Sakrileg und man outet sich sofort als unwissender Tourist!

Allerdings – was in den eigenen vier Wänden geschieht, geht ja niemand was an ...

Anmerkungen zu Tomatenconcassée

Tomatenconcassée ist immer nützlich, sei es, dass man zu Saisonanfang nur wenige Tomaten hat, sei es, dass man Ende August eine größere Menge Platz sparend und Aroma schonend einfrieren möchte.

Als kreative Resteverwerterin verzichte ich natürlich darauf, die Tomaten etwa zu schälen oder gar das Innere zu entfernen. Sie werden als Ganzes mit einem scharfen Messer in ½-cm große Würfelchen geschnitten und entweder eingefroren oder, wenn sie gleich verwendet werden, in einem Sieb zum Abtropfen beiseite gestellt.

In dem Fall wird die Abtropfflüssigkeit erst unmittelbar vor dem Anrichten unter die Sauce oder das Dressing geschlagen und die Tomatenstückchen selbst mit etwas Olivenöl verrührt, leicht gesalzen und gepfeffert und mit Balsamico oder Zitrone gewürzt.

APFEL – BRATEN – HACK – LEBERKÄSE – ROTE BETE – WURST

Bild oben:

5 Rote-Bete-Salat mit Apfel und Walnusskernen, Kartoffelstampf, mit kalter Joghurtbutter aufmontiert, dazu Waldviertler → Saumaise, in Scheiben geschnitten; die kann man ersetzen durch Reste von → Regensburger, Stadtwurst, Mettwurst, Leberkäse, Fleischküchlein in Scheiben oder einen Bratenrest.

Damit das Gericht nicht zu trocken wird, röstet man gewürfelte Zwiebeln mit Speckstückchen und einem TL Mehl an, löscht mit Fleisch- oder Wurstbrühe ab, gart die Sauce ca. 15 min mit einem halben Lorbeerblatt und einem EL roten Essig und würzt mit Salz, Zucker und wenig Muskat oder Curry.

6 Oben rechts: Belebt den Brotzeiteller – ein kleiner Salat aus Regensburger Wurst, Apfel, Essiggurke und Kapern im Romana-Salatblatt.

7 Unten rechts: Blumenkohlsalat aus den Röschen – mit roter Zwiebel, Apfel und gelber Paprika – gemischt mit Kümmel-Bratkartoffeln, geröstet in ausgelassenen Streifen von einer "Bierwurstkugel" (Fettreiches Weihnachtsgeschenk vom Metzger – wunderbar als Speckersatz geeignet!). Die Wurst wird in Würfel oder Streifen eingefroren und unaufgetaut verwendet. Dazu blaue Kartoffeln!

8 APRIKOSEN (MARILLEN) – DESSERT – TROCKEN-APRIKOSEN

Wer hat nicht schon mal auf dem Markt eine Tüte Aprikosen gekauft, die sich dann, trotz ihrer roten Bäckchen, als fad und mehlig entpuppten?

Nicht wegwerfen, denn es gibt (mengenabhängig) zwei einfache Lösungen; als Dessert: Man würfelt die ungeschälten Früchte sehr klein, gart die faden Aprikosen bei milder Hitze in ein paar Löffeln Marillenmarmelade- oder Orangenmarmelade, würzt dieses Kompott mit Marillenschnaps oder Cointreau und genießt es kalt mit einer Kugel Vanille-Eis; oder als → Vinaigrette für gekochten Spargel: Man gart die Aprikosenwürfel (nicht zu weich) in 1-2 EL Orangensaft und mischt sie mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico und Raps- oder Sonnenblumenöl zu einem wunderbaren Dressing.

Dazu schmeckt Hühnerbrustfilet! Es funktioniert auch mit getrockneten Aprikosen, wenn man sie vorher eine halbe Stunde in Wasser oder Saft einweicht.

9 Kohlrabiblätter-Aprikosen-Gemüse

Kohlrabigemüse aus dem Wok mit Blättern und Stielen vom Kohlrabi, roten Zwiebeln, Curry, Weißwein und getrockneten Aprikosen - dazu gibt es Hackbraten mit viel gehackter Leber oder geröstete Kalbsleber und Bratkartoffeln.

Man kann für diese Zubereitung genau so Wirsing- oder Weißkohlrippen verwenden oder auch Blumenkohlstrünke und -stiele oder gemischte Kohlreste und zum Aufgießen statt Wein Orangen- oder Apfelsaft.

Anmerkungen zu Aprikosen

Kleingeschnittene Trockenfrüchte, besonders Aprikosen, ergänzen gut scharfe oder süßsaure Zubereitungen wie z. B. Curries, Chutneys und Relishes. Zusammen mit Frühlingszwiebeln, Chiliflocken und Nüssen würzt man mit ihnen Couscous, Bulgur oder Reis als Beilage zu Huhn oder Fisch. Sie schmecken auch gut an Wild- und Geflügelsaucen. Ich verwende gehackte Trockenaprikosen sehr gerne an Stelle von Rosinen, die sind mir oft zu süß.

Sehr gut schmeckt ein Aprikosen-Dressing (Aprikosenstückchen in Apfelgelee garen lassen, mit etwas Curry, Chiliflocken, Zitronen- oder Orangensaft und weißem Balsamico würzen) zu kaltem Geflügel und Schweinebraten.

10 ARTISCHOCKENBÖDEN UND -HERZEN – ERBSEN – PENNE

Artischockenherzen aus der Dose übrig? Dann kochen wir
Hühnerkeulen mit Artischockenherzen und Egerlingen
(2 Portionen, ohne Foto)

- 2 Hühnerkeulen
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Curry
- 1 Stiel Rosmarin, 1 Stiel Thymian, frisch (oder getrocknet, je ½ TL)
- ½ Zitrone (Schale abgerieben, ausgepresst)
- Salz, Pfeffer
- 250 g braune Champignons (Egerlinge)
- 1 Handvoll eingelegte Artischockenherzen
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 1 Tasse Hühner- oder Gemüsebrühe
- Zucker
- 2 EL geriebener Parmesan
- Petersilie oder Basilikum

Die Keulen im Gelenk halbieren; bei den Unterkeulen die Sehnen durchtrennen und die Haut so weit wie möglich nach oben über die Keulen ziehen – so lassen sie sich viel gleichmäßiger braten.

Backofen auf 80° vorheizen; etwas Öl mit dem Curry in einer beschichteten Pfanne zerlaufen lassen, Hähnchenkeulen und Kräuter bei milder Hitze unter Wenden braten, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen, herausnehmen und im Ofen warm stellen – nicht abdecken!

Pilze halbieren oder vierteln, Artischocken halbieren, die Frühlingszwiebeln in schräge Stückchen schneiden (das Grüne aufheben).

Die Pilze bei starker Hitze im Bratfett „trockenbraten“, salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft ablöschen.

In der Pfanne im restlichen Öl die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch 5 min bei mittlerer Hitze braten, die Artischocken dazugeben, mit der Brühe ablöschen und noch etwas einkochen lassen; mit einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss die Pilze untermischen und gleich servieren, damit die Egerlinge knackig bleiben.

Das Gemüse auf zwei Teller verteilen und den Parmesan darüber streuen; auf dieses Bett die Hühnerkeulen legen und mit den Kräutern garnieren.

Dazu schmeckt Risotto, vor allem, wenn er eine bittere Note durch ein paar Radicchio-Blätter bekommt, aber auch Tagliatelle, Gnocchi, Ciabatta – oder Bratkartoffeln.

Man kann das Rezept auch mit eingelegten Artischockenböden zubereiten!

Erbsen-Pasta mit Artischocken-Creme (Bild oben)

Wie wär's mit einer Pasta-Sauce aus pürierten Artischocken, Frischkäse, Schmand, Crème double oder griechischem Joghurt, gerösteten –> Pignoli und Knoblauch? Würzen mit Artischockenwasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer!

Pasta kochen, TK-Erbesen vorm Abgießen dazu geben; Schinken- oder Speckwürfel mit Lauchzwiebeln dünsten, Artischockensauce und Nudeln mit in die Pfanne geben. Übrige Artischocken vierteln, mit erhitzen. Mit viel Parmesan genießen!

Anmerkungen zu Artischocken

Eingelegte Artischockenböden und -herzen schmecken zu Pizza, Frittata, Nudel- und Reissalaten und in mediterranen Pasta- und Risottogerichten.

Im Salat harmonieren sie mit Avocado, Dicken Bohnen, Erbsen, Mais, Kartoffeln, Oliven, Paprika, Pinienkernen, Spargel, und Tomaten; mit Eiern, Fleisch, Krabben, Salami, Sardinien, gekochtem und rohem Schinken und Thunfisch.

In Olivenöl eingelegt halten sie sich lange (vorher gut abtrocknen) und verleihen dem Öl einen interessanten Geschmack –übrigens auch andere Antipasti wie grüne und –> schwarze Oliven, Peperoni, Kapernfrüchte etc.

Die Avocado ist überreif und muss weg?

12 Knoblauch-Schwein mit Avocado für 2

5 gekochte Kartoffeln mit Schale würfeln und in Butterschmalz knusprig braten. 200 g Schweinehals mit Knoblauchstiften im Fett spicken und knusprig braten, mit Thymian, zerriebenen Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit Rotwein und Balsamico einkochen.

Eine -> Vinaigrette anrühren aus 1 EL Rotweinessig, 1 EL Orangensaft, 2 EL Olivenöl, Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Bockshornklee. Weißes von 1 Lauchzwiebel in Ringe schneiden, Avocado würfeln und dazu geben. Vorm Servieren 3 Tomaten fein schneiden, salzen, pfeffern, zur Avocado geben und den Salat zügig auf 2 Tellern anrichten, daneben die Würfelfkartoffeln und das Fleisch, mit dem Bratensaft umgießen.

Zwiebelgrün darüber schnippeln, Topping: Gehackte Erdnüsse in Wasabikruste!

11 AVOCADO – REGENSBURGER – TOMATEN – WURST

Avocados reifen manchmal schneller nach als gedacht und verderben bald.

Im Notfall: Schnell das Fruchtfleisch mit etwas Zitrone, Salz und Cayennepfeffer pürieren – danach kann man in Ruhe überlegen, ob man ein paar winzig gewürfelte Kirschtomaten unterzieht und ein Steak zu dieser schnellen -> Salsa brät, oder sie, mit 1 EL Kräuterpesto und etwas Oliven- oder Kürbiskernöl flüssig gerührt, mit einer Handvoll Croutons auf Gemüse- oder Kartoffelsuppe serviert.

Sehr gut passen Avocados zu Tomatensalat – anstatt die Tomaten in Scheiben zu schneiden, kann man sie genau so groß (1 cm) würfeln wie die Avocados, dazu einen kleinen Apfel, Frühlingszwiebel, ein paar gebratene Fleischwürfel oder Krabben und eine Rotwein-Vinaigrette.

Avocado harmoniert auch sehr gut mit Wurst, siehe Bild oben:

Salat aus Dattel-Tomaten, Avocado, roter Zwiebel, Lauchzwiebel, Regensburger oder Fleischwurst und Rauke – in der Vinaigrette toskanischer Rotweinessig, Senf, Essiggurke und Mini-Kapern (Nonpareilles) – Deko: Steirisches Kürbiskernöl!

13 AVOCADO – RINDFLEISCH, GEGART

Bild oben:

Salat aus Rindfleisch, Avocado, gelber Paprikaschote und Tomaten in einer kräftigen –> Vinaigrette, garniert mit Zitronengeranie.

Pasta mit Avocado-Pesto (2 Portionen – ohne Bild)

- 200 g Tagliatelle
- 1 Avocado
- 1 Limette, Schale abgerieben und ausgepresst
- 1 Stiel Basilikum, 3 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Parmesan, gerieben, ca. 2 EL voll
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Das Fruchtfleisch der Avocado würfeln, mit Limettenabrieb und –saft mischen – nicht zu lange stehen lassen!

Ein paar Blättchen aufheben, den Rest der Kräuter, die feinen Stiele und die Hälfte der Avocadowürfel fein pürieren. 1 EL Öl und den Parmesan unterrühren, mit Salz abschmecken. (Fortsetzung rechte Seite)

14 AVOCADO – (4) TOMATENCONCASSÉE

Foto unten: Den lauwarmen Spargel bedeckt ein Salat aus Tomatenconcassée mit Avocado und Frühlingszwiebeln in Vinaigrette – perfekte Ergänzung sind gebratene –> Hähnchen-Innenfilets.

Die Pasta al dente garen, abgießen und mit dem –> Pesto mischen. In vorgewärmten tiefen Tellern, zu Nestern aufgedreht, anrichten, mit den restlichen Avocadowürfeln bestreuen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen; mit den Kräuterblättchen und Chiliflocken garnieren, 1 EL Öl über die Nudeln träufeln.

Tipps

Man kann auch gleich die restlichen Avocadowürfel unter den Pesto mischen und den Avocado-Kern hineinstecken, falls man nicht zügig anrichten kann. Der Kern und die Limettensäure verhindern das Braunwerden des Avocadopürees. Sehr fein schmecken dazu Streifen von Räucherlachs oder luftgetrocknetem Schinken, aber auch geräucherte Lachsforelle, gebratener Fisch oder Huhn.

15 BLATTSALATE – FELDSALAT MIT DRESSING – SALATSTRUNK

Pasta, mit Feldsalatpesto gemischt: Ein Rest angemachter Feldsalat wird püriert mit gerösteten → Pinienkernen, Knoblauch und einem Löffel Mayonnaise (oder Sahne oder Crème fraîche), als Würze dienen Cayenne, ein Tropfen Honig und ein Spritzer Zitronensaft.

Die farbenfrohe Ergänzung bilden hier geräucherte Lachsforelle, gebratene blaue Kartoffeln und grüne Bohnen (Bild unten).

Dafür eignen sich viele Blattsalate – Voraussetzung ist guter → Essig und gutes → Öl im Dressing – wie immer eigentlich ...

16 BLATTSALATE – ENDIVIE – KARTOFFEL – NÜSSE – SCHAFKÄSE – BROT

Hier wird ein einfacher Endiviensalat mit Croutons aus gebratenen Brot- und Kartoffelwürfeln, Nussmischung und Schafkäse zur Hauptmahlzeit.

Man kann dazu jeden „standfesten“ Salat verwenden, genau so Radicchio, Eisberg- oder Romanasalat, die Krusteln können auch aus Kartoffel- oder (107) Semmelknödeln bestehen und den Schafkäse kann man z. B. durch Ziegenkäse, Mini-Mozzarella, Labneh (55) oder Brie ersetzen. Auch ein mit der Schale gewürfelter Apfel oder eine Birne würde gut passen.

Man kann auch ein Radicchioherz oder ein Endivienherz in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese rosettenartig auf einem Teller anordnen – dann macht man Salat aus den äußeren Blättern und anderen Zutaten und richtet diesen auf den Rosetten an – sie sollten am Rand noch etwas zu sehen sein. Kürbiskernöl rundherum träufeln! Fein ist es auch, Gebratenes auf solchen Rosetten anzurichten und sie mit der mit Wein oder Orangensaft und Balsamico abgelöschten Bratflüssigkeit und Zitronensaft zu beträufeln und mit Pfeffer zu übermahlen..

Feste Radicchio- oder Endivienherzen kann man auch gewürfelt unter gemischte Salate heben und eine Weile durchziehen lassen.

Kopfsalatpesto

2 Handvoll grüne Außenblätter vom Kopfsalat, Blätter von 1 Bund glatter Petersilie (oder feine Blätter vom Knollensellerie) und 1 Knoblauchzehe für 1 min → blanchieren; dann im Mixer kurz pürieren mit: 1-2 EL Blanchierflüssigkeit, 1 EL gerösteten geriebenen Mandeln, 1 EL geriebenem Parmesan, 50 ml Rapsöl, etwas Zitronensaft und Salz.

Das schmeckt sehr gut als Topping auf Eintöpfen und Suppen, oder, zusammen mit klein geschnittenen Gemüseresten oder Mini-Tomaten als Pastasauce, aber auch zu gekochtem Rindfleisch, Kurzgebratenem wie Hühnerbrust oder Fischfilet oder einfach unter einen fertigen Risotto gemischt.

Richtig luftig wird dieser → Pesto, wenn man den Salatstrunk unterpüriert!

17 BLUMENKOHL – -RÖSCHEN – -STRUNK

Nachdem wir an einem Kopf Blumenkohl eh immer zweimal essen, teile ich ihn – wie auch andere Gemüse – gleich in einen groben und in einen feinen Teil. Die zarten Röschen werden als erstes verwendet, die größeren Stiele und der Strunk zu einer weiteren Mahlzeit, sind schöne frische Blätter daran, kann man die noch extra verwerten.

Zur Weiterverarbeitung im Salat ist es ratsam, Blumenkohl nicht allzu weich zu garen – allerdings schmecken weder Blumenkohl noch Brokkoli noch Rosenkohl, wenn sie wegen der dekorativeren Optik zu kurz gegart werden – manche Abneigung mag darin ihren Grund haben! Ich löse dieses Dilemma, indem ich Röschen und Strunk bei der Zubereitung trenne.

Bild links: Erst gibt es Salat mit bunten Paprikastreifen, die zusammen mit Zwiebelwürfeln oder fein geschnittener Lauchzwiebel eine halbe Stunde in mit Orangensaft verfeinerter –> Vinaigrette ziehen. Den ohne Stiele im Wasserdampf gegarten Blumenkohlkopf lege ich umgedreht in eine passende Schüssel und gieße die Vinaigrette in die Höhlung, so mariniert er beim Abkühlen. Serviert wird dann der zerteilte Kohlkopf mit den Paprikastreifen und ein paar gerösteten Kürbiskernen, die abgeseigte Vinaigrette kommt darüber. Dazu: Kürbiskernöl!

Aus dem Strunk kann man Blumenkohlpüree machen (2 Portionen, ohne Bild)

- 1 Blumenkohl à 600 g
- 50 g weiche Butter oder Joghurtbutter
- Salz, Muskat
- 2 Stiele glatte Petersilie

Die Röschen vom Strunk lösen (Röschen aufbewahren) und diesen in 1-2 cm große Stücke schneiden, über Dampf in einem gelochten Einsatz 15 min garen. Die abgetropften Stückchen in der Butter mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und fein geriebener Muskatnuss abschmecken, fein geschnittene Petersilie unterrühren.

Will man zum aktuellen Gericht auch die Röschen verwenden, legt man diese gesalzen beim Garen einfach oben auf die Strunkstückchen – hat man außerdem die feinen Blättchen, kann man sie in den letzten Minuten der Garzeit wiederum oben auf die Blumenkohlröschen legen.

Man kann auch den ganzen Blumenkohl im Dampf oder in etwas Gemüsebrühe garen und danach zerteilen. Dann sollte man vorher das holzige Ende vom Strunk abschneiden und diesen tief kreuzförmig unten einkerben, damit sich die Garzeit für die härteren Teile entsprechend verkürzt.

Übriger Blumenkohlsalat und andere Gemüsesalate sind beste Zutaten für einen deftigen Bratkartoffel-Salat – Kartoffeln werden knusprig gebraten und aus der Pfanne genommen. Den Pfanneninhalte löscht man mit dem Salat samt Dressing ab, lässt etwas einkochen und mischt die Kartoffeln wieder dazu.

Anmerkungen zu Blumenkohl

Mein Lieblingsrezept: Fett in die Pfanne, gegarte Röschen mit einem Löffel darin vorsichtig platt drücken. Leicht salzen und auf jedes einen Löffel Pfannkuchenteig oder verquirltes gewürztes Ei geben, mit geriebenen Käse bestreuen und bei milder Hitze braten – dazu gibt es Tomatenragout oder grünen Salat.

Hat man keine Röschen, kann man auch sehr weich gekochte Strunkstückchen verwenden. Man zerdrückt sie mit einer Gabel und mischt sie mit dem Teig. Den Käse kann man in diesem Fall auch gleich untermischen.

Oder: Einen ganzen gegarten Blumenkohlkopf, in dünne Scheiben geschnitten, auf einem Teller anordnen, mit Vinaigrette beträufeln und dann z. B. Fleischküchlein oder gebratenen (107) Semmelknödeln - oder Scheiben von (107) Kaspressknödeln darauf anrichten; oder man bedeckt die Scheiben mit einem Rest von angemachtem Gemüsesalat, unter den man noch 1-2 Handvoll frisch gekochte Kartoffeln in Scheiben oder Würfeln mischt; oder man streut in Speck gebratene Pellkartoffelwürfel und geröstete Kürbiskerne darüber und toppt mit harten Eiern und Schafkäse.

18 BLUMENKOHLBLÄTTER – BOLOGNESE – CHILI CON CARNE

Was dem Strunk recht ist, kann den zarten Blumenkohlblättern nur billig sein – sie sind zu schade für den Abfall!

Der Kopf wird entweder im Ganzen gekocht (den Strunk von unten tief kreuzförmig einschneiden) oder geviertelt und alle erreichbaren Blättchen abgeschnitten.

Dann würzt man den Blumenkohl, vor allem auf den Schnittflächen, mit Salz, setzt ihn wieder zusammen und in ein passendes Gemüsesieb in einem fest verschließbaren Topf.

Er wird im Wasserdampf so lange gegart, bis man mit einem spitzen Küchenmesser leicht hinein stechen kann. Obendrauf lege ich gegen Ende für ein paar Minuten die zarten Blättchen.

Nebenher wird ein Rest –> Ragù Bolognese, Chili con carne oder auch Tomatenragout erhitzt.

Serviert wird der Blumenkohl Bolognese wie auf dem Bild rechts, die Blättchen außen im Kranz, in der Mitte die Sauce, darauf der Kohlkopf. Man kann Parmesan-späne, gemischt mit ca. 1/3 frisch geriebenem Meerrettich darüber streuen und Röstkartoffeln oder Ciabatta dazu reichen.

Anmerkungen zu Blumenkohlblättern

Eine nette Dekoration für Blumenkohl-Gerichte sind die kurz blanchierten kleinen Blättchen. Wenn man der Blanchierflüssigkeit etwas Natron zusetzt, bleiben sie schön grün – mit einer Prise Zucker geht es auch.

Foto links: Manchmal bekommt man Blumenkohlköpfe, die von vielen kräftigen Hüllblättern umgeben sind – würde man die alle wegwerfen, wäre das die Hälfte vom ganzen Kohl.

19 Stattdessen gibt es Blumenkohlblatt-Gemüse (analog zum Mangold): Die Blattstiele (und die unverholzten Strunkteile) teile ich in kleine Würfel und gare sie in etwas Brühe weich, das kräftige Grüne schneide ich in Streifen und gebe es nach ca. 10 min dazu. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Muskat und mit einer Tasse Sahne aufgegossen.

Wer mag, lässt noch eine Handvoll Speckwürfel mit einer Prise Curry oder Kurkuma aus, brät eine sehr klein gewürfelte Schalotte oder rote Zwiebel darin an und rührt die Mischung kurz vor dem Servieren unter das Gemüse.

20 BOHNENKERNE – BOHNENWASSER (→ Aquafaba)

Salat von Bohnenkernen aus der Dose isst eigentlich jeder gern – man kann sogar daraus einen Bohnenkern-Eintopf-Salat machen, vorausgesetzt, die Bohnen sind nicht zu stark zerkocht (Bild links):

Man nehme einen Rest vom Bohneneintopf mit Suppengrün und z. B. Kasselerwürfeln und lasse ihn im Sieb gut abtropfen – wenn nötig, kann man die Bohnen vorher noch in ½ l warmer Gemüsebrühe „waschen“. Die aufgefangenen Flüssigkeit kann man noch gut in einer Suppe, Sauce oder im nächsten Eintopf weiter verwenden.

Eine kräftige → Vinaigrette rühren aus 1 EL Rotweinessig, etwas → Dijonsenf oder Tafelmeerrrettich, Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL Oliven- oder Rapsöl und die Bohnen darin eine Weile ziehen lassen.

falls noch Gemüse-Zutaten im Bohnengemüse sind, um so besser. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf die warmen Brote streichen.

Bohnen-Kartoffelstampf

Man kann auch Salzkartoffeln sehr weich kochen (mit ein paar getrockneten Kräutern wie Salbei, Thymian oder Lorbeer im Kochwasser) und diese dann mit dem Sehr gut passt hinein eine winzig klein gewürfelte rote Zwiebel oder eine Frühlingszwiebel und als Topping ein Löffel Pesto, Rest oder aus dem Glas, mit einem Schuss von der Abtropfflüssigkeit verlängert.

Richtig frisch wirkt es, wenn man noch einen Löffel gehackte frische Kräuter im Pesto mit püriert. Das ist mein Grundsatz: An jedes Gericht, das aus schon zubereiteten Lebensmitteln entsteht, gehört mindestens eine frische Zutat!

Einen Rest Bohnengemüse kann man zu einem pikanten Bruschetta-Aufstrich verarbeiten:

4-6 geröstete Brotscheiben mit halbierten Knoblauchzehen einreiben. Mit dem Schneidstab grob pürieren: 4 getrocknete Tomaten in Öl, 1 Sardelle oder etwas Sardellenpaste, 2 EL geröstete und gehackte Nüsse oder Pinienkerne, 1 TL Kapern, wenn nötig, mit etwas (128) Tomatenkernöl; die Mischung mit 2 Schöpflöffeln gekochten Bohnenkernen und ein paar Basilikum-Blättchen grob zerdrücken – Bohnengemüse erhitzen und grob zerstampfen. Mit brauner Butter oder ausgelassenen Speckwürfeln übergossen servieren – Bratwurst schmeckt gut dazu, das Bratfett, mit 1 EL Balsamico abgelöscht, sollte unbedingt über den Stampf gegossen werden!

Bohnen mit Sauerkraut

100 g durchwachsenen Speck auslassen und klein gewürfeltes Suppengrün und eine Zwiebel darin knackig garen; Reste von Bohnenkerngemüse und Sauerkraut mit Flüssigkeit dazugeben und noch 10 min köcheln lassen.

Zum Schluss mit gebräunten Zwiebeln „schmälzen“ oder eine geräucherte Wurst in Scheiben darunter heben, dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln!

Leichter Pesto aus Bohnenkernen mit wenig Öl!

20 g geröstete → Pinienkerne mit 2 gehackten Knoblauchzehen, 3 EL weißen Bohnen (Rest oder Dose) und 1 EL Bohnenwasser oder Garflüssigkeit pürieren, dazu Blätter und feine Stiele von 2-3 Bund Basilikum. 2 EL Olivenöl, 1-2 EL Parmesan, Salz und Pfeffer;

oder nur mit Bohnenwasser (→ Aquafaba)

aus: 1 Bund Basilikum, Petersilie oder andere Küchenkräuter, 1-2 Zehen Knoblauch, 40 g Pignoli oder andere Kerne, 60 ml Bohnenwasser, 40 g Parmesan oder anderer Hartkäse, evt. etwas abgeriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer – alles pürieren, Bohnenwasser zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und cremig mixen. Beide halten gekühlt 2-3 Tage und können eingefroren werden.

21 BRATWURST – HACKGERICHTE – WURST

Gefüllte Champignons

Pro Person 2 Riesenchampignons (pro Stück ca. 125 g) entstielen, gehackte Stiele, Zwiebeln und Knoblauchzehe in Butter dünsten. Für jeden Pilz eine kleine Bratwurst (z. B. -> Nürnberger) aus der Pelle drücken und mit einem EL Kräuterfrischkäse und der Zwiebfarce vermischen. Pilze damit füllen.

In einer feuerfesten Form 4 Scheiben Frühstücksspeck zerlassen, mit Thymian oder Salbei würzen. Die Champignonköpfe mit je 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln, auf den ausgelassenen Speck setzen; wer hat, gibt ein Stückchen Kräuterbutter drauf und schiebt das ganze für ca. 30-35 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen, bis die Füllung schön knusprig ist.

Wurstreste eignen sich genau so als Füllung, auch grobe Leberwurst, klein geschnittene Aufschnitt-Reste oder zubereitetes Hack.

Servieren auf Blatt- und/oder Kartoffelsalat, Risotto, Gemüse oder, wie hier, einem Rest Spinatpüree und Pasta. Mit geriebenem Hartkäse bestreuen!

22 BRATWÜRSTE

Rohe Bratwürste hat man meistens dann in größeren Mengen übrig, wenn das Grillfest ins Wasser gefallen ist. Man kann sie natürlich einfrieren, aber auch zu einem sehr feinen fränkischen Gericht verarbeiten:

Blaue Zipfel in Rotwein

- 4 Paar fränkische oder 16-20 kleine Nürnberger Bratwürste, gebrüht
- ¾ l kräftiger Rotwein (ohne Barrique)
- 2-4 rote Zwiebeln in Scheiben
- 125 ml milder Rotweinweinessig
- 1 Stück Zimt, 4 Nelken, 10 Wacholderbeeren, 10 schwarze Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner, 3 frische Lorbeerblätter oder 2 getrocknete, Salz, Zucker

Sudzutaten aufkochen, Bratwürste einlegen und 15 min auf kleinster Flamme ziehen lassen. Wenn man sie im Sud über Nacht stehen lässt und am nächsten Tag wieder aufwärmt, schmecken sie noch mal so gut – am besten mit kräftig gewürztem Bauernbrot und frisch geriebenem Kren auf jeder Portion! Übrigens: Fehlt es an Zimt oder Nelken, einfach ein Tütchen Glühweingewürz verwenden!

24 BRATWURST – WEISSBROT – ZUCCHINO

Ein „Topping“ kann, im Gegensatz zur Garnitur oder „Deko“ durchaus das Interessanteste am ganzen Gericht sein – wie hier bei einer Zucchini-Kartoffelsuppe. In jeden Teller kommen viele zusammen mit Weißbrotroutons gebratene Bratwurstscheibchen und ein Löffel Kürbiskernöl. So macht eine einzelne Bratwurst vier Esser froh (Bild unten)!

23 BRATWURST (BRÄT) – HACK – METT

Manchmal muss man abgepacktes Fleisch kaufen, für ein 2 Personen-Rezept ist das oft zu viel. Bei Hackfleisch ist es einfach – gut durchgebraten lässt es sich ein paar Tage im Kühlschrank aufheben.

Ich verarbeite es dann weiter zu Bolognese, Chili con Carne oder Strudelfüllung – oder zusammen mit ein paar Salatblättern in –> Wraps gewickelt, vermischt mit einem Löffel Mayonnaise, Zucchini-Chutney und gehackten getrockneten Tomaten. Das –> Topping aus zerzupfter Vogelmiere wächst vor meiner Küchentür (Bild oben).

Man kann übriges Hack auch einfrieren – rollt man es vorher zu einer dünnen Platte aus, ist es im Nu aufgetaut; oder man brät es gleich im gefrorenen Zustand in einer weiten Pfanne an, z. B. für ein –> Ragù Bolognese.

Wurde eine größere Menge Hack zu Buletten, Hackklößchen oder –> Fleischpflanzl verarbeitet, kann man mit den übrig gebliebenen eine (48) Frittata veredeln – als Zutaten bieten sich z. B. an: Blumenkohl, Kartoffeln und Käse. Pasta mit Tomatensauce passt gut zu Fleischbällchen, ebenso (49) –> Russischer Salat, Risotto oder Spies (41) – damit das Gericht nicht zu trocken wird, macht man eine Zwiebelsauce dazu: Pro Portion ½ halbe rote Zwiebel würfeln, in Speck auslassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Brühe und Milch aufgießen – mit ½ Lorbeerblatt, Pfeffer, Zucker und Balsamico würzen, 1 ungeschälte Knoblauchzehe mitköcheln.

Für schon gebratene Bratwürste empfehle ich Nürnberger Bratwurstsalat (4 Portionen, ohne Bild)

Aus 3 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker und 2 EL Rapsöl eine Vinaigrette rühren, 1 Bund kleine Radieschen mitsamt dem Grün in dünne Scheiben schneiden und untermischen. Die Bratwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 EL Öl anbraten – nicht zu stark! Samt Brat-Öl über den Radieschensalat gießen, vermischen und, mit viel Schnittlauch bestreut, gleich servieren. Wer mag, gibt am Teller einen Löffel Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne darüber; dazu Bauernbrot.

Das Rezept funktioniert natürlich auch mit frischen Bratwürsten! Hat man kein Radieschengrün, nimmt man 2 Handvoll Rucola oder jungen Spinat.

25 BROT – BRÜHE – SALATREST – WEISSWURST

Bayerische Brotsuppe (Bild rechts)

- 1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe (auch mit Rest-Einlage)
- 1 Weißwurst
- 4 dünne Scheiben altes Bauernbrot
- 1 Bund Schnittlauch in Ringen

Das Brot auf 4 tiefe Teller verteilen, die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und im schwimmenden Fett goldbraun backen; die Haut von der Weißwurst abziehen und diese in feine Scheiben geschnitten in die heiße Brühe geben. Die Suppe über das Brot in die Teller schöpfen und darauf die knusprigen Zwiebeln verteilen, alles mit Schnittlauch bestreuen. Abgeriebene Zitronenschale verfeinert den Geschmack, statt Schnittlauch kann man Petersilie nehmen.

Man kann das Brot auch würfeln und vorher in Butter anrösten, man kann durchgepressten Knoblauch in die Brühe geben und sie kurz aufkochen lassen.

Die Weißwurst kann durch eine frische Leberwurst ersetzt werden, durch Regensburger, Nürnberger Bratwürstchen oder auch Wiener Würstchen.

Die Zwiebeln muss man nicht selber rösten; es gibt geröstete Zwiebeln für den Vorrat zu kaufen, die wenig Fett haben und trotzdem knusprig sind.

Anmerkungen zu Brot

Brötchen, Weißbrot, Toast, Ciabatta, Schwarzbrot, Laugengebäck, Vollkornbrot, Nussbrot etc. - auch geröstetes Brot – sind Grundlage oder Zutat für viele feine Gerichte: Wer einen „Food Processor“ oder eine ausgediente elektrische Kaffeemühle hat, kann damit „altes“ trockenes Brot und Brötchen zu Bröseln verarbeiten. Möglichst vor dem vollständigen Durchtrocknen (sonst wird es sehr mühsam) schneidet man das Brot in kleine Würfel und lässt sie ein paar Tage an der Luft liegen, damit sie richtig hart werden.

Gemahlen können sie als Paniermehl (z. B. für ein echtes Wiener Schnitzel) verwendet werden oder, in etwas Butter mit wenig Zucker geröstet, als Topping für Zwetschgen- oder Marillenknödel.

Auch einem Nudelrest tut es gut, wenn man ihn in mit Butter gerösteten Semmelbröseln wendet – dazu gibt es entweder Kompott oder Apfelmus oder frischen grünen Salat!

Man kann einen Behälter im Gefriergerät stellen, in dem man Brotwürfel nach und nach einfriert. Haben sich genug angesammelt – gerne eine Mischung – kann man (107) Semmel- oder (25) Brezenknödel damit machen, oder man nimmt bei Bedarf eine Handvoll heraus und wirft sie – gefroren – in eine Pfanne mit Butter, für ein paar schnelle Croûtons zur Suppe oder auf den Salat; oder auch, zusammen mit einer Handvoll gehackter Petersilie, für eine Kartoffelknödel-Füllung.

Schneller Brotsalat (2 Portionen, ohne Bild)

- 200 g Weißbrot vom Vortag
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- 2 Handvoll (abgetropften) Salat aus saftreichem Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika, grüne Bohnen etc.); Saft aufheben!
- 300 g Seefisch oder Zander (möglichst mit Haut)
- Salz, Pfeffer, 1 Msp Curry
- 10 griechische Oliven
- 1 Bund Basilikum

Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne braun braten, mit dem Knoblauch mischen und warm stellen.

Fisch in Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Öl mit 1 Prise Curry auf der Haut braten; herausnehmen, Bratensatz mit dem Salat-Saft ablöschen – evtl. etwas einkochen lassen.

Das Brot in eine Schüssel geben, das abgetropfte Gemüse darüber und als Topping den Fisch. Alles mit der Flüssigkeit aus der Pfanne gleichmäßig beträufeln, mit Oliven dekoriert und mit Basilikum bestreut gleich servieren.

26 BRÜHE – SUPPENGRÜN – WURSTSUD

Kartoffelsalat mit Räucherwürstchen (Bild unten)

Brühe gehört an jeden Kartoffelsalat, damit er saftig wird. Ich trinke die Kartoffelscheiben gerne mit sehr viel Flüssigkeit, je reichhaltiger, desto besser: Fleisch-, Gemüse-, Wurst- oder Schinkenbrühe, Blanchierwasser (Vorsicht, Salz!) – oder eine Kombination aus solchen Geschmacksträgern.

Hier habe ich in einer aus Suppengrün gekochten Brühe die geschälten Kartoffeln mit 2 geräucherten Bratwürstchen und etwas Suppengemüse ziehen lassen.

Fertigstellung: Würstchen herausnehmen und in Scheiben schneiden, ebenso eine Handvoll Radieschen. Den Kartoffelsalat im Sieb gut abtropfen lassen, mit ein paar Löffeln der Flüssigkeit eine –> Vinaigrette anmachen, dazu gebe ich: 1-2 EL guten Weißwein-, Rotwein- oder Obstessig, 1 gestr. EL –> Dijonsenf, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Msp Bockshornkleepulver und 1 EL –> Mayonnaise; der ganze Siebinhalt und eine kleinst-gewürfelte rote Zwiebel oder 2 dünne Lauchzwiebeln kommen noch dazu – gut mischen, noch etwas ziehen lassen und evtl. nachwürzen.

Ganz kurz vorm Anrichten hebe ich die Radieschen unter den Salat, am Rand werden die Wurstscheiben verteilt, ein paar frische Kräuter und ein Löffel Kürbiskernöl dazu – fertig! Die übrige Flüssigkeit wartet auf ihren nächsten Einsatz, vielleicht in einer Kartoffelsuppe oder im Bohneneintopf.

27 BRÜHE – MAYONNAISE – SCHINKENBRÜHE – WURSTBRÜHE

Auch zum Kartoffelsalat mit selbst gemachter –> Mayonnaise braucht man unbedingt 1 l gute Brühe als Grundlage – z. B. selbst gekochte Fleischbrühe, Schinken- oder Kasselerbrühe oder Wurstbrühe. Außerdem pro Portion 3-4 mittelgroße mehlig-festkochende Kartoffeln, geviertelt oder geachtelt, in der Brühe gegart (wer mag, mit etwas Kümmel).

1-2 kleine Snackgurken pro Person ungeschält in sehr feine Scheibchen schneiden, salzen und ziehen lassen, bis die Kartoffeln fertig sind.

Man verschlägt man pro Portion 2 EL von der –> Mayonnaise und ca. 1 EL von dem Kartoffelsud (durchsieben, wenn Kümmel dran ist) und würzt kräftig mit Pfeffer, Weißweinessig und etwas Zucker, außerdem (wer mag) 1 TL kleinen Kapern (Nonpareilles) und ½ Lauchzwiebel.

Kartoffeln abgießen (Brühe auffangen), in die Mayonnaise geben und mit einem großen Messer darin grob zerteilen, falls sie nicht von selber zerfallen. Die Gurken dazu geben, gut umwenden, nachwürzen mit Salz, Pfeffermühle und Zitronensaft, evtl. auch noch mit etwas Brühe; lauwarm servieren. Ist der Salat zu trocken, mit etwas Gurkenwasser nachhelfen. Guten Appetit!

Tipp: Brühe und Gurkensaft sind Grundlage für eine schöne Gemüsesuppe oder einen Eintopf - beides kann man mit einem Rest Mayonnaise verfeinern.

Suppenklößchen

Zutaten pro Person:

- 1 Ei
- 1 EL Butter
- Grieß und Semmelbrösel im Mengen-Verhältnis 2:1
- Salz
- Muskat
- ca. 400 ml klare Suppe auf Fleisch- und/oder Gemüsebasis, mit Gemüseeinlage

Die Eier, Salz und Muskat in einer Schüssel mit der Gabel verschlagen, die Butter in einem kleinen Gefäß zerlaufen lassen; dann mit dem Schneebesen die warme Butter schnell in die Eier einrühren (Umgekehrt hat man Rührei – das man übrigens, erkaltet in Stückchen geschnitten, durchaus als Suppeneinlage verwenden kann.).

Nun abwechselnd esslöffelweise im Verhältnis 2:1 Grieß und Semmelbrösel mit einer Gabel dazu rühren, also immer 2 EL Grieß auf 1 EL Semmelbrösel – so lange, bis sich walnussgroße Kügelchen formen lassen, die nicht mehr kleben. Man kann auch, wenn man weichere Klößchen möchte, den Grießanteil erhöhen – oder, für festere, den Bröselanteil!

Den Teig 10 min ruhen lassen, in einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen, so viel, dass am Schluss möglichst alle Klößchen oben schwimmen können.

Wenn das Wasser sprudelt, kräftig salzen, ein Probeklößchen hineinwerfen, sieden lassen, bis es an die Oberfläche steigt, und probieren – evtl. noch nachwürzen. Ist z. B. genug Salz dran, dass die Klößchen nicht fad schmecken?

Dann mit immer wieder angefeuchteten Händen allen Teig zu walnussgroßen Kügelchen formen und auf einem nassen Holzbrett oder einem gläsernen Schneidbrett nochmals 10 min ruhen lassen.

Wenn das Wasser sprudelt, alle Kuller möglichst gleichzeitig ins Wasser schütten, evtl. mit Hilfe einer Palette, oder indem man sie über dem Topf immer wieder mit kochendem Wasser beschöpft, falls sie festkleben.

Je fester die Klößchen sind, d. h. je größer der Anteil an Semmelbröseln ist, desto leichter gleiten sie vom Brett.

Die Klößchen sind fertig, wenn sie eine Weile an der Oberfläche schwimmen. Von dort mit einem gelochten Löffel abschöpfen und gleich in die heiße Brühe geben. Da sollten sie möglichst noch eine Weile ziehen und sich mit Aroma vollsaugen.

Vor dem Servieren, vor allem, falls man sich für die festere Variante entschieden hat, evtl. die Klößchen mit einem scharfen Messer halbieren, vor allem, wenn ein frisches Tischtuch aufgelegt ist ...

Omi Friedas Suppenklößchen

Diese knackigen Klößchen aus Butter, Eiern, Grieß und Semmelmehl werten jeden Suppenrest auf, vor allem dann, wenn genießerische Esser schon fast alle Fleischstückchen herausgefischt haben. Auf dem Foto sind die Klößchen halbiert, damit man sie besser vom Rosenkohl unterscheiden kann ...

Sie sind ganz schnell gemacht und schmecken am besten, wenn sie eine Nacht in der Suppe durchgezogen sind.

Anmerkungen zur BUDDHA BOWL

So wird eine Buddha Bowl angerichtet:

Wir kleiden pro Person eine große Müslischale oder einen Suppenteller mit Salatblättern (Rauke, Feldsalat, Radicchio, (24) Radieschenblätter) oder Blattgemüse (Spinat, Chicoree, Mangold) aus, darauf werden im Kreis angeordnet:

Gemüse, roh oder gegart (Tomaten, Mais, Avocado, Radieschen, Blumenkohl, Kürbis, Kartoffeln, Möhren, Spinat); Früchte, frisch oder gegart (Apfel, Birne, Beeren, Banane, Mango); Proteine, entweder pflanzlichen (z. B. gegarte Hülsenfrüchte, Tofu) oder tierischen Ursprungs (gebratenes Huhn, Hackklößchen, Thunfisch, Räucherforelle, Schafkäse, harte Eier) und Kohlehydrate (z. B. Reis, Couscous, Bulgur, Nudeln, Nüsse).

Dazu viel saftiges Dressing, entweder aus gewürztem Naturjoghurt oder einer Vinaigrette z. B. aus Limettensaft oder Himbeeressig, kalt gepresstem Oliven-, Lein- oder Raps-Öl, Knoblauch, Pesto, Kräutern etc., gewürzt z. B. mit Salz, Pfeffer, Honig, Muskat, Zimt, Kurkuma, Bockshornklee- oder Currypulver. Es wird zum Schluss gleichmäßig über die Zutaten verteilt.

BUDDHA-BOWL

Der Begriff kommt aus dem Zen-Buddhismus – alle essen aus mehreren Schüsseln und die größte davon ist die „Buddha Bowl“. Für Resteköche eine echte Fundgrube, denn sie wird aus vielen unterschiedlichen Zutaten-Arten komponiert.

29 Die obere Buddha Bowl besteht aus frischem Spinat, Kidneybohnen, Blumenkohlröschen, gegart, gebratenem Hähnchen, Birnenscheiben, Kartoffelsalat, Tomaten, Frühlingszwiebelringen und → Pinienkernen, Dressing: Zitronensaft-Olivenöl.

30 Die Buddha Bowl rechts enthält: Chicoreestreifen, Lachsforelle, geräuchert, mit Birnen-Meerrettich-Joghurt, selbst eingelegte Rote Bete mit roten Zwiebeln, Spargelsalat aus dem Wok, Kartoffelplätzchen, Zucchini-salat, Dressing: (126) Tomatenessig-Olivenöl-Orangensaft-Senf-Vinaigrette.

31 CACCAVELLA – KARTOFFELGRATIN – SPINAT – STEAK

So gut ein Gericht geschmeckt hat, so unansehnlich sind leider manchmal die Reste – da hilft nur noch: Verstecken – z. B. in einer italienischen Riesennudel, einer Caccavella (= "kleiner Topf").

Sie wiegt fast so viel wie eine ganze Nudelportion und ist geformt wie ein Körbchen mit Henkel.

Die Caccavelle werden 20 min in Salzwasser vorgekocht, man schichtet die Reste hinein, je nach Art ganz oder klein geschnitten, deckt alles dick mit Reibkäse ab und gart und bräunt die gefüllten Nudeln ca. 30 min in einer Form, z. B. auf einer Tomatensauce.

Bild unten: Hier wurden Blattspinat, Kartoffelgratin und Steakstückchen eingefüllt, ein Löffel gewürztes (4) Tomatenconcassée untergemischt und alles mit geriebenen Hartkäseresten gut zugedeckt; dann wurden die Caccavelle bei 180° im Ofen auf Tomatensauce überbacken und im tiefen Teller serviert!

32 CACCAVELLA – KARTOFFELN – SCHINKEN – SPARGEL

In dieser Caccavella (die in Spinatgrün besonders schön wirkt) verstecken sich ebenfalls Reste: Spargel, Kartoffeln und gekochter Schinken, alles klein geschnitten und bedeckt mit pürierten Spargel-Enden, Crème fraîche und geriebenem Käse.

Sehr gut eignen sich Caccavelle zum appetitlichen Anrichten von einem Rest Ragù Bolognese, mit kurzen Nudeln vermischt und mit Parmesan oder Pecorino bestreut; oder einem Rest Kohlgemüse, gemischt mit Fleisch- oder Wurststückchen (oder Fisch oder -> Fleischpflanzl), bedeckt von einem Löffel Kartoffelpüree und kurz im Rohr mit Reibkäse überbacken.

Tipp:

Man kann auch einen Rest von -> Minestrone oder Linsengemüse in einer frisch gekochten Caccavella servieren – ist sie ausgelöffelt, wird sie, zusammen mit frisch geriebenem Reibkäse und einem Löffel Olivenöl beträufelt, mit Messer und Gabel verzehrt; oder man füllt sie mit einem Rest Fleisch-, Fisch- oder Gemüsesalat mit Mayonaisedressing und serviert sie auf einem Blattsalatbett!

33 CHICOREEBLÄTTER – BITTERSALATE – ORANGENSCHALE – RÄUCHERFISCH – RÄUCHERSCHINKEN – SAUCEN, KALT

Anmerkungen zu Chicoree

Alle Bittersalate, wie Chicoree, Endivie, Löwenzahn, Radicchio, Zuckerhut etc. werden fein ergänzt durch Reste von Mayonnaisesaucen, z. B. vom Fleisch-Fondue, oder auch andere dickflüssige Reste, wie kalte Saucen auf Tomatenbasis, z. B. (4) Tomatenconcassée; oder durch angemachte Milchprodukte wie Frischkäse, Joghurt, Schmand oder Quark; oder durch Kräutersaucen wie Frankfurter Grüne Sauce und Sauce Tartare; oder durch → Pesto; oder einen bairischen „Erdäpfekas“ (34), mit Kräutern und Schinkenstückchen verfeinert.

Man richtet die Saucen in kleinen Behältern an – z. B. in Schälchen oder Gläsern – und dippt die Blätter hinein.

Chicoree eignet sich aber auch, genau wie Endivie, als Zutat zu „Spies“ (41). Besonders schön sieht es aus, wenn man die gröberen Teile, als Salat angemacht, unter den Kartoffelstampf mischt und die Blattspitzen dekorativ in den Stampf steckt. Dekoriert wird mit viel Schnittlauch (am besten mit Blüten), einem Löffel Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen.

34 Chicoree-Vorspeise für Vier

Die sauberen Außenblätter von 4 Chicoreekolben zusammen mit etwas Räucherlachs, geräucherter Lachsforelle oder Räucherschinken und einer halben Orangenscheibe in 4 tiefen Schalen arrangieren.

Die Frucht auspressen, den Saft bis auf 2 EL einkochen, 1 TL abgeriebene Schale untermischen. Das harte Eigelb von 2 Eiern fein zerdrücken, mit 1 EL Mayonnaise, 1 EL Sahnemeerrettich und 1 EL des reduzierten Orangensafts verrühren, salzen und pfeffern. Die Eihälften damit füllen und mit Kapern verzieren (oder mit Schnittlauchblüten).

Den restlichen Saft mit 1 EL Balsamico, 1 TL Dijonsenf, 1 Msp. Bockshornkleepulver, Salz, Pfeffer und 1 EL Rapsöl verschlagen, über den Chicoree gießen. Über jede Schale kurz mit der Pfeffermühle gehen, mit Ciabatta servieren.

Schnell noch das Rezept für den bairischen Erdäpfekas (Bild rechts):
Entweder zu Bauernbrot oder, zu Bittersalaten und Räucherforelle reichen!
1 kg frisch gekochte, durchgepresste Pellkartoffeln, 1 gehackte (rote) Zwiebel oder Schalotte, 1 Bund Schnittlauch, je 1 Becher Schmand und Sahne vermischen, mit Salz und Muskat abschmecken. Der Erdäpfekas soll schön cremig sein, nicht zu weich und nicht zu fest; man kann auch andere Milchprodukte verwenden.

Passt zu allem, was auch zu Kartoffelsalat passt, schmeckt lauwarm am besten!

35 CHILI CON CARNE – RAGÙ BOLOGNESE - ROTWEIN

Reste von Hackfleischsaucen wie → Ragù Bolognese oder Chili con carne könnte man mal ganz anders servieren, nämlich so (Bild unten):

Chili con carne mit Wein-Kartoffeln: Pro Person 1 Handvoll kleine neue Kartoffeln, gewaschen und getrocknet, in einer Kasserolle, wo die Kartoffeln nebeneinander liegen können, in 1 EL Öl und 1 EL Butterschmalz (am besten → Ghee) mit 1 TL Currypulver unter Rühren kräftig anbraten, sie sollen knusprig werden.

Oregano-, Thymian- und/oder Rosmarinzweiglein (auch getrocknet, dann die Hälfte) dazugeben und mit 1 Glas Rotwein ablöschen – Deckel schnell zu und Hitze herunterdrehen! Die Kartoffeln sollen nun im eigenen Saft schmoren, die Flüssigkeit darf gerade den Boden bedecken. Den geschlossenen Topf ab und zu schütteln, auch mal nachsehen, ob noch Flüssigkeit vorhanden ist, dann etwas nachgießen. Nach ca. 30-40 min sind die Kartoffeln fertig und von einer karamellisierten „Glasur“ überzogen.

Das erhitzte Chili con carne in tiefe Teller geben, die Kartoffeln, verbliebenen Saft und eine in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel darauf verteilen, mit Kräuterzweiglein dekorieren.

Bärlauch-Gnocchi mit Tomate (4 Portionen, ohne Bild)

- 500 g Speisequark (40%) oder Ricotta
- 8-10 Blätter Bärlauch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 150 g Mehl
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Ca. 2 Portionen Tomatensauce oder → Ragù Bolognese oder Chili con Carne
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL geriebenen, gereiften Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Bärlauchblüten

Den Speisequark über Nacht abtropfen lassen; am nächsten Tag den Bärlauch (mit Stielen) klein schneiden und samt den Eiern und Gewürzen mit dem Schneidstab pürieren, mit dem Mehl und dem Quark gut vermengen. Etwa 1 Std. stehen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, den Teig nochmals kurz durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche erst fingerdicke Rollen formen und diese dann in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und ein bisschen flach drücken. Im Salzwasser (es darf nur noch leise sieden) ein paar Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.

Das Quark-Abtropfwasser kann man zum Saucenrest oder Chili con carne geben und bei Bedarf kurz einkochen lassen, evtl. nachwürzen und auf tiefe Teller verteilen.

Die abgetropften Gnocchi darauf anrichten, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufelt und mit geriebenem Käse und Bärlauchblüten servieren.

Tipps

Hat man Bärlauchpesto (oder einen anderen grünen → Pesto) zur Hand, kann man ihn ebenfalls für die Gnocchi verwenden, sehr gut abgetropft und ausgedrückt. Dann eventuell für den Teig nur 1 Ei und 1 Eigelb nehmen! Die Abtropfflüssigkeit kann beim Anrichten über die Gnocchi gegeben werden.

Sind Gnocchi übrig, schmeckt eine schnelle kalte Sauce aus (4) Tomatenconcasée dazu: Pro Person 1-2 Eiertomaten in sehr kleine Würfelchen schneiden, mit grob gemahlenem Pfeffer und pro Person 1 EL Olivenöl vermengen und etwas durchziehen lassen; vor dem Servieren mit Balsamico, Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Gnocchi in heißem Olivenöl kurz braten und auf den Tomaten servieren. Wer mag, streut als Topping noch ein paar schwarze Olivenscheibchen und/oder ein paar Stückchen Feta darüber.

Hühnerkeule mit Kartoffel-Knödel-Gröstl

Die Beilage zur gebratenen Hühner-Unterkeule besteht aus knusprig gerösteten Kartoffelknödel- und Salzkartoffelwürfeln.

Hier hätten auch noch ein paar Weißbrotcroupons gepasst! Wichtig ist bei einem solchen Mix, alle Bestandteile einzeln zu braten und aus der Pfanne zu nehmen – Brot in jedem Fall zuerst. Ganz zum Schluss kommen sie auf dem Teller wieder zusammen.

Man kann auch etwas Speck auslassen, die Grieben herausfischen, die Croupons in dem Speckfett braten, mischen und beim Anrichten zusammen mit Grieben und Kräutern auf jede Portion streuen.

(25) Brezencroupons

Brezeln würfeln, Kümmel grob mörsern, mit den Brezenwürfeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren ca. 5 Min. anrösten. Butter zugeben, schwenken, bis die Würfel gleichmäßig gebräunt sind.

Leicht salzen, auf einem Teller abkühlen lassen oder noch warm z. B. über Weiß- oder Rotkrautsalat streuen, über Sauerkrautsalat, Blunzn-Gröstl, Gemüse- oder Linseneintopf. Passt sehr gut auch zu Radieschen oder Rettich!

Kartoffelknödel-Gröstl mit Wurstscheiben auf Linseneintopf (Bild unten)

Man kann jede Art von Wurstrest verwenden, falls dieser sehr mager ist, mit einem Stückchen Speck rösten; den Kartoffelknödel kann man ergänzen oder ersetzen durch Semmelknödel, Kartoffelstückchen, (25) Brezen- oder Weißbrotcroupons, gehackte Wasabi-Nüsse – Hauptsache, es knuspert! Hat man keine Kräuter – ein paar Ringe Lauchzwiebelgrün sind ja meistens zur Hand!

Anmerkungen zu Croupons

Brot- (und auch Knödelreste) kann man gewürfelt einfrieren und z. B. (107) Semmel- oder Brezenknödel oder (48) Frittata daraus machen; oder man nimmt einfach eine Handvoll heraus und wirft sie – gefroren – in eine Pfanne mit Butter, für ein paar schnelle Croûtons zur Suppe oder auf den Salat; oder auch, zusammen mit einer Handvoll gehackter Petersilie, für eine klassische Kartoffelknödel-Füllung. Gegarte Kartoffelreste NICHT einfrieren, die schmecken aufgetaut nicht!

Die einfachste und gleichzeitig vielfältigste Resteverwertung für Süßes ist ein Schichtdessert, –> englisch: Trifle – man schichtet abwechselnd eine Creme, Gebäckreste und Früchte übereinander, am besten in einem Glas, fürs Auge!

Schnelles Apfel-Dessert (2-3 Portionen, ohne Bild)

- 1 Handvoll Kleingebäck
- 2 große Äpfel, geschält (oder Birnen)
- 2 EL getrocknete Aprikosen in kleinen Stückchen
- 1 EL brauner Zucker (oder Honig)
- 1 ausgekratzte Vanilleschote (134)
- 100 ml Apfelsaft+1 EL Orangensaft
- 1 EL Cointreau
- 125 ml kalte Schlagsahne
- Kakaopulver und Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren

Die Kekse in einer Schüssel zerbröseln. In Spalten geschnittenes Obst und Trockenobst mit Zucker und Vanilleschote im Saft 10 min dünsten, mit Cointreau mischen und über dem Gebäck abtropfen und abkühlen lassen. Vanilleschote ohne Stiel klein schneiden und in der Sahne pürieren, diese sehr steif schlagen.

Alles in hohe Gläser schichten, erst das Obst, dann die Sahne und zum Schluss die Gebäckmasse, mit dem Kakao bestäuben und den Kräutern garnieren.

„Kalter Hund“ (ohne Bild)

- 350 g Butter
- 150 g Kakao oder Trinkschokoladenpulver
- 50 ml Milch
- 3 frische Eier
- Salz
- 50 g Puderzucker
- 50 g Vanillezucker
- 400 Kekse oder Plätzchen (am besten Butterkekse)

Eine passende Backform wird mit Frischhaltefolie oder Backpapier ausgekleidet.

Die Butter schmelzen, lauwarm mit Kakao und Milch verrühren; Eier, 1 Prise Salz und den Zucker kurz, aber gründlich miteinander verschlagen und untermischen.

Die Schokomasse abwechselnd mit den Keksen in die Form schichten und über Nacht kalt stellen. Zum Servieren stürzen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Anmerkungen zum KALTEN HUND

Die Eier müssen auf jeden Fall frisch sein, da der Kuchen nicht gebacken wird! Hat man keine Butterkekse, sondern verschiedene Plätzchen-Reste, die sich schwer gleichmäßig schichten lassen, kann man diese auch grob gehackt unter die Schokoladenmasse heben und die Masse dann im Ganzen in die Form füllen.

Anstelle von Kakaopulver kann man auch Schokoladenreste schmelzen und verarbeiten, dann mit der Milch etwas sparsamer sein, die Masse soll nicht zu flüssig werden.

Wer mag, kann den fertigen Kuchen noch mit (z. B. weißem) Schokoladenguss überziehen und mit Schokoplätzchen oder –streuseln garnieren.

Der KALTE HUND ist zwar der Klassiker für Kindergeburtstage – Erwachsenen schmeckt er aber genauso, z. B. zum Dessert mit Rumtopf Früchten und Vanillesahne oder zusammen mit Bairischer Creme oder Vanille-Eis zu Beeren mit einem Schuss Cointreau.

Reste schichtet man, am besten klein gehackt, mit marinierten Früchten, abgetropftem Kompott oder Rumtopf und Sahnequark oder Ricotta zum –> Trifle. Übrigens: Abtropfflüssigkeit von Fruchtzubereitungen oder auch Gemüse (Rote Bete!) kann man, mit der entsprechenden Menge Gelatine vermischt, zu Gelee verarbeiten – ausgestochen schön als Topping.

Bild linke Seite: Marillenknödel auf Zwetschgenkompott-Schlehengelee und Vanille-Eis – die Knödel habe ich in einer Mischung (aus dem Vorrat, eingefroren) aus Kuchenbröseln, Schokopulver und braunem Zucker gewälzt.

ABFALL – EIGELB – EIWEISS – GURKENKERNE

Nahezu alles, was wir am „Grünzeug“ als Abfall (0) ansehen, enthält dessen wertvollste Vitalstoffe– seien es die dunkelgrünen groben Außenblätter, das Innere oder die Schale.

Bei allen Pflanzen liegt unter der Schale (oder Haut oder Rinde) das Gewebe, das für das Wachstum verantwortlich ist und wo sich deshalb wertvolle Pflanzenstoffe sammeln; dunkelgrüne Blätter enthalten u. a. das meiste Chlorophyll, zuständig für die Energieversorgung der Pflanzen; das Gewebe, das die Kerne umhüllt, versorgt und beschützt den Nachwuchs der Pflanze und enthält deshalb ebenfalls viele Vitalstoffe. Daher vermeide ich nicht nur möglichst das Schalen von Gemüse, sondern auch das Entkernen, z. B. bei Gurken und Tomaten.

39 Gurkengemüse in Eigelb-Sahne-Sauce

Die Gurken werden ausnahmsweise geschält (Bei reifen Gemüsegurken kann man die harte Schale nicht mitessen), längs halbiert oder geviertelt, das weiche Kern-Innere wird herausgekratzt und in einen Mixbecher gegeben. Dann die Gurken in Stücke und 1-2 kleine rote Zwiebeln oder Schalotten in Spalten schneiden, alles mit einem Stückchen Sardellenpaste oder zerriebener Sardelle in Butter dünsten, nicht zu weich – das Gemüse über einer Schüssel abtropfen lassen!

Danach wird die entstandene Flüssigkeit zusammen mit einem Schuss Sahne, etwas Muskat, Zucker und Zitronensaft und einem Eigelb (bei 4 Portionen kann man auch das ganze Ei nehmen) im Mixbecher püriert und wieder zum Gemüse gegeben – nochmals erhitzen, aber auf keinen Fall kochen!

Das pürierte Gurken-Innere und das Eigelb binden die Sauce sehr gut; ist sie zu dick, noch etwas Sahne oder Brühe hineinrühren! Dazu gibt es gebratene Fischfilets und halbierte, in der Schale geröstete kleine Kartoffeln.

EIWEISS

Viele helle Saucen werden mit Eigelb gebunden – das dazugehörige Eiweiß füllt man in eine Tasse, sucht vergebens nach einem Deckel, der darauf passt und schüttet es schließlich mit schlechtem Gewissen weg – oder man stellt die Tasse unzureichend verschlossen in den Kühlschrank und wirft sie irgendwann versehentlich um – vom Folgenden schweigt des Sängers Höflichkeit ...

40 Oben: Porreegemüse, gekochtes Rindfleisch und „Seidene“ Klöße

Eine Lösung für das Eiweiß-Dilemma ist, die Sauce mit dem ganzen Ei (natürlich ohne Schale) zu binden. Das gelingt sehr leicht, indem man das Ei zusammen mit einem Löffel vom Gemüse und Brühe oder Sahne mit dem Schneidstab püriert, würzen kann man mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker; je nach Gericht auch noch mit Meerrettich oder Senf, etwas Kurkuma tut bei hellen Saucen der Farbe gut! Die Mischung wird mit dem Schneebesen in das zu bindende Gemüse gerührt und langsam erwärmt – sie darf auf keinen Fall mehr kochen!

Übrigens kann man auch Nudeln nur mit Eiweiß machen – mit einem TL Kurkuma, in etwas Wasser aufgelöst, sehen sie aus, als wären ganze Eier dran!

41 CHICOREE - ENDIVIE – LÖWENZAHN – RADICCHIO

Spies ist ein Rezept vom Niederrhein und lässt die Herzen von Kartoffelpüree-Freunden höher schlagen.

DIE Spies ist eine äußerst vielseitige Beilage und eine feine Verwertung für etwas gröbere Bittersalate, ob angemacht oder roh.

Man nehme also entweder einen Rest fertigen (oder aus den groben Außenblättern frisch mit Vinaigrette angemachten) Endivien-, Radicchio- oder Chicoreesalat und vermische ihn samt der Marinade mit einem festen Kartoffelstampf aus (für 4 Personen) 1 kg Kartoffeln, gewürzt mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat.

Jetzt das Wichtigste, nämlich 150-200 g durchwachsener Speck in kleinen Würfeln, mit einer klein gehackten roten Zwiebel knusprig in 1 EL Öl oder Butterschmalz gebraten! Diese duftende, knusprige Mischung wird über die auf 4 Tellern angerichtete Spies verteilt und untergemischt – dazu gibt 's Fleischpflanztel (unten)!

Spies schmeckt auch mit Spiegeleiern oder zu Linsen- oder Gemüse-Eintopf.

Dazu kann man Fleischiges kombinieren, neben –> Fleischpflanztel auch Naturschnitzel oder Leberkäs (auch mit Spiegelei), aber auch Gulasch oder einen Rest vom –> Ragout; manchmal serviere ich Spies auch mit Gemüse wie Paprika-, Möhren- oder Gurkengemüse oder zu Blatt- oder Rahmspinat.

Mir schmeckt auch Spies ganz „pur“, mit einem Löffel Kürbiskernöl umgossen und mit gerösteten Kürbiskernen bestreut.

42 Fenchelgemüse und gebratenen Garnelen mit (41) Spies

Spies, besonders mit Endivie, passt auch sehr gut zu Fisch und Meeresfrüchten. Salatkräuter, wie z. B. Fenchelgrün oder Dill sind die passende Ergänzung.

Zur Spies isst man zwar gerne Deftiges wie gebratenen Saumagen, Bratwürstchen oder Schweinshaxe – man kann sie aber auch sehr fein servieren, zu Wild, Gänse- oder Entenbrust; zu Kalbs-, Reh- oder Geflügelleber, zu Kalbs- oder Schweinenierchen – dann gebe ich noch eine Handvoll Apfelwürfelchen oder Cranberries an den Speck!

Zu Wild und Innereien gibt es eine kurze Rotwein-Sauce aus dem Bratensatz, verfeinert mit einem Löffel Kirsch- oder Himbeergelee und/oder Wildpreiselbeeren, gewürzt mit gemörserten Wacholderbeeren, grobem Pfeffer und Thymian.

43 ENTE, GEGART – LINSEN – KARTOFFELPÜREE

Foto links: Als Beilagen zu Linsen mit Wild oder Geflügel, kann man natürlich auch Beilagenreste vom „Erstgericht“ verarbeiten, also z. B. Semmelknödel oder Kartoffelknödel, oder auch Spätzle oder Kartoffelpüree. Das Kartoffelpüree vermischt man mit einem Eigelb und so viel Mehl, dass sich gerade eben ein formbarer Teig ergibt, den man eine Weile ruhen lässt.

Dann gibt man ihn löffelweise in ausgelassenes Butterschmalz und backt kleine Fladen oder Küchlein daraus, die man im Backofen bei 100° auf Backpapier warm halten kann.

Tipp: Sehr gut schmeckt zu diesen Gerichten auch (41) Spies oder Küchlein aus Spies-Resten, die man wie den puren Kartoffelstampf verarbeitet.

Reste: 2 Scheibchen gebratene Entenbrust, ein Rest Nudelfleckerl, 1 Tasse Kartoffelstampf mit Kräutern (Foto unten)

Verarbeitung: Schwäbische Alblinsen werden mit Suppengrün gegart und die Entenfleischstückchen untergehoben; die Entenhaut wird gewürfelt und mit gehackter Zwiebel und Knoblauchzehe gebraten, mit einem Glas Rotwein und Rotweinessig abgelöscht und stark reduziert, dann unter die Linsen gerührt; als Beilage gibt es Schmarren aus Kartoffelstampf und Nudelfleckerl, mit Ei verrührt, das Ganze knusprig in Butterschmalz gebraten!

44 BRATENRESTE – ENTE – GEFLÜGEL – WILD

Wild- und Geflügelreste, auch Innereien, vertragen sich sehr gut mit Linsen – seien es von der –> Karkasse gerettete Fleischstückchen – wie bei der Lamm-bolognese (57) beschrieben – seien es klein geschnittene Bratenreste oder Fleischstückchen aus einem –> Ragout. Es schmeckt sehr gut, wenn man die Geflügelhaut abzieht, in Stückchen schneidet und diese auslässt, bis sie knusprig sind. Man röstet das klein geschnittene Fleisch und eine kleine Zwiebel oder Schalotte mit und gibt dieses Gröstl entweder zum Linsengemüse oder beim Anrichten oben drauf (wenn der Rest sehr klein war!).

Handelt es sich um anderes Fleisch, kann man anstelle der Geflügelhaut ein Stückchen durchwachsenen Speck verwenden.

Da bei Hülsenfrüchten sich die Garzeit unendlich zieht, wenn man Säure dazu gibt, sollte man dies erst nach Ende der Garzeit tun, indem man eine –> Reduktion herstellt – Wein (oder Saft) wird zusammen mit Resten, wie Knochen oder –> Parüren und evtl. einem Saucenrest vom Fleisch sehr stark, fast geleeartig eingekocht (auch mit Gewürzen wie Wacholderbeeren, Nelken oder Lorbeerblatt) und, evtl. mit einem Schuss Balsamico, zum Schluss an die gegarten Linsen gegeben.

45 BRATENREST – FLEISCH, GEGART – SIEDFLEISCH

Reste vom Braten ergeben ein schönes –> Ragout, und wenn keine Sauce mehr da ist, wird eine neue gemacht. Das ist einfacher, als man denkt!

Hier kommt als Beispiel eine Nachträgliche Sauce zum Bœuf Stroganoff:

Man lasse 2 EL Butterschmalz (am besten –> Ghee) und lasse sie mit etwas Curry oder geräuchertem Paprika zerlaufen; abseits vom Feuer mit einem Schneebesen 1 EL Tomatenmark, so fein es geht, darin verrühren.

Dann 2 braune Zwiebeln, klein gewürfelt, dazu und 1 TL Mehl oder Kartoffelstärke hineinstäuben; unter Rühren alles schön braun braten.

Mit 1 Glas Rotwein ablöschen, rühren, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist (nur so bilden sich die erwünschten Röststoffe, s. a. Maillard-Reaktion, 57), wieder Flüssigkeit dazu (von ca. ½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe), wieder einkochen lassen; nach ein paar Durchgängen die restliche Flüssigkeit dazuschütten und bedeckt kochen, bis die Zwiebeln schön weich sind.

Es kann auch noch ½ Lorbeerblatt mit hinein und eine ungeschälte Knoblauchzehe. Beides fischt man wieder heraus, wenn der Saucenfond fertig ist, wer mag, drückt den weichen Inhalt vom Knoblauch zurück in die Sauce. Reste der ursprünglichen Sauce werden jetzt dazugegeben.

Mit dem Pürierstab werden die Zwiebeln und etwas Sahne in der Sauce fein püriert – ist sie noch zu flüssig, auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Jetzt wird gewürzt, mit Salz, Pfeffer, einem EL Dijonsenf und ein paar in feine Streifen geschnittenen Cornichons, wer mag, auch mit ein paar Kapern und evtl. einer Prise Zucker, vielleicht auch etwas Zitronenschalenabrieb.

Das Fleisch in Streifen schneiden, in die Sauce geben und dort noch eine halbe Stunde bei kleinster Hitze ziehen lassen oder, noch besser, über Nacht. Mit Bandnudeln oder Spätzle, Reis oder Semmelknödel servieren.

Hat man nicht mehr viel Fleisch, kann man ein bisschen schummeln mit 500 g braunen Champignons (Egerlinge). Die Stiele werden herausgedreht und zu Beginn klein geschnitten zu den Zwiebeln gegeben. Die Köpfe werden zum Schluss, ganz oder halbiert, scharf angebraten, bis sie alle Flüssigkeit verloren haben, dann mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone gewürzt und vorm Anrichten in das Gericht gemischt oder als Topping obendrauf – sie sollen sich nicht zu sehr mit Flüssigkeit vollsaugen, sondern knackig bleiben.

SIED-FLEISCH – SUPPENGRÜN – KARTOFFELN

Gekochtes Rindfleisch ist was Feines. Hat man noch die aromatische Brühe, etwas ausgekochtes Suppengrün und nur noch ein kleines Stück Fleisch pro Portion, kann man dies als Grundlage für ein –> Bollito Misto (ohne Bild) nehmen.

Man legt eine enthäutete Bio-Hühnerkeule und ca. 120 g nicht zu mageres Schweinefleisch pro Esser in die Brühe und lässt alles bei milder Hitze – die Flüssigkeit darf sich nur ganz schwach bewegen – ca. 30-40 min darin ziehen.

Zum Bollito misto gibt es Blattspinat und Kartoffelschmarrn – vielleicht sind ja auch noch ein paar Kartoffeln übrig?

Andernfalls nehme man pro Person 2 große, mehlig Kartoffeln, schneide sie in grobe Stücke und gare sie, bedeckt mit Brühe, schön weich, zusammen mit dem übrigen Suppengemüse aus der Brühe; gut abtropfen lassen, alles grob zerstampfen, mit etwas Salz und Muskat würzen und zart mit Mehl bestäuben!

Dann in nicht zu wenig Butterschmalz bei starker Hitze knusprig braten, immer wieder wenden und zerteilen, damit man möglichst viel Kruste erhält!

Wer mag, schneidet nebenher die Geflügelhaut in Stückchen und brät sie in einem kleinen Gefäß im eigenen Fett knusprig aus; leicht salzen und pfeffern, mit 1 EL Balsamico ablöschen, einmal aufkochen und über den angerichteten Tellern verteilen. Man kann auch ausgelassenen Speck zum Braten nehmen – die Grieben vorher herausfischen und über den fertigen Schmarrn streuen!

Angerichtet werden pro Esser drei verschiedene Fleischstücke, der Kartoffel-Gemüseschmarrn und der Blattspinat (sehr gut eignet sich auch Wirsing); bei Bedarf kann man noch einen Löffel Brühe angießen und das Fleisch mit gerissem Kren (so sagt man in Österreich und Bayern zum Meerrettich) toppen.

46 AJVAR – FRISCHKÄSE- NÜSSE – PAPRIKA, ROT

Foto links: Pasta mit Paprikacreme und Bratfisch

Einen Rest Ricotta, Schmand oder Frischkäse mit 1 EL Ajvar, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, einer halben gewürfelten roten Paprika und 1-2 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüssen pürieren, salzen, pfeffern und mit frisch abgegossener heißer Pasta mischen (sieht fotografiert schrecklich aus, deswegen habe ich es hier geschichtet) – dazu gebratenes Fischfilet.

Mein Tipp: In das Bratfett etwas Kurkuma oder Curry streuen, das gibt eine schöne Farbe!

Überall, wo man Frischkäse oder Schmand verwendet, kann man auch sehr gut mit Joghurt griechischer Art arbeiten, und zwar in Form von Labneh (55).

47 FRISCHKÄSE – MILCHPRODUKTE – SPARGEL – WURST

Foto rechts: Dieser kleine Spargelsalat für 4 Personen entstand aus 500 g grünem Spargel. Den oberen Teil, den man nicht schälen muss, habe ich in Stücke geschnitten, im Wok knackig gegart und in einer milden Vinaigrette mariniert. Kurz vorm Servieren kamen noch gewürfelte Kirschtomaten und ein paar Lauchzwiebelringe dazu.

Die unteren Hälften wurden geschält, grob zerkleinert und in wenig Gemüsebrühe richtig weich gegart. Die Brühe lässt man noch etwas einkochen, auf ca. 2 EL und püriert darin die Spargelstückchen zusammen mit einer Handvoll gerösteter Pinienkerne und ca. 100 g Ricotta (oder Frischkäse oder einem vergleichbaren Milchprodukt – gerne auch verschiedene Reste). Gewürzt wird mit 1 EL geriebenem Parmesan, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft.

Das Püree verstreicht man auf vier Teller, darauf kommt der Spargelspitzensalat; als Topping pro Portion ein halbes Ei mit Kaper und eine Scheibe Cervelatwurst (oder andere) in Streifen.

Diese „Streichtechnik“ empfiehlt sich dann, wenn ein Gemüserest klein ist und zu wenig Püree ergibt, als dass man es gut mit Nudeln, Reis, Couscous oder ähnlichem vermischen könnte. Der Geschmack vermittelt sich dann beim Essen!

Hier (Bild links) wurden ein paar Artischockenherzen aus der Dose und Pellkartoffeln mit Eiern, Speckwürfeln und Frühlingszwiebeln zum Omelett vereint; so kommt die Frittata ins Spiel, für mich „die Mutter aller Restegerichte“.

Die Mahlzeiten unter der Woche bilden bei uns oft den Grundstock für eine prächtige Frittata am Freitag und den Start ins Wochenende – dazu gibt es Blattsalat und/oder eine dicke Tomatensauce; Schafkäsebröckchen, Croutons, Kräuter als Topping – oder einfach umgießen mit einem Löffel Olivenöl oder Kürbiskernöl: Eine Frittata schmeckt immer – und immer anders!

Ideal ist es, wenn die Reste ungefähr zu gleichen Teilen aus Gemüse, Kartoffeln und Nudeln (alles gewürfelt) bestehen und wenn man zum Anbraten ein Stückchen durchwachsenen Speck und eine Zwiebel zur Verfügung hat. Schön wären auch eine Knoblauchzehe und ein Hartkäserest. Aber auch das ist keine feste Bedingung.

Sehr gut passen sogar Brot- oder (25) Brezen-Würfel in die Frittata – die werden zu Beginn angeröstet, dann herausgenommen und erst zum Schluss oben drüber gestreut, wg. Knusprigkeit!

Für 4 Personen braucht man eine große beschichtete Pfanne (mindestens 24 cm Ø), sonst benutzt man besser 2 kleine Pfannen, denn wenn die Füllung zu hoch ist, stockt die Frittata schlecht und man braucht viel Fett, damit sie nicht anbrennt. Alternative: In einer Pizzaform im Ofen stocken lassen oder in einem großen Wok (mit Deckel), wo sie besonders fluffig aufgeht!

Frittata-Grundrezept

Ich lasse am Anfang meistens in etwas Olivenöl eine Handvoll Speckwürfel aus und nehme diese aus der Pfanne; in dem Fett röste ich eine Zwiebel (oder eine Frühlingszwiebel in Ringen) und eine Knoblauchzehe leicht an und lasse in der Mischung die „grogen“ Bestandteile wie Nudeln, Brotwürfel oder Kartoffeln eine Weile braten, Zartes wie Frühlingszwiebel, Erbsen und Paprikawürfeln können roh dazu; dann das vorhandene gegarte Gemüse, die Grieben vom Speck und evtl. etwas „Fleischiges“ wie Wurst, Bratenreste, Leberknödelstückchen, Blutwurst – alles gut durchbrutzeln lassen.

Pro Person rechne ich 1 Ei + eines „für die Pfanne“ (also z. B. bei 4 Portionen 5 Eier). Die Eier werden mit wenig Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat (gerne auch etwas Curry) verschlagen, in die Pfanne über die angebratenen Zutaten gegossen und der Reibkäse darüber verteilt. Die Frittata bei milder Hitze stocken lassen – mit Deckel. Ab und zu mit dem Bratenwender drunterfahren, notfalls am Rand noch etwas Öl zugeben!

Zum Servieren wie eine Torte zerteilen und mit Kräutern bestreuen! Manchmal zerfällt so ein Riesen-Omelett beim Herausnehmen – macht nichts: Die Stücke weiter zerteilen, evtl. noch etwas Fett dazugeben, kräftig durchbraten und als Schmarrn servieren!

Anmerkungen zu Frittata

Man kann darin wirklich alles verarbeiten, Kartoffeln, Reis, Nudeln ebenso wie jedes Gemüse, ob roh oder gegart – alle Hülsenfrüchte, jeden Speck-, Fleisch- und Wurstrest, Fisch, Meeresfrüchte, Brot, „(132) Hasenbrot“ und Nusskerne, Pizza-Reste, Auflauf-, Eintopf- und Gratinreste, sogar die Reste von der letzten Frittata. Das einzige, was man immer dazu braucht, sind Eier, denn sonst wäre es keine Frittata, sondern ein Gröstl! Was man nicht hineinmischen sollte, sind Zutaten, die zu viel Feuchtigkeit absondern, denn das verhindert das Stocken der Eier. Also Feuchtes, z. B. Spinat oder Sauerkraut, tüchtig ausdrücken und bröckchenweise in die Pfanne geben!

Gute, erprobte Kombinationen sind: Spinat – (146) Maultaschen - Kartoffeln; Spargel - Artischocken - Pasta; Weißkohlstrunk - Porree - Kasseler; Semmelknödel - Bratwurst - Wirsingstrunk; Leberknödel - Blumenkohl - Kartoffeln; Risotto - Pilze - Bohnen; Paprikaschoten - Zucchini - Lauchzwiebeln; Ciabatta - Rosenkohl - Salsami; Kartoffeln - grüne Bohnen - Pasta; Möhren - Bohnenkerne - Kartoffeln; etc.

Russischer Salat ist die "geborene" Resteverwertung und vielleicht auch als solche entstanden – noch dazu bestens geeignet, um 4-6 Esser glücklich zu machen. Hier ein - mögliches - Rezept (fehlende Mengen an gegartem Gemüse gleicht man einfach mit mehr Kartoffeln oder Paprika aus.)

- 200 g Mayonnaise
- 200 g Schmand, mit 2 EL Milch glatt gerührt
- 3 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kg große fest kochende Kartoffeln
- 1 EL Kümmel
- Ca. 400 g gekochtes Gemüse, am besten gemischt; oder ein Rest Gemüsesalat
- 6 harte Eier
- 6 Sardellenfilets mit Kapernfüllung

In einer großen Schüssel Mayonnaise, Schmand, Essig und Öl kräftig mit einem Schneebesen verschlagen und mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Paprikaschoten in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden und sofort in die Sauce gegeben, wo sie eine Weile marinieren dürfen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden und im Dämpfeinsatz mit dem Kümmel im Wasserdampf garen, nicht zu weich!

Das gegarte Gemüse und/oder den Gemüsesalat in einen Durchschlag geben und die fertig gekochten Kartoffeln darüber abgießen – das Kochwasser auffangen. So weckt man kaltes Gemüse auf!

Alle Gemüsezutaten vorsichtig unter die Salatsauce heben und den Salat an einem kühlen Ort mindestens 2 Stunden durchziehen lassen – wenn möglich, nicht im Kühlschrank. Anschließend noch einmal gut durchmischen, ist er zu trocken, mit etwas Kochflüssigkeit geschmeidiger rühren. Die Hälfte der harten Eier klein würfeln, den Rest für das Topping beiseite stellen.

Angerichtet wird am besten in einem passenden hohen Glasgefäß, das sieht gut aus: Eine Schicht Salat, eine Schicht Eiwürfel, wieder Salat etc. Die letzte Schicht sollte Salat sein. Das Gefäß evtl. kurz aufstoßen, damit sich Lücken in den Schichten schließen.

Die zurückbehaltenen Eier halbieren und das Eigelb herausnehmen, stattdessen ein zusammengerolltes Sardellenfilet mit Kaper an seine Stelle setzen. Die Eigelbe durch ein Sieb über den Salat bröseln und die gefüllten Ei-Hälften mit den Sardellen obendrauf setzen.

Das ist die klassische Methode. Wem das zu viel Arbeit ist, der viertelt oder halbiert die Eier einfach und drückt einen Mayonnaisetupfer und eine Kaper darauf.

Anmerkungen zum Russischen Salat (Bild links)

An gekochtem Gemüse sind alle bissfesten Sorten geeignet, z. B. Möhren, grüne Bohnen, Bohnenkerne, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Mais, Kohlstrünke, auch –> blanchiertes Porreegrün – Spinat eher weniger.

Auch gekochte Salz- oder Pellkartoffeln lassen sich in diesem Salat verwerten, wenn man sie sofort nach dem Garen in Würfel schneidet und mit 1-2 EL Öl vermischt aufbewahrt.

Man kann den russischen Salat noch mit einem Rest Rote Bete anreichern, die man würfelt, etwas würzt und als zusätzliche Schicht „einbaut“ – Rote-Bete-Salat geht natürlich auch. Gut passen Sellerie- oder Weißkohlsalat, natürlich auch ein Rest Kartoffelsalat.

Fein ist es, wenn man 2 EL kleine Kapern und/oder eine gewürfelte Salzgurke unter den Salat mischt; auch in kleine Würfel geschnittene Saure Heringe, Rollmöpfe oder Bismarckheringe, Heringssalat oder Wurstsalat vom Metzger passen ausgezeichnet hinein, oder wie auf dem Foto, Wurst, Sülzen- oder Bratenreste!

50 GRÜNE BOHNEN – KARTOFFELN – PASTA (Bild unten)

Grüne Bohnen mit Tubettini (frisch gekocht) vermengen, als Topping eine üppige Mischung aus gebratenem Speck, Lauchzwiebel, Kartoffelwürfelchen, Pecorino und violetter Basilikum (in Anlehnung an ein traditionelles Rezept aus Ligurien).

51 CORNED BEEF – GRÜNE BOHNEN – KOCHSCHINKEN – SÜLZE

Grüne Bohnen mit Spiegelei (Foto rechts oben)

Ein paar grüne Bohnen und Bohnenkerne in wenig Brühe garen; pro Person 1 EL gewürfelte durchwachsene Speck in Butterschmalz langsam auslassen, die Grieben herausfischen. Für jeden Esser 2-3 Kartoffeln mit der Schale garen, vierteln, mit der Schalenseite ins Bratfett legen, salzen und pfeffern. Das Weiße je einer Lauchzwiebel klein geschnitten mit braten, mit dem Bohnengemüse ablöschen, einkochen, mit Zitrone oder Balsamico würzen. Pro Person 1-2 Spiegeleier auf der Gemüse Mischung anrichten, mit Grieben und Zwiebelgrün bestreuen, etwas Pfeffer darüber mahlen! Sind ein paar Scheiben Corned Beef, Schinken oder Sülze übrig? Vor dem Anrichten die Teller damit belegen!

52 Grüne-Bohnen-Pesto (Foto rechts unten)

Eine Handvoll gekochte grüne Bohnen werden mit Olivenöl, Knoblauch, Basilikum, Salz, Pfeffer und Schmand zu einer Art Pesto gemixt und auf die Teller gestrichen; darüber verteilen: Rote-Bete-Salat mit Endivie und Polenta, Schafkäse und Frühlingszwiebeln als Topping. Ganz wichtig: Ein großer Löffel Kürbiskernöl!

53 HÜHNERKEULE – KÜRBIS

Anmerkungen zum Bio-Huhn

Naturgemäß liegt der Preis für ein „glückliches“ Huhn höher als für einen Gummiaadler aus dem Discounter – bei sorgfältiger Zubereitung gibt es aber kaum Reste außer der –> Karkasse – da diese aber zur Saucenzubereitung dient, eigentlich gar keine! Aus einem Bio-Hühnchen von ca. 1200 g (mit Innereien) mache ich 3 Mahlzeiten für jeweils 2 Personen, was den höheren Preis bei weitem rechtfertigt, von der moralischen Seite ganz abgesehen.

Wer einmal ein frisches Bio-Huhn ohne Reste zubereitet und gegessen hat, der kauft kein anderes mehr ...

Dafür zerlege ich das Huhn in der Regel in Brustfilets und Keulen, übrig bleiben Karkasse und Innereien. Während des Zerlegens steht schon ein Topf Wasser auf dem Herd, in den alles Kleinzeug wandert, das beim Zerlegen so anfällt, Hautstückchen, Flügelspitzen, Knorpel (den Bürzel weglassen) etc. Suppengemüse wird in der Reste- Küche vor dem Putzen gut gewaschen, so kann ich die Schalen und unansehnlichen Teile für die Brühe verwenden und meinem Hühnerfond hinzufügen, ebenso wie Herz und Magen und ein paar Suppengewürze. Zum Schluss wird noch die Leber in dem Fond bei milder Hitze knapp durchgegart.

Als erstes Gericht bereite ich die beiden Brustfilets zu, meistens auf der Haut gebraten und mit Gemüsebeilage, oder als Krönung eines Risotto oder Pasta-Tellers. Den Bratensatz kann ich dann schon, anstatt mit Wasser, mit meiner Hühnerbrühe ablöschen, ebenso einen Risotto.

Das zweite Gericht entsteht aus den Keulen; sie werden entbeint (der „Brühetopf“ wartet schon auf die Knochen) oder zumindest im Gelenk geteilt, weil sie sich so besser braten lassen – alle –> Parüren (= Haut- und Fleischstückchen, die beim Zurichten = parieren anfallen) wandern in den Topf. Der Inhalt sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein und leise köcheln. Wie gehabt, kommen auch Gemüsereste dazu, Kräuterstiele, auch Flüssigkeiten wie Saft oder Wein.

Nachdem die Keulen verzehrt sind (z. B. als Hühnerschnitzelchen mit Kürbisnudeln, Bild rechts) – habe ich im Hühnerbrühe-Topf die Grundlage für eine wunderbare Sauce. Für Gericht Nr. 3 muss ich ein wenig arbeiten, indem ich die gekochten Fleischrestchen von den Knochen löse und sehr klein schneide, ebenso die Innereien. Nebenher kann ich in der durchgeseihten Brühe z. B. eine Handvoll Suppengemüse garen, die ich ebenfalls klein gewürfelt zum Fleisch gebe. Man staunt übrigens, was da noch so zusammenkommt!

Um die Sauce zu vollenden, in einer weiten Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Gewürze mit etwas Tomatenmark anbraten – in Olivenöl oder ein paar ausgelassenen Speckwürfelchen – mit etwas Mehl bestäuben und mit der Brühe aufgießen. Dieses –> Ragù vom Bio-Huhn mit Wein, Senf, Sahne, Kapern oder mit Pilzen, Tomaten, Oliven (oder ganz anders) vollenden und zu Pasta genießen oder unter einen Risotto mischen!

Wenn man eine Hühnerkeule optisch vergrößern möchte, sollte man sie im Gelenk teilen und dann entbeinen. Dann hat man pro Portion zwei schöne Schnitzelchen, die man in einer kleinen Pfanne kurz und knusprig in etwas Olivenöl braten kann und die ohne Aufwand zu essen sind.

Das Entbeinen ist nicht schwer – einfach mit einem scharfen Küchenmesser rings am Knochen entlang schaben und am Gelenk die Sehnen durchtrennen! Auch wenn sie hinterher etwas derangiert aussehen: Das verbrät sich!

Die Innenseite kann man mit Salbei und etwas Zitronenschale würzen, salzen und pfeffern, dann die überlappende Haut über die gewürzte Innenseite ziehen und zuerst auf dieser Seite anbraten – schon hält das Päckchen schön zusammen; herausnehmen, eine Msp Kurkuma oder Curry ins Bratfett streuen und auf der anderen Seite brutzeln – die gelben Gewürze geben der Haut eine appetitliche Farbe.

Dazu Kürbisnudeln: Streifen vom Hokkaidokürbis mit roten Zwiebelspalten braten, mit etwas Orangen- und Zitronensaft und Sahne ablöschen, salzen, pfeffern und zusammen mit den vorgekochten Tagliatelle erwärmen!

Linsen, Tortelloni und Hühner-Innereien

Bild oben: Ein paar Löffel Linsengemüse und ein Rest (gekauft) Tortelloni mit Steinpilzfüllung bilden die Unterlage für ein kleines Ragout aus den Innereien vom Bio-Huhn – Magen und Herz habe ich nebenher in wenig Brühe geköchelt. Man kann Herz und Magen auch mit etwas Thymian in Porree-Blätter einwickeln, wie ein –> Bouquet garni und im Huhn mitgaren.

Die Leber nur kurz in Butter braten – aus der Pfanne nehmen, im Bratensatz etwas Mehl und Tomatenmark andünsten, mit der Brühe, etwas Sahne und Thymian sämig einkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und die in Stückchen geteilten Innereien vorsichtig darin erhitzen. Auf der mit Linsen gemischten Pasta anrichten. Das Topping: Muskatellersalbei-Blüten aus meinem Garten!

Gefüllte Tomaten (ohne Bild)

- 4 große, reife Fleischtomaten
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Zucker, Pfeffermühle
- 2 Tassen Risotto oder Wasserreis
- 1 Handvoll gegarte Innereien, Huhn oder festfleischiger Fisch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Curry
- EL grob gehackter Koriander oder glatte Petersilie
- EL gehackte Basilikumblätter
- EL Olivenöl

Fleisch oder Fisch in kleine Würfel schneiden und in den Reis rühren. Das klein gehackte Weiß von der Frühlingszwiebel in etwas Olivenöl andünsten, mit dem Curry unter den Reis heben, ebenso die Kräuter.

Die Tomaten vorbereiten: Käppchen abschneiden, aushöhlen und innen mit etwas Zitronensaft beträufeln - leicht salzen, zuckern und pfeffern, die Reismasse hineinfüllen. Die abgeschnittenen Käppchen als Deckel obenauf setzen, die Tomaten rundum mit Olivenöl einpinseln. In eine möglichst genau passende, feuerfeste, mit Butter ausgestrichen Form setzen und im auf 240° vorgeheizten Ofen oder unter dem Grill so lange überbacken, bis die Tomaten leicht bräunlich werden.

Beim Servieren mit dem in Röllchen geschnittenen Grün der Frühlingszwiebel bestreuen!

Für dieses Rezept kann man eigentlich jedes Fleisch und jeden Fisch nehmen, auch Räucherfisch, sogar Fischkonserven. Ohne Käppchen (gehackt mit in die Form geben) kann man die gefüllten Tomaten auch mit Reibkäse überbacken.

Insbesondere Leber passt sehr gut in Hack- oder Mettfüllungen – frisch mit dem Fleisch durchgedreht oder gegart sehr klein geschnitten untergemischt.

Oder wie wär's mit italienischen Crostini al fegato (ohne Bild)?

Fest gewordenes altbackenes Weißbrot (am besten mit der Aufschnittmaschine) in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden. Auf dem Backblech verteilen.

Ein zweites Blech als Gewicht obenauf legen - es verhindert, dass die Brotscheiben sich wölben; das ganze in den auf 180° (Umluft 160°) vorgeheizten Backofen schieben und so das Brot ca. 10 Minuten rösten. Die Dauer hängt davon ab, wie feucht das Brot noch ist. Diese Crostini kann man abgekühlt in einer gut schließenden Box ewig aufbewahren

Zum Essen bestreicht man sie mit feiner oder gröberer Kalbsleberwurst, unter die man sehr fein gehackte gegarte Innereien gemischt hat, evtl. noch gehackte –> Pignoli oder Pistazien, cremig gerührt mit etwas Sahne oder Crème fraîche.

55 ANTIPASTI – FETA – JOGHURT GRIECHISCHER ART – LABNEH

Ich serviere Labneh mit Oliven- oder Kürbiskernöl und grobem Pfeffer; mit ein paar italienischen Antipasti oder mit -> schwarzen griechischen Oliven und eingelegten getrockneten Tomaten und Weißbrot; oder auf einem rustikalen Vorseisenteller (Bild links) mit Schinken, Lachsforelle, Gurken-Radieschensalat als feines Zwischengericht oder sommerliches Abendessen.

Mit Knoblauch und Snack-Gurken kann man auch Tzatziki daraus zubereiten. Lässt man Labneh lange genug abtropfen, ist er fest genug, um daraus kleine Bällchen zu formen und diese in Olivenöl mit ein paar mediterranen Kräutern, getrockneten Tomaten und blanchierten Knoblauchzehen einzulegen.

56 Labneh, süß

Mit Zucker anstatt Salz ist es eine leichte Dessertcreme zu Obst oder Kompott.

Wer -> Labneh (libanesischer Frischkäse) noch nicht kennt, sollte es mal probieren. Ich bin darauf gekommen, weil ich gerne Joghurt nach griechischer Art esse und auch zum Kochen verwende, denn er flockt nicht aus. Das ist ein vollfetter Naturjoghurt, der unvergleichlich gut schmeckt. Leider gibt es ihn nur im Sechserpack und so bin ich im Internet auf die Labnehbereitung gekommen.

Man rührt einfach etwas Salz unter den Joghurt und lässt ihn 1-2 Tage abtropfen – fertig! Man kann ihn in einem Passiertuch abtropfen lassen oder in einer angefeuchteten Serviette – wer es bequemer haben möchte, nimmt einen Kaffeefilter samt Tüte oder kauft sich einen Käsebereiter, der den Frischkäse gleich in eine ansprechende Form bringt, wie oben auf dem Foto.

Man kann auch anstelle von Salz ein Stückchen fein zerriebenen Feta und/oder klein gehackte Kräuter unter den Joghurt rühren, das schmeckt etwas pikanter. Auch ein Rest Quark, Ricotta oder Schmand kann mit verwendet werden.

Die Abtropfflüssigkeit kann man in eine Suppe, Sauce oder Eintopf mischen oder unter Kartoffel- oder Nudelsalat mit cremigem Dressing.

57 FLEISCHRESTE – KARKASSE – LAMMRESTE

Wenn man beim Bio-Metzger ein Stück Lammrücken kauft, so ist der zwar sehr gut, aber auch teuer, folglich verwende ich wirklich ALLE Teile, als da sind: die beiden Rückenfilets, die beiden echten Filets an der Bauchseite und die → Karkasse – letztere natürlich schon wegen der Sauce, aber auch die Fleischreste, die vom Filetieren noch dran hängen, sind es wert, sie „abzufieseln“.

Ich schneide also alle Filets sorgfältig ab (das gibt zwei Mahlzeiten für Zwei) und lege dann das Knochenstück in einen passenden Topf; mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen!

Ich nehme noch ein großes Bund Suppengrün, das wird sorgfältig gewaschen, denn nur die Schalen sollen mit ausgekocht werden. Dazu noch eine ungeschälte braune Zwiebel hinein, ein Lorbeerblatt, ein paar Wacholderbeeren und Pfefferkörner und dann das Ganze bei milder Hitze im offenen Topf kochen lassen.

Das Praktische daran ist, dass ich mich, falls ich beim der Braten z. B. der Rücken-Filets Flüssigkeit zum Ablöschen brauche, gleich aus dem köchelnden → Fond bedienen kann.

Gute zwei Stunden lasse ich das Ganze köcheln, ab und zu gebe ich etwas Wasser dazu, vielleicht auch mal einen Schuss Wein oder einen Rest Orangensaft, einen Gemüserest, ein paar Kräuterstiele, eine ungeschälte Knoblauchzehe – kein Salz! Über Nacht an einen kalten Ort stellen, damit das Fett erstarrt!

Bild links: Am nächsten Tag machen wir die Lambbolognese:

Den Saucenfond durchsieben, ein bisschen von dem Fett und den Knoblauch aufheben! Dann wird das geputzte Suppengrün vom Vortag in Stücke geschnitten, in den Fond gegeben und das Ganze wieder zum Köcheln auf den Herd gestellt – nach ca. 20 min das Gemüse herausfischen! Inzwischen schneide ich von dem ausgekochten Rückenstück sorgfältig alle Fleischreste ab und würfle sie winzig klein, ebenso das gegarte Suppengemüse, eine rote Zwiebel und ein Stückchen durchwachsenen Speck (kann man auch weglassen und Butterschmalz oder Öl verwenden).

Der Speck wird, zusammen mit dem beiseite gelegten Lammfett, in einer hochwandigen Pfanne langsam ausgelassen, dann 1 EL Tomatenmark mit dem Schneebesen im Fett möglichst gut verrührt; die Zwiebel- und Suppengemüse-Würfel und die Fleischstückchen dazugeben und mit anbrutzeln, ganz zart mit etwas Mehl bepudern!

Ein paar getrocknete Kräuter hinein geben – Salbei, Thymian, Oregano, Rosmarin – und den Pfanneninhalt unter Rühren schön braun rösten, aber nicht anbrennen lassen!

Jetzt wird die Sauce ein paar Mal → reduziert, d. h.: mit einem Schöpfer heißer Lammbürhe aufgießen und bei starker Hitze einkochen lassen, wieder aufgießen, einkochen lassen, etc., bis der Lammfond verbraucht ist.

Hier findet gerade die berühmte → Maillard-Reaktion statt, es entstehen die Röst-Aromen, die für den Geschmack entscheidend sind, also mit Geduld und Hingabe arbeiten!

Zum Schluss kommt eine Dose (oder zwei) gestückelte Tomaten an die Sauce, die unter gelegentlichem Umrühren sämig einkochen soll, während die Pasta gart – wer mag, drückt jetzt die aufbewahrte Knoblauchzehe aus der Schale mit in den → Sugo.

Zum Schluss wird mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle abgeschmeckt, eventuell fehlt noch etwas Säure, da hilft ein Spritzer Aceto balsamico. Fertig! – Schlaue Köche machen eine doppelte Portion, denn ein guter Sugo braucht neben Liebe auch Zeit ... Dieses Rezept kann man auf jede Fleischsorte mit → Karkasse anwenden, auch Wild oder Geflügel (53)!

Man stellt ein Gemüsesieb (es wird im Dampf gegart) in einen möglichst weiten Topf und lässt Wasser ein bis zum Siebboden.

Die gewaschenen und längs halbierten UNGESCHÄLTEN Kartoffeln werden mit der Rundung nach unten hineingeschichtet, jede Schicht wird auf der Schnittfläche gesalzen und beliebig gewürzt, z. B. mit Kümmel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Muskat, Curry etc. oder mit getrockneten Kräutern wie Salbei, Rosmarin, Thymian, Majoran oder Oregano. Große Kartoffeln kann man auch mehrfach teilen, damit das Gemüsesieb mehr aufnehmen kann.

Am wichtigsten ist jetzt ein fest schließender Deckel, der keinen Dampf entweichen lässt! Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 25-30 min garen; nicht zu oft vorher in den Topf schauen, damit kein Dampf verloren geht! Gerade bei großen Kartoffeln verkürzt sich die Garzeit – nach 20 min mit einem spitze Messerchen den Gargrad überprüfen!

Das Ergebnis sind gleichmäßig gegarte, vorgewürzte Kartoffeln, fast ohne Vitalstoff-Verluste, die sich kinderleicht auch ohne Abschrecken schälen und beliebig (und vor allem heiß) weiterverarbeiten lassen!

Pellkartoffeln lässt man im Kochwasser abkühlen und hebt sie darin auf. Sie oxidieren nicht, trocknen nicht aus und lassen sich auch erkaltet leichter schälen.

Zubereitung

Als Zutat für einen Gemüse-Eintopf (ohne Bild) empfehle ich, die gegarten Kartoffeln zu schälen, zu würfeln und in etwas Olivenöl, Butterschmalz oder ausgelassenem Speck zu braten, zu würzen und evtl. mit Kräutern zu mischen. Dann zieht man die Kartoffelwürfel unter das fertige Gericht oder gibt sie vorm Servieren als Topping auf die gefüllten Teller.

Will man sie als Salzkartoffeln verwenden, zieht man einfach von den Hälften mit einem spitzen Messer die Schalen ab – das geht leicht, weil diese sich an den Schnittkanten sehr gut ablösen lassen – und zerteilt sie nach Wunsch weiter.

Auch für Suppe, Kartoffelstampf oder Püree werden die fertigen Kartoffeln geschält, Würfelpotatoes kann man geschält oder ungeschält braten, am besten aber vor dem Zerkleinern abkühlen lassen!

Für knusprige Bratkartoffeln teilt man die Kartoffeln ungeschält weiter – je nach Größe in Viertel oder Achtel -, legt diese mit der Schalenseite in zerlassenes Butterschmalz, ausgelassenen Speck (die Grieben vorher rausfischen und hinterher darüber streuen) oder Öl (etwas Curry verbessert die Farbe) und brät sie langsam knusprig an – erst dann wenden (wer mag, gibt vorher gehackte Zwiebel dazu) und fertig braten! Wer Bratkartoffeln mit Kümmel mag, aber nicht so gerne auf die harten Körnchen beißt, wird diese Zubereitung lieben, denn hier wurde ja der Kümmel mit den Kartoffeln vorgegart!

Was kann man denn nun mit den ALLES-GEHT-NOCH-KARTOFFELN NICHT machen? Richtig: Sie einfach aufwärmen! Aufgewärmte Kartoffeln sehen hässlich aus und schmecken furchtbar! Schuld daran ist die Oxydation durch den Kontakt der „nackten“ Kartoffel-Oberflächen mit dem Luftsauerstoff.

Aufbewahrung:

Brühe ist ideal zum Aufheben gekochter Kartoffeln, vor allem, wenn ein Kartoffelsalat geplant ist: Heiße Gemüse-, Fleisch-, Wurst- oder Schinken-Brühe würzen mit etwas Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Zucker, und die gepellten Kartoffeln in Scheiben hinein schneiden; das geht auch mit Salzkartoffelresten. In der Brühe können sie gut durchziehen und kleben nicht zusammen.

Für Bratkartoffeln mit Schale werden die Kartoffeln abgekühlt und zugedeckt im Kühlschrank aufgehoben; Die beste Aufbewahrung für Pellkartoffeln ist die im abgekühlten Kochwasser! Geschälte Kartoffeln vermengt man gut mit Öl in einer Dose.

Für Kartoffelknödel oder -küchlein reibt oder raffelt man in der Regel die erkalten Kartoffeln; bis dahin hebt man sie am besten, geschält und in etwas Öl gewendet, im Kühlschrank auf; ebenso übrige Salzkartoffeln und solche, die man zu Gratin weiterverarbeiten will – die kann man dann schon in Scheiben schneiden und würzen, bevor man das Öl dazu gibt.

Sollen die Kartoffeln als Püree weiterverwendet werden? Dann empfiehlt es sich, das Pürieren oder Durchdrücken zu erledigen, wenn die Kartoffeln noch nicht ganz ausgekühlt sind; man kann sie auch schon mit weiteren Zutaten zu vermischen, so weit es das Rezept erlaubt. Das können Eier oder Milchprodukte sein (z. B. bei Küchlein oder „Kartoffelkas“) oder Fleisch- und Gemüsebrühe.

Je nach Gericht vollendet man anderntags mit gerösteten Pinienkernen, Kräutern, gehackten Antipasti, einem Rest Pesto oder einem Löffel Oliven- oder Kürbiskern-Öl. Das sieht attraktiv und nicht nach Reste-Essen aus und schmeckt!

Sehr kleine Kartoffelwürfel, (evtl mit Schale) knusprig geröstet mit ausgelassenem Speck, mit Zwiebeln oder Kräutern, machen sich gut als -> Topping von Steaks und deftigen Salaten, auch kombiniert mit gerösteten Brot- oder (25) Brezenwürfeln, Kernen und Nüssen.

Meine liebste Veredelung sind Röstkartoffeln – geviertelt und mit der Schale gebraten bekommen sie eine schöne Kruste und verlieren keine Nährstoffe!

57 Kartoffeln, Radieschen, Schinken und Spargel

Am Vortag gab es warmen Spargel mit Schinken und Kartoffeln, heute werden die Reste von Spargel und Beilagen verarbeitet:

Für den kalten Spargel habe ich eine Radieschenvinaigrette (aus weißem Balsamico, Orangensaft, Rapsöl, Senf, Bockshornkleepulver, 1 EL Spargelkochwasser und in feine Scheiben geschnittenen Radieschen) angerührt, gewürzt mit viel Schnittlauch – dazu gibt es geraffelten Parmesan und ein Schinken-Kartoffel-Omelett.

Sehr gut schmeckt zu Spargel auch eine -> Zucchini-Vinaigrette: Ein kleiner -> Zucchini wird mit der Schale grob geraffelt und, zusammen mit viel Schnittlauch und geraspelten Haselnüssen oder Walnüssen, in eine dünnflüssige -> Vinaigrette – wie oben – gegeben.

59 Kartoffelschmarrn auf Spargelsalat (Bild oben)

Kartoffelschmarrn aus ein paar übrigen Pellkartoffeln: Gewürfelt und knusprig gebraten, wird so ein Kartoffelrest zum Blickfang auf dem Salat aus weißem Spargel in Bärlauch-Frühlingszwiebel-Vinaigrette; dazu gibt es Bündner Fleisch oder Rinder-Saftschinken.

60 KARTOFFELPÜREE – LINSENEINTOPF

Übriges Kartoffelpüree? Diese Kartoffelplätzchen sind schnell fertig!

Für 2 Portionen benötigt man ca. 250 kaltes Kartoffelpüree, 1 Eigelb, 2 EL Semmelbrösel und 1-2 EL geriebenen Hartkäse. Alle Zutaten mit einer Gabel gut verkneten und eine Weile ruhen lassen.

Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen, mit feuchten Händen nicht zu große Plätzchen formen und von beiden Seiten goldgelb braten. Sie schmecken auch gut, wenn man sie in Speck brät – da würde ich die Grieben nach dem Auslassen aus der Pfanne nehmen und erst nach dem Wenden auf die Plätzchen streuen.

Eine herrliche Beilage zu einem Rest Linseneintopf, die kein Bedauern über nur noch spärlich verteilte Wursträdchen aufkommen lässt ...

Wenn man eine Handvoll Wurst- oder Schinkenreste hat, kann man sie klein gehackt unter das Püree rühren, ebenso gehackte Kräuter oder –> Pesto.

61 BLUMENKOHLRÖSCHEN – KARTOFFELN

Kartoffelomelett mit Blumenkohlsalat aus den Röschen - den Strunk habe ich zu Suppe verarbeitet.

Kartoffelomelett passt sehr gut zu Gemüsesalaten aus Spargel, Roter Bete oder grünen Bohnen, zu Sauerkrautsalat, aber auch zu Blattsalaten, zu Spinat oder Wirsinggemüse.

Man kann gekochte Kartoffeln würfeln oder in Scheiben schneiden, anbraten und die verquirlten Eier darüber geben und stocken lassen – siehe (48) Frittata. Wenn die Eimasse noch feucht ist, kann man sie mit Reibkäse bestreuen und zusammengeklappt fertig braten.

Rohe Kartoffeln kann man ebenfalls verwenden, man braucht aber viel mehr Fett dazu, damit nichts anbrennt.

Sehr gut schmeckt das Omelett auch, wenn man es eher wie einen Teig zubereitet, indem man die Kartoffeln püriert und mit den Eiern verquirlt. Es spricht auch nichts dagegen, noch einen gekochten Nudelrest unterzumischen oder Reis oder einen Rest Risotto – das geht schon fast in Richtung –> Frittata!

62 ENTE – GULASCH – KARTOFFELN – SALAT

Zur Entenbrust mit Granatapfelkernen gab es Olivenöl-Kartoffelpüree: Sehr weich gegarte Kartoffeln (58) in der Backröhre ca. 15 min trocknen; mit viel gutem Olivenöl zerdrücken und fein geschnittenes Basilikum unterheben!

63 Safran-Kartoffeln mit Gulasch (Foto rechts oben)

Pro Person 3 sehr gute, mehlig kochende Bio-Kartoffeln schälen, vierteln und salzen und – gerne mit Kümmel – im Dampf halb weich garen. In einem weiten Topf so viel Butter schmelzen, dass der Boden bedeckt ist, eine Prise Curry, Salz und ein Döschen Safran dazu geben und die Kartoffeln bei milder Hitze und geschlossenem Deckel schön weich garen (ab und zu wenden!). In tiefen Tellern samt Butter und jeweils 1 Schöpflöffel Gulasch servieren!

64 Versteckte Kartoffeln (Foto rechts unten)

Salzkartoffeln im Dampf ganz weich garen und grob zerteilt in tiefe Teller geben. Grünzeug-Reste als Salat anmachen und samt Dressing darauf verteilen; toppen mit harten Eiern und Kräutern, Schinken, Wurst, Sülze, Bratenresten oder knusprigen Nürnberger Bratwürstchen (Bratflüssigkeit über den Salat träufeln!) Sehr gut passen geröstete Kürbiskerne und Kürbiskernöl; wer mag, kann auch eine Handvoll Schafkäsebröckchen oder Gyros nehmen oder ein Fleischpflanzl, Räucherfisch oder eine gebratene Hühnerkeule auf den Salat legen.

Entenbrust auf Radicchio-Weißkohlsalat

Na, sieht das nicht luxuriös aus – rosa gebratene Entenbrust auf ... Kohlstrunksalat? (Bild oben) Das etwas härtere Herz vom Kohl wird meist verschmäht – zu Unrecht! Bis auf den verholzten Strunk-Ansatz kann man alle Kohlarten „mit Stumpf und Stiel“ essen, die Garzeit ist halt etwas länger.

Das gleiche gilt für die dicken Blattrippen, besonders beim Wirsing oder die Stiele vom Kohlrabi. Wichtig: Man kann sie alle miteinander kombinieren!

Die Entenbrust rosa braten und bei 70-80° in den Ofen stellen. Vorhandene Kohlrippen und -strünke zentimetergroß würfeln und zusammen mit einer Handvoll Kartoffelwürfel mit Fleisch- oder Gemüsebrühe bedeckt weich garen. Danach abgießen und warm stellen, die Flüssigkeit auf ca. ½ Tasse einkochen und in eine Schüssel geben.

Eine gewürfelte reife Birne im Saft einer halben Orange baden, dazu eine klein gehackte Schalotte und ein Radicchioherz, ebenfalls in Würfel geschnitten.

1½ EL Himbeer- oder Quittenssig, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, etwas Bockshornklee-Pulver und 1 TL Dijonsenf gut verschlagen, mit 2-3 EL kalt gepresstem Rapsöl und allen Salatzutaten mischen, 15 min ziehen lassen.

Nochmals abschmecken und zur Entenbrust servieren!

Gekochte Strunk-Würfelchen geben ein gutes Kohl-Gemüse. Falls noch Kochflüssigkeit vorhanden ist, macht man daraus mit Butter, Mehl und Milch eine leichte Béchamelsauce, gewürzt mit Apfel- oder Orangensaft und etwas Sahnemeerrettich.

Dazu schmeckt ein bunter Kartoffelstampf, der zu einem Berg aufmontiert wird: 500 g (für 4 Portionen) halbierte geschälte Kartoffeln im Wasserdampf sehr weich garen und mit kalten Stücken Joghurtbutter (ca. 50 g) zu einem standfesten Brei stampfen, dabei gut salzen und mit Muskat würzen. Mit klein gehackten Salamischeiben, schwarzen und grünen Oliven, getrockneten Tomatenstückchen und Kapern ein bisschen bunter machen!

Dazu Kürbiskern-Pesto: 100 g –> Kürbiskerne in einer Pfanne hellbraun rösten. 1 Handvoll Petersilienblätter und 50 g geriebenen Hartkäse mit den Kürbiskernen, 50 ml Rapsöl (oder Sonnenblumenöl) und Saft einer Limette im Mixer cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Glas mit luftdichtem Deckel geben und mit –> Kürbiskernöl auffüllen.

Der Pesto hält sich lange, wenn er immer von Öl bedeckt ist.

67 EI – KOHLBLÄTTER – KOHLSTRUNK – SCHINKEN – SPARGEL-ENDEN

Die Zusammenstellung erscheint ungewöhnlich, ist aber gut! Ein Salat aus Spargel-Enden und Kohlstrunk-Würfeln, Lauchzwiebel und Apfel in einer Vinaigrette; angerichtet in einem blanchierten Kohlblatt, dazu eine Schinkenscheibe und ein halbes hartes Ei, umgossen mit einem EL Kürbiskernöl.

Viele Außenblätter von Kohlköpfen sind schon optisch viel zu schade zum Wegwerfen – z. B. die vom Wirsing: man kann sie in Wasser mit etwas Zucker oder Natron –> blanchieren, dann bleiben sie leuchtend grün, oder auch in Wasserdampf – aber nur das Blattgrün, Rippen kommen ins (112) Soffritto!

Danach kann man sie zu Rouladen weiter verarbeiten oder als Unterlage für Gemüse oder Kartoffelbeilage auf einen Teller drapieren.

Fein ist auch ein Püree aus Wirsing-Außenblättern:

Nach dem Blanchieren schneidet man sie klein und püriert sie (im Mixer) mit Sahne oder Crème fraîche, würzt mit Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitrone und hält sie im Wasserbad warm – schmeckt ausgezeichnet zu Schweinebraten und gekochtem oder kurz gebratenem Fleisch oder Fisch! Man kann das Püree auch mit Öl verdünnen und löffelweise als –> Topping auf Gemüsesuppen geben.

68 KOHL – ROSENKOHLBLÄTTER – WIRSINGPÜREE

Hier habe ich Rosenkohl-Außenblättchen mit etwas Frühlingszwiebel und Speck unter Fleckerlnudeln gemischt.

Was man nicht sieht: In jedem Teller ist ganz unten eine "Unterlage" aus einem Rest Wirsingpüree (67), der sich erst beim Essen mit der Pasta vermengt. Eine gute Verwertung, wenn der Rest so klein ist, dass man ihn schlecht mit den Nudeln mischen kann.

Auch (bis auf den verholzten Ansatz) Kohlstrünke und Blattrippen müssen nicht weggeworfen werden: Man würfelt sie und gart sie in etwas Brühe weich – oder in Pfanne oder Wok:

Vor allem, wenn dieser beschichtet ist, empfehle ich folgende Zubereitung (nicht nur für Kohlstrünke):

Klein geschnittenes Gemüse salzen, etwas ziehen lassen; inzwischen den Wok dünn mit Puderzucker einstreuen, erhitzen, kurz bevor der Zucker schmilzt, das Gemüse mit dem ausgetretenen Saft dazugeben; unter Rühren garen und karamellisieren lassen, etwas Öl oder Ghee dazu und eine gehackte Zwiebel mit bräunen; mit Orangensaft ablöschen, bedeckt fertig garen!

Beim Spargelsalat mit Himbeeren und Himbeeressig-Dressing zur gebratenen Entenbrust geht es hier vor allem um das Kräuter-Topping:

Ich habe nämlich ein paar Kästchen Gartenkresse aus dem Supermarkt nicht verbraucht, sondern sie in einen großen Topf gepflanzt. Die Kresse gedieh prächtig und lieferte den ganzen Sommer über ihre Blättchen und Blütchen!

Generell ist es schade und Verschwendung, wenn man Kräutertöpfchen im Supermarkt kauft und sie wegwirft, sobald man das aktuell Benötigte abgeschnitten hat. Mit ein paar Tricks hat man nämlich den ganzen Sommer über Freude daran.

Das beginnt nach dem Kauf: Töpfe mit Schnittlauch, aber auch Basilikum, Dill, Petersilie, Minze oder Koriander enthalten nicht eine einzige Pflanze, sondern viele Einzelpflänzchen (beim Schnittlauch sind es Zwiebelchen), die dort natürlich zu dicht stehen, um gesund weiter zu wachsen. Man kann sie ausdünnen, indem man die zu dicht stehenden erntet, oder umtopfen und weiter kultivieren.

Anmerkungen zu Kräutern

Weiter kultivieren

Also: Zumindest den ganzen Ballen in einen großen Topf mit nahrhafter Erde setzen, oder, noch besser, den Ballen vierteln und jeden Teil in einen eigenen Topf oder ins Beet pflanzen.

Bei der Verwendung nicht einzelne Blättchen abzupfen, sondern immer ganze Triebspitzen ernten und diese direkt über einem Stiel-Knoten abschneiden! Dort wird dann die Pflanze wieder austreiben und zusätzlich aus dem darunter liegenden Knoten; d. h., die Pflanze wird buschiger und ich kann bald noch mehr Triebspitzen ernten!

Von Basilikum, Zitronenmelisse oder Minze kann man auch Ableger machen: Man stellt abgeschnittene Stiele ins Wasser, wo sich bald Wurzeln an den Stielknoten und damit Jungpflanzen bilden, die man wiederum eintopfen und weiter kultivieren kann. Die Blüten von Kräutern sind natürlich ebenfalls essbar und oft feiner im Aroma als die Blätter: Das gilt für fast alle Gewürzpflanzen, ob Schnittlauch, Rauke, Basilikum, Oregano, Kapuzinerkresse oder Salbei!

Aufbewahren

Salatkräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Basilikum verlieren tiefgefroren weniger Aroma als beim Trocknen. Die Kräuter werden gewaschen, auf einem Küchenhandtuch vorsichtig trocken getupft und klein geschnitten. In Gefrierdöschen wandern sie in die Tiefkühltruhe. Sie können auch Eiswürfelschalen mit fein gehackten Kräutern füllen (dicht packen) und einen Tag lang in die Tiefkühltruhe stecken; dann in Beuteln aufheben!

Kräuter – z. B. Basilikum für Pesto oder Eintöpfe – können auch sehr gut in Olivenöl eingefroren werden; dem Olivenöl schadet das überhaupt nicht. Man drückt die gehackten Kräuter fest in Eiswürfelschalen und füllt mit dem Öl auf. Gefroren werden sie herausgeklopft und in Plastikbeutel oder Schachteln umgefüllt und später gefroren oder angetaut verwendet. Bärlauch sollte man vorher ganz kurz im Dampf –> blanchieren, um der Oxydation vorzubeugen.

Kräuter in Öl oder Essig konservieren

Kräuter, die in Öl eingelegt werden sollen, müssen ganz trocken sein, sie sollten nach der Ernte auf keinen Fall gewaschen werden. Besonders gut lassen sich Kräuter mit wasserarmen Blättern wie Rosmarin, Salbei oder Thymian im Öl konservieren. Am besten legt man getrocknete und nicht frische Pflanzenteile ins Öl. Man füllt sie am besten in Schraubdeckelgläser.

Sollen die Kräuter ihr Aroma an einen Essig abgeben, schaden saftige Blätter oder etwas Feuchtigkeit nicht.

Für beide gilt aber: Es muss immer ein Fingerbreit Flüssigkeit über den Kräutern stehen, sonst schimmelt es.

70 DINKEL – BOLOGNESE – LINSENGEMÜSE

„Dinkel wie Reis“ ist vorgekochter Dinkel, den man abgepackt kaufen kann. Ich bereite ihn wie Risotto zu, also Speck oder Öl mit Zwiebel und Knoblauch andünsten, den Dinkel mit rösten und dann mit Wasser oder Brühe und einem Glas Wein aufgießen, bei milder Hitze köcheln, bis er knackig gar ist. Das dauert ca. 40 min., etwas mehr, als auf der Packung angegeben.

Dann mischt man den „Dinkelotto“ mit Linseneintopf und schmeckt kräftig mit Salz, Pfeffer und Balsamico ab. Mit gehackten Nüssen (am besten Walnüssen) und Lauchzwiebelringen und mit Reibkäse (am besten Pecorino) bestreuen – schmeckt fast wie ein Ragù Bolognese! (Bild unten)

Ebenso lässt sich ein Rest Bolognese sehr gut mit Linsen kombinieren und mit Reibkäse zu Pasta servieren.

Innereien und Wild passen auch gut zu Linsen, besonders wenn man diese kräftig süß-sauer würzt (Balsamico) und mit einem Kompott aus klein gehackten Trockenaprikosen oder -pflaumen mischt.

71 LINSENGEMÜSE – PELLKARTOFFELN – RADICCHIOSALAT

Fein und vollwertig ist es, wenn man Hülsenfrüchte mit Ei ergänzt. Hier (Bild oben) habe ich ein Omelett mit Linsen gefüllt, dazu gibt es Radicchiosalat und knusprig gebratene Kartoffelwürfel.

Hat man kleine ungeschälte Pellkartoffeln übrig, kann man auch folgendes probieren: Eine Handvoll Speckstückchen bei milder Hitze in wenig Öl auslassen (Deckel auf die Pfanne, dann geht es schneller), dann die Grieben herausnehmen und die ungeschälten Kartoffeln geviertelt auf der Schalenseite im Fett braten.

Wenn sie eine schöne Kruste haben, umrühren und noch eine Weile durchbrutzeln – dann mit einer Schale Radicchiosalat in Vinaigrette ablöschen, umwenden und den Bratkartoffelsalat mit den Grieben bestreut servieren.

73 Maultasche in → brodo

Wie macht man eine einsame (146) Maultasche zu einem mediterranen Highlight? Man erennt sie kurzerhand zum „Raviolone“ (großer Bruder der kleinen Ravioli), erwärmt sie in einer feinen, am besten selbst gekochten Fleisch- oder Gemüsebrühe und bestreut sie mit einer Prise Basilikumblüten – die sind feiner als die Blätter! Beträufeln mit einem Löffel gutem, kalt gepresstem Olivenöl und bei Tisch viel Pecorino oder Parmesan darüber reiben! Nach dieser leichten Mahlzeit geht locker eine große Portion Tiramisù ...

Eine andere Möglichkeit ist es, Maultaschen auf schwäbische Art leicht angebraten zu Kartoffelsalat (gerne mit etwas Gurke vermischt) zu servieren und sie dick mit in Butter geschmälzten Zwiebeln zu bedecken.

Fein dazu ist auch Blattspinat, grob gestampftes Wirsinggemüse mit Speck, Fenchel oder dick eingedampftes Tomatenragout mit Basilikum und Käse.

Auch lassen sich Maultaschen in Scheiben geschnitten oder gewürfelt zur Frittata (48) verarbeiten, dazu passen z. B. Erbsen und Lauchzwiebeln.

Hier (Bild rechts oben) habe ich einen Rest geschmorte Auberginen mit roten Zwiebeln und Tomatensauce zu drei Maultaschen kombiniert.

Eine ovale oder rechteckige Form ausfetten, das Auberginen-Tomatengemüse – oder Ratatouille oder einen anderen Gemüserest – erwärmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann in die Form füllen, es sollte mindestens den Boden bedecken.

Die Maultaschen werden diagonal halbiert und aufrecht auf das Gemüse gesetzt. Dann mit der abgeseihten Gemüseflüssigkeit begießen, dick mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 min bei 180° im Ofen gratinieren – oder so lange, bis sich die Spitzen bräunen.

Bild unten: Maultaschen auf Sauerkraut, mit Speck, Kartoffelcroutons und Zwiebeln getoppt!

Pilze sind der beste Fleisch-Ersatz! Ein Rest Schmorbratensauce und braune Champignons (Egerlinge) haben hier mit Pasta einen überzeugenden Auftritt:

Pro Person 80-100 g kurze Nudeln kochen; die, je nach Größe, halbierten oder geviertelten Champignons in einer beschichteten Pfanne (am besten Wokpfanne) ohne Fett bei großer Hitze unter Rühren braten, bis alles in den Pilzen enthaltene Wasser verdampft ist, salzen, pfeffern, mit etwas Zitronensaft und/oder Balsamico würzen und herausnehmen. In der Pfanne 50 g durchwachsenen Speck in Würfeln langsam auslassen, die Egerlinge dazu geben, warm stellen. In Butterschmalz rote Zwiebeln fein gewürfelt mit einem TL Mehl anbraten, mit Rotwein, Sahne und dem Saucenrest aufgießen, cremig kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die heiße, nicht abgeschreckte Pasta in der Sauce erhitzen; in tiefen Tellern servieren, die Champignon-Speck-Mischung mit gehackten Kräutern darüber geben!

Pilze sind UMAMI (133), Fleisch auch; deswegen ergänzen sie sich und lassen sich so gut kombinieren. Dazu noch ein Tipp: Wer gerne Speck am Essen hat, aber Bedenken wg. Kalorien: 30% vom Speck weglassen und dafür mehr Zwiebeln nehmen und zwar keine weißen, sondern rote: Sieht gleich nach mehr Speck aus!

Bratwurst Eintopf

(2 Portionen, ohne Bild)

- 1 El Butter
- 1 El Mehl
- 300 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln oder Mohrrüben oder Suppengrün
- 10 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons (braun) oder Sauerkrautrest
- 4 El Olivenöl
- 8 Nürnberger Rostbratwürstchen oder andere (auch gebraten)
- 1 El Tomatenmark
- 2 TL brauner Zucker
- 200 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Geflügelfond oder Gemüsebrühe
- 2 Stiele Thymian oder Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Senf, (grob)
- 2 TL Meerrettich, (frisch gerieben)

Zubereitung

Butter und Mehl verkneten, kalt stellen. Pastinaken schälen, dickere längs halbieren, in Scheiben schneiden. Schalotten längs halbieren, Knoblauch klein schneiden, Champignons halbieren oder vierteln.

2 El Öl in einem Topf erhitzen, Würstchen dritteln, rundum scharf anbraten, herausnehmen, Pilze → trocken braten, salzen und pfeffern und rausnehmen.

Restliches Öl, Pastinaken und Schalotten in den Topf geben, bei starker Hitze 3-4 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben, 3-4 Minuten unter Rühren mitbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben, kurz anrösten, mit Wein ablöschen und leicht einkochen. Würstchen, Thymian und Lorbeer zugeben, mit Salz würzen, mit Fond auffüllen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten garen. Mehlbutter unter Rühren zugeben und in ca. 10 Minuten zu Ende garen. Pilze in den Eintopf geben, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eintopf mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie und Meerrettich bestreut servieren.

Dazu passen Bauernbrot oder Salzkartoffeln, mit der Gabel grob zerteilt und im Eintopf serviert.

Schmeckt auch sehr gut mit einem Rest Sauerkraut anstelle der Champignons!

75 PORREE-, SPINAT- WIRSINGGEMÜSE - GEMÜSEBLÄTTER

Mit einem Rest Spinat, Wirsing oder Porreegemüse oder den Außenblättern kann man einen schnellen Kartoffeltopf zubereiten (Bild unten).

Damit es keine Pampe aus zerfallenen Kartoffeln und Gemüse gibt, so geht's: Das gegarte Gemüse (oder frische Blätter in etwas Brühe mit Zucker oder Natron garen, damit sie grün bleiben) mit etwas Sahne und 2 cm Sardellenpaste (oder Miso) pürieren, wenn nötig mit Brühe verdünnen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft würzen, warm halten.

Frisch zubereitete Salzkartoffeln in einem tiefen Teller grob zerteilen und mit der heißen Gemüsesauce bedecken.

Servieren mit Kurzgebratenem (hier Hähnchen-Innenfilets), mit der Bratbutter beträufelt und mit Kräutertopping!

Man kann auch ein Hühnerbrustfilet oder Fischfilet in der Brühe (vor dem Pürieren) bei sehr milder Hitze gar ziehen lassen, warm stellen und auf dem fertigen Gemüse mit etwa geraspelttem Meerrettich anrichten.

76 PORREEGEMÜSE – PORREEBLÄTTER – FLEISCH-GEMÜSE-EINTOPF

Ein Rest vom Porreegemüse bindet hier, püriert und mit Sahne verlängert, einen Eintopf aus Brechbohnen, Rindfleisch und Suppengrün.

Angerichtet wird er so: Ein paar ohne Schale mit Kümmel im Dampf frisch gekochte Salzkartoffeln in einem tiefen Teller grob zerteilen, einige Blättchen frisches Bohnenkraut darüber streuen und den Eintopf darüber schöpfen!

Eine andere Möglichkeit ist, Kartoffelstampf oder (41) Spies zuzubereiten, den Eintopf in die Teller zu schöpfen, die gestampften Kartoffeln als „Eisberg“ in die Mitte zu setzen und mit ausgelassenem Speck zu übergießen.

Porree-Pesto: Die dunkelgrünen Lauchblätter klein schneiden, in Brühe mit einer Prise Zucker -> blanchieren - wenn sie leuchtend grün sind, mit kaltem Wasser abschrecken, mit etwas Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl nicht ganz fein pürieren, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Pesto sollte so flüssig sein, dass man es über Suppe oder Eintopf träufeln kann - evtl. mit Brühe oder Öl verlängern!

Auch schön: Die Lauchblätter in Streifen und dann in Rauten schneiden, blanchieren und als leuchtend grünes -> Topping über ein Gericht verteilen!

77 QUARK – (4) TOMATENCONCASSÉE

Tomatenconcassée mit Lauchzwiebeln und Vinaigrette im Radicchioblatt; dazu kurz gebratenes Rindfleisch, Quark auf Tzatziki-Art (mit Schafkäse und Gurke) und in gutem Olivenöl gebadete mehligte Salzkartoffeln (Bild unten).

78 GURKE – QUARK – SCHAFKÄSE – TOMATENCONCASSÉE

Insalata Caprese verkehrt II (Bild oben) Es waren nicht genug Tomaten da, dafür eine halbe Gemüsegurke: Sie wurde mit dem Messer hauchdünn geschnitten, und bekam einen Klacks übrigen Kräuterquark mit einem Restchen zerriebenen Schafkäse, Salz und Pfeffer vermischt. Labneh (55) kann man hier gut ebenso verwenden.

Die Tomaten habe ich zu (4) Concassée geschnitten und mit 1 EL Olivenöl verrührt. Auf den Mozzarellascheiben anrichten, etwas weißen Balsamico darüber träufeln, Salz, Pfeffermühle – fertig! Dazu noch zwei, drei Stückchen geräucherter Lachsforelle legen, Lauchzwiebel darüber – sieht das nicht üppig aus? Ja, Resteküche hat viel mit Psychologie zu tun ...

79 MÖHREN – QUARK – RADICCHIO – ROTE BETE-SALAT

Bild links: Rote Pflanzenfarbstoffe sind gesund und Gleichfarbiges passt fast immer auch geschmacklich gut zusammen.

Hier gibt es Salat aus Radicchio, Roter Bete, violetter Möhre und roten Zwiebeln, angemacht mit Himbeeressig - dazu sehr kleine Röstkartoffeln (die wachsen bei mir im Blumentopf) und Quark mit Schmand, Schafkäse und Kürbiskernöl verrührt – außer Pinienkernen passen auch geröstete Kürbiskerne dazu. Sehr gesund und wohlschmeckend ist auch Quark mit Leinöl oder Rapsöl.

80 (24) RADIESCHENBLÄTTER – JOGHURT, GRIECHISCH – KNÖDELTEIG

Radieschen dreifach:

Radieschen, Radieschenblätter und Pesto aus Radieschenblättern:

1 Handvoll Cashewkerne ohne Fett 2-3 min lang in einer beschichteten Pfanne rösten, 1 Knoblauchzehe schälen und hacken, 2 Handvoll Radieschenblätter klein schneiden.

In einem schmalen Gefäß mit wenig Sonnenblumen- oder Rapsöl und einem Spritzer Zitronensaft nicht zu fein pürieren. 2-3 EL geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Pesto in ein dicht verschließbares Glas füllen und Olivenöl dazu gießen, bis es einen guten Finger breit über der Kräuter Oberfläche steht. Idealerweise vor der Verwendung ein paar Stunden durchziehen lassen – er hält sich gut gekühlt ungefähr 2 Wochen lang.

Die Radieschen und die Blätter werden mit etwas Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl gewürzt, dazu gibt es Labneh (55) und Kartoffelplätzchen aus Kartoffelknödelteig, in ausgelassenem Speck gebraten (Bild unten).

Radieschenblätterpesto passt zu Nudeln, Salatdressings, Suppen, Saucen und Bruschetta; man kann einen Löffel davon unter Frischkäse oder Quark rühren oder gekochtes Rindfleisch, gebratene Hühnerbrustfilets, Fischfilets oder Ofenkartoffeln damit veredeln.

Anstelle von Cashewkernen – die durch ihren süßlichen Geschmack mit den leicht bitteren Radieschenblättern besonders gut harmonieren – kann man auch Pinienkerne, Haselnüsse oder Mandeln verwenden; besonders kräftig schmeckt ein Radieschenblätterpesto, wenn man geröstete Kürbiskerne und Kürbiskernöl hinein gibt.

81 RADIESCHENSCHOTEN

Lässt man ein Radieschen im Beet, wird es ca. 50 cm hoch, blüht und fruchtet. Die leuchtend grünen Schoten mit Schwänzchen sind eine knackige Salatzutat – und man kann den Sommer über Blätter für Pesto ernten, so frisch, wie man sie nirgends kaufen kann.

Oben: Radieschenschoten im Salat mit Kürbiskernöl-Quark!

82 KIDNEYBOHNEN – MANGOCHUTNEY – REIS – RISOTTO

Aus einem Rest vom Risotto kann man eine kleine Vorspeise oder Beilage zu Fisch oder Huhn machen, indem man ihn in etwas Öl und Currypulver anwärmt, Mangostücke, Mangochutney (oder ein anderes Chutney oder Relish) und Kidneybohnen untermischt und mit Salz, Chiliflocken und Limettensaft abschmeckt (Bild rechts).

Aus einem Reisrest wird ein „Falscher“ Risotto, indem man angeschmorte Zwiebeln, Knoblauch, Wein und Brühe ohne Reis stark einkocht und den gegarten Reis zum Schluss in dieser → Reduktion nur noch erwärmt.

83 Kürbisgemüse mit Reis (Bild unten)

Hier habe ich einen Rest Reis mit Kürbisgemüse, gelber Paprika und Lauchzwiebeln gemischt und kurz gebratene (11) Hähnchen-Innenfilets darauf angerichtet.

Verwendet man einen Rest kalten Reis für das Gericht und der Kürbis ist noch knackig, kann man die Kombination auch als Salat servieren.

84 Risotto aus rotem Camargue-Reis (Bild oben)

Untergemischt werden blanchierte Außenblätter von der Endivie, in Olivenöl gebratene Scampi und eine Mischung aus frisch geriebenem Meerrettich und Parmesan - oder man nimmt andere Bittersalate, wie Radicchio, Chicoree oder Löwenzahn.

85 RINDERROULADE – ROULADENSAUCE

Eine Rinderroulade für Zwei I

Kein Problem, wenn man genügend Sauce hat!

Die Roulade wird mit einem scharfen Messer kalt in 6 Scheiben geschnitten und über der leise kochenden Sauce in einem weiten Topf im Gemüsesieb erwärmt. Pro Person 80-100 g kräftige Nudeln al dente kochen; die Rouladenscheiben mit Sieb herausnehmen und warm stellen und die etwas abgedampften Nudeln in die Sauce geben. Bei milder Hitze so lange umwenden, bis sie die Sauce aufgenommen haben und rundum davon überzogen sind.

Die Nudeln auf zwei vorgewärmte tiefe Teller verteilen, die Rouladenscheiben darauf anrichten und liebevoll dekorieren (hier sind es Raukeblüten). Wer mag, kann einen Rotkohl- oder Radicchiosalat dazu servieren (Bild unten).

Auch ein Stück vom kalten Braten kann man, am besten mit der Aufschnittmaschine, in dünne Scheiben schneiden, in etwas Speck oder Butter kurz aufbraten und auf der Pasta anrichten. Den Bratensatz mit etwas Balsamico oder Wein loskochen und darüber träufeln!

86 Eine Rinderroulade für Zwei II

„Nur“ ½ Rinderroulade pro Person, aber gar keine Sauce mehr oder nur noch ein Restchen? Mit „neuer“ Sauce und frischen Beilagen dennoch der gleiche Genuss!

Wie man eine „Nachträgliche Sauce“ macht, wird unter (45) erklärt. Beim Würzen hält man sich am besten an die Zutaten des ursprünglichen Gerichts! Noch besser, wenn man sich ein Glas hochwertigen Bratenfond leistet und/oder am Anfang eine Handvoll Kleinfleisch (und/oder → Karkassen oder Knochen) mit brät. Diese Teile müssen vor dem Pürieren natürlich entfernt werden und wandern klein geschnitten am nächsten Tag in eine (57) Bolognese!

Tipp: Beim fertigen Bratenfond muss man nicht zu puristisch sein; der Eigengeschmack eines solchen Fonds tritt nicht so stark hervor, dass er das Ergebnis „verfälschen“ würde. Ein fettfreier Fond bringt hauptsächlich Intensität und Kraft in eine Sauce, eigentlicher Geschmacksträger ist das Fett.

Man kann getrost in einem Rinderfond auch Wild- oder Geflügelkarkassen mit kochen, ohne „Geschmackschaos“; für gekaufte Fonds gilt das besonders.

Für weitere Mahlzeiten kann man das gekochte Fleisch portioniert (ca. 200-250 g) mit Brühe bedeckt einfrieren. So bringt einen z. B. ein unverhoffter Schwammerlfund nicht mehr in Verlegenheit (Bild unten):

88 Rinderragout mit Pilzen

Die aufgetauten, gut abgetrockneten Fleischwürfel zusammen mit roten Zwiebelstückchen in einer Schüssel in etwas Mehl wenden, in ausgelassenem Speckfett (vorher Grieben rausfischen) kräftig anbraten, mit Brühe und einem Schuss Rotwein ablöschen; noch ein paar Mal aufgießen und -> reduzieren, dann mit Kochsahne ablöschen und cremig einkochen - wer mag, kann mit einer Spur Curry und etwas Senf würzen, salzen und pfeffern; nebenher Pasta kochen.

Die geputzten Pilze in einer beschichteten Pfanne unter Rühren und starker Hitze „trockenbraten“ (74), bis alles Wasser verdunstet ist, dann mit einem Stück Butter und einer zerquetschten Knoblauchzehe abrunden, mit Zitronensaft, Salz und viel Pfeffer würzen, zum Schluss die ausgebratenen Speckwürfel untermischen.

In tiefen Tellern so servieren: Das -> Ragout auf der Pasta verteilen und die Pilze als -> Topping obendrauf; mit gehackter Petersilie bestreuen!

87 ONGLET – PILZE – RINDFLEISCH, GEGART

Wir kommen zu einem „Rest“ ganz besonderer Art, nämlich zu einem, den deutsche Metzger sang- und klanglos in der Wurst verschwinden lassen, während er in Frankreich als -> Onglet und in den USA als Hanging Tender („Hängendes Zartes“) als ausgezeichnetes Grillfleisch geschätzt wird.

Bei uns heißt das Stück „Nierenzapfen“ oder „Herzzapfen“ und hat den Vorteil, dass man es wie Tafelspitz rosa garen, mit grobem Salz, Meerrettich und Bauernbrot sofort essen und den Rest als Schmorbraten oder als Salat weiterverwenden kann - es ist für mich das „gschmackigste“ Teil vom Rind und preiswert dazu.

(Bild oben: Hier habe ich zwei (vorgekochte) Stücke Onglet mit Knoblauch, Wacholderbeeren und Thymian geschmort, dazu rote Zwiebeln, Zucchini und Kartoffeln.

Noch mal zum Onglet (Herz- oder Nierenzapfen): Man kann es grillen, kochen, nach dem Kochen braten, schmoren, schnetzeln, kalt essen - es bleibt immer leicht rosa, wird nicht hart, schmeckt sehr intensiv und mager ist es noch dazu. Mein Geheimitipp für jeden, der kräftigen Rindfleischgeschmack mag.

90 Rindfleisch-Ragout mit Ajvar

Das (gegarte) Fleisch vom → Onglet wird in Stücke geschnitten, mit Zwiebeln und Tomatenmark wie Gulasch angebraten, dann mit etwas Mehl bestäubt, mit Brühe (vom Fleisch) und Wein abgelöscht und ein paar Mal → reduziert.

Mit Sahne aufgießen, rote Paprikastückchen dazugeben und eine Knoblauchzehe in der Schale – würzen mit einem Löffel Ajvar, getrocknetem Oregano oder Basilikumblüten, köcheln, bis die Paprika gar sind.

Dann wird der Knoblauch aus der Schale gedrückt, püriert und im → Ragout unter Rühren noch ein paar Minuten gegart. Wer mag, würzt noch mit abgeriebener Zitronenschale.

Dazu schmecken hervorragend Klöße aus gekochten Kartoffeln, aber auch Gnocchi, Semmelknödel, Nudeln, Couscous oder Reis.

Aus einem Rest wird noch, zusammen mit Paprika, Kartoffelstückchen und Champignons (dank der herzhaften Brühe) eine wunderbare Gulaschsuppe.

89 RINDFLEISCH, GEGART- KARTOFFELN

Rindfleischsalat vom → Onglet (Bild oben)

Das gegarte Fleisch wird in feine Scheibchen geschnitten und sollte, zusammen mit bunten Paprikaschoten und roten Zwiebeln, in einer Vinaigrette eine Weile durchziehen – die Würfelkartoffeln, in Rapsöl gebraten, gesalzen und gepfeffert, werden mitsamt dem Bratöl heiß und knusprig vorm Servieren über den Salat gegossen

Oder man mischt einen Rindfleischsalat mit Avocado und bunten Paprikaschoten, Tomaten, Bohnenkernen, Frühlingszwiebeln und ein paar Tropfen Kürbiskernöl – auch eine feine Kombination! (ohne Bild).

Alle diese Gerichte kann man natürlich auch mit „normalem“ Siedfleisch zubereiten – es lohnt sich aber, mal nach dem Herz- oder Nierenzapfen zu fragen!

91 RADICCHIO – RADICCHIOSALAT – RISOTTO

Risotto und Radicchio vertragen sich gut, Radicchio-Risotto schmeckt nicht nur, sondern ist auch farblich interessant, besonders, wenn man ihn mit Rotwein zubereitet. Man gart den Risotto wie immer, wobei ein Ansatz mit Speck statt Öl hier empfehlenswert ist. Man kann insbesondere die groben Außenblätter vom Radicchio verwenden, gut gewaschen natürlich und in feine Streifen geschnitten – ca. 1 Handvoll pro Person. Sie werden nicht mitgekocht, sondern am Schluss mit einem Stück Butter und dem Käse untergerührt. Thymian oder Rosmarin sind hier passende Gewürze.

Man kann aber auch einen Radicchiosalat in Vinaigrette gegen Ende in den Risotto rühren. Dazu gibt es dann keinen Fisch in Kapernbutter, wie auf dem Bild, sondern was Deftiges: Buletten, Schweinekotelett oder Lammstelzen aus dem Ofen!

Tipp:

Zu „sauern“ Zutaten wie Wein oder Obstsaft: Säure verzögert den Garvorgang. Soll der Risotto möglichst bald fertig sein, so kocht man solche Flüssigkeiten separat stark ein (das nennt man –> reduzieren) und gibt sie am Schluss erst zum Reis – das ist übrigens auch der einzige Weg, um Linsen in Rotwein irgendwann gar zu bekommen!

92 KOHLRESTE – OBSTSAFT – RADICCHIOBLÄTTER – RISOTTO

Kohl-"Abfälle" – hier zur Abwechslung im Kohlrissotto: Strünke, Rippen etc. (auch gemischt) in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl oder Butter andünsten, mit Brühe ablöschen und nicht zu weich garen. Dann durchsieben und mit der Brühe und Wein einen Risotto kochen. Sehr fein wird dieser, wenn wir anstelle von Wein einen Rest Orangensaft oder Apfelsaft zum Aufgießen verwenden.

Zum Anrösten des Reises kann man eine gehackte Zwiebel oder Schalotte nehmen, sehr gut schmeckt auch ein Soffritto (112) mit Speck und Suppengrün.

Knoblauch röste ich nicht gleich mit an, denn seine Wirkung verfliegt beim längeren Garen. Ich stecke einfach eine ungeschälte Knoblauchzehe in den Reis, fische sie gegen Ende des Garvorgangs heraus und drücke ihren weichen Inhalt in das Gericht – er sollte, wie der Kohl, noch ein paar Minuten im Risotto mitziehen.

Der Risotto wird mit viel Parmesan serviert, sehr gut passt zum milden Gemüse eine Umrandung aus Radicchio in Rotwein-Vinaigrette.

93 ROSENKOHL-AUSSENBLÄTTCHEN

Rosenkohl hat einen Nachteil: Bei den ganzen Köpfchen ist mit Sicherheit das Äußere verkocht, bis sie durch und durch gar sind. Außerdem sind sie innen brüllend heiß. Ich ziehe es vor, Außenblätter und Innen-Köhlchen getrennt zuzubereiten, man hat auch viel weniger Abfallmenge. Die äußeren Blättchen sind eine feine kleine Beilage zu kurz Gebratenem.

Als Gemüsebeilage für 4 Personen reichen die Außenblätter von 1 kg Rosenkohl – man entfernt nur die schlechten Stellen und löst die dunkelgrünen Blätter ab, bis zum hellgrünen „Köhlchen“. Die Blättchen in Salzwasser mit etwas Zucker kurz –> blanchieren – das erhält die grüne Farbe! Mit Salz, Muskat, Zitronensaft und Zucker 2 min. in hellbrauner Butter schwenken und zu Entenbrust (Bild oben) oder Wildmedaillons servieren!

Ohne Blanchieren geht das auch, nur verlängert sich die Garzeit und man muss evtl. noch etwas Flüssigkeit dazugeben.

Bei genügend Blättchen gibt's schnelle Krautfleckerl: Die Blättchen kurz vorm Abgießen zur Pasta geben; Speckwürfel und fein gewürfelte rote Zwiebeln oder Schalotten in Butterschmalz und 1 TL Zucker braten, mit Orangensaft ablöschen, mit Salz und Muskat würzen und die Nudeln samt Kohlblättchen darin schwenken!

94 KARTOFFELN – RINDFLEISCH – ROSENKOHL-INNERES

Zwei Beispiele dafür, wie man in der Resteküche aus wenig mehr machen kann:

Zum gekochten Rindfleisch serviere ich oft Kartoffelschmarrn, entweder aus Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln – sie werden nur grob zerteilt und in Butterschmalz (oder auch Speck) knusprig gebraten, unterm Braten mit dem Bratenwender weiter zerschneiden und zerdrücken.

Wenig Rosenkohl sieht nach mehr aus, wenn man ihn schnetzelt: Die geputzten Rosen-Köhlchen (Verwendung der Außenblättchen siehe links) werden in feine Scheibchen geschnitten – damit die Bitterstoffe nicht zu kräftig vorschmecken, kurz in Salzwasser mit einem Löffelchen Zucker oder Natron –> blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken (das intensiviert die grüne Farbe).

Rote Zwiebel mit Speckwürfelchen in Pfanne oder Wok braten, dann eine Prise Curry und den Rosenkohl dazugeben und unter Wenden fertig garen; mit etwas Sahne abrunden, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat und etwas Zitronensaft würzen. Man kann auch ungeschälte rotschalige Apfelstückchen mitschmoren!

95 BORSCHTSCH – FLEISCHBRÜHE – KOHLSTRUNK – RINDFLEISCH, GEKOCHT – ROTE-BETE – ROTE-BETE-SALAT

Wie alle Eintöpfe, so bietet auch der russische Borschtsch die Möglichkeit, verschiedene Reste zu einer köstlichen Einheit zu verschmelzen: Ein paar Würfelchen vom gekochten Rindfleisch, z. B. -> Onglet, dessen Brühe nebst Suppengrün, alle Arten von Kohl, vom Weißkohl über Blumenkohl bis zum Sauerkraut, ja sogar Rotkohl, denn hier ist die rote Farbe ja erwünscht (Bild rechts).

Ein paar Kartoffelwürfel sind schnell gekocht, fehlen noch die Roten Bete – diese sind hier vertreten durch einen Rest Rote-Bete-Salat, in Stückchen geschnitten, der nicht nur die schöne Farbe, sondern auch gleich die Säure mitbringt, die der Borschtsch braucht. Vor allem Kohlreste, die bei der Zubereitung anfallen, wie Strünke (Weißkohl, Wirsing) oder Stiele (Kohlrabi) sind im Borschtsch bestens aufgehoben. Auch ein Rest Bohnengemüse (aus weißen oder roten Bohnenkernen) oder eine Dose weiße Riesenbohnen ist zwar nicht wirklich authentisch, passt aber gut in den Borschtsch.

Man dekoriert jeden Teller mit Sauerrahm, Schmand oder einer Mischung aus vergleichbaren Milchprodukten, verschlagen mit Salz, Pfeffer, gehacktem Dill und einem Hauch Mehl – der verhindert nämlich, dass das -> Topping in der heißen Suppe gerinnt.

96 BOHNENKERNE – KARTOFFELSALAT – ROTE-BETE-SALAT

Links: Wenn man Rote-Bete-Salat mit Kartoffelsalat mischt, schmeckt das zwar gut, sieht aber nicht appetitlich aus. Schöner ist es, wenn man, den größeren Rest, hier den Rote-Bete-Salat mit Apfelwürfeln, als Basis nimmt und den kleineren Rest, den Kartoffelsalat, gemischt mit ein paar weißen Bohnenkernen, „on top“ anrichtet. Noch ein Fenchel- oder Dillzweiglein dazu – guten Appetit!

Anmerkungen zu Rote Bete

Leider macht das dominierende Bete-Blut alles rot, was man darunter mischt, was optisch oft eine Katastrophe ist. Daher schichte ich Salate, die ich miteinander kombinieren möchte, auf dem Teller übereinander, wie auf dem Bild links. Sehr schön sehen solche Schichten in gläsernen Portionsgefäßen aus, z. B. in Eispokalen oder Glasschalen, oder am Büffet als Fingerfood in Whiskygläsern.

Wenn man gekochte Rote Bete noch heiß mit einer kräftig gewürzten Vinaigrette vermischt, behalten sie ihre schöne Farbe. Sie sollten immer unzerschnitten gegart werden, am besten im Wasserdampf, sonst bluten sie aus.

97 ROTE BETE ZUBEREITEN – ROTE BETE-SALAT

Dass mancher lieber abgepackte Rote Bete kauft, anstatt sie selbst zuzubereiten, hängt sicher auch mit ihrer außerordentlichen Färbequalität zusammen: Hier sind Tipps, wie man Rote Bete ganz ohne rote Finger im Griff behält!

Unverletzte Knollen kaufen, gründlich waschen und ungeschält im Dampf garen, und zwar so: Jede Knolle längs halbieren – also einen Schnitt vom Stielansatz bis zur Blüte – und mit der Schnittfläche nach oben in ein Gemüsesieb in einem passenden Topf legen; Wasser bis zum Boden des Gemüsesiebs einfüllen; die Schnittflächen etwas salzen und, wer das mag, mit Kümmel oder Majoran bestreuen. Einen gut schließenden Deckel auflegen und die Knollen im heißen Dampf ca. 45 min garen.

Mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Bete weich sind, dann mit einer Gabel herausstechen und auf ein Glasschneidbrett oder einen flachen Teller legen. Vorne und hinten die unansehnlichen Ansätze und die Schadstellen abschneiden, jede Hälfte noch mal längs halbieren und sie dann quer in Scheiben schneiden, indem man sie mit der Gabel festhält. Sie brauchen NICHT geschält zu werden, sie haben keine nennenswerte Schale mehr nach dem Garen.

98 KARTOFFELKNÖDEL – ROTE BETE – ZWETSCHGENKOMPOTT

Foto oben:

Hier kombiniere ich Rote Bete mit Zwetschgenkompott zum Filet vom Wildhasenrücken. Dazu passen Möhrengemüse und aufgebratene Kartoffelknödel-Wedges. Die geviertelten Knödel werden wunderbar fluffig, wenn man sie in beschichteter Pfanne mit sehr wenig Fett anröstet, dann wendet und mit Deckel fertig gart!

Foto links:

Mit etwas Geschick und mit Hilfe der Gabel werden die Rote-Bete-Scheiben in Streifen oder Würfel geschnitten – fertig ist die feine Beilage zu Räucherfisch! Dann werden die Würfel noch warm in eine → Vinaigrette gemischt und mit Apfelstückchen, roter Zwiebel und Lauchzwiebel ergänzt. Sie besteht aus 1 EL Himbeer- oder Rotweinessig, 1 EL Orangensaft, 1 TL Honig, 1 TL Dijonsenf oder Meerrettich aus dem Glas, Salz, Pfeffer, Bockshornklee oder etwas Curry, 2-3 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl.

99 KARTOFFEL – PENNE – ROTE-BETE-SALAT – SCHAFKÄSE

So versorgt man einen Rest elegant: Penne mit Rote-Bete-Salat! Bei Bedarf etwas kleiner schneiden, mit heißen, frisch abgegossenen Penne vermischen und auf vorgewärmten Tellern mit Schafkäse und Frühlingszwiebelgrün servieren!

Topping: Eine gekochte Kartoffel, in winzige Würfel geschnitten und mit Speckstückchen und dem Weißen von der Zwiebel knusprig gebraten (Bild unten).

Rote Bete sind leider farblich sehr dominant. Rein geschmacklich lässt sich Rote Bete-Salat wunderbar kombinieren mit (96) weißen Bohnenkernen, Kartoffelsalat, Blumenkohl, Kohlrabi oder Knollensellerie.

Auch an Risotto (oder Couscous) schmeckt ein Rest Rote-Bete-Salat hervorragend, vor allem, wenn man ihn nicht allein mit Käse, sondern auch mit etwas frisch geriebenem Meerrettich bestreut.

Ohne Käse ist „Rote-Bete-Salat-Risotto“ eine sehr gute Beilage zu gebratenem Fisch – evtl. ergänzt durch knackiges Fenchelgemüse; oder man mischt den Salat kurz vorm Anrichten unter heiße, knusprige Bratkartoffeln!

100 ROTE-BETE-SALAT – ROTKOHLE/BLAUKRAUT – KÜRBISKERNPESTO

Zum gesottenen Tafelspitz vom Kalb mit –> Kürbiskernpesto habe ich hier aus zwei Beilagen eine kreiert: Einen Rest Rotkohl-Gemüse (oder Blaukraut, je nach Bundesland) habe ich kombiniert mit einem Rest Rote-Bete-Salat.

Man dünstet eine rote Zwiebel in Butterschmalz an und schmort darin Rotkohl und Rote Bete noch ein paar Minuten gemeinsam. Vom süß-säuerlichen Geschmack und von der Farbe her harmonieren sie perfekt; wer mag, kann das Gemüse auch lauwarm als Salat servieren – in dem Fall würde ich die Bouillonkartoffeln in Stücke schneiden und knusprig braten (Bild oben).

Dazu passt auch ausgezeichnet in Spalten geschnittener gedünsteter Apfel, Birnen- oder Quittenkompott.

Ergänzt mit einem Löffelchen Preiselbeeren, Schlehen-, Holunder- oder Orangengelee gibt das im Nu eine feine Beilage zu Wild, Puten-, Enten- oder Gänsebraten.

Auch fein: Lauwarmes Zwetschgenkompott mit Rote-Bete-Salat!

Wie wär's mit Sauerkraut-Pasta (ohne Bild)?

250 g kurze Pasta bissfest garen – wer mag, kann 1 EL Kümmelsaat ins Kochwasser geben.

100 g durchwachsenen Speck in Streifen, 2 rote Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und zusammen mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne hellbraun braten.

Sauerkraut mit Saft in die Pfanne geben und mit 1 EL Ajvar und 200 ml Sahne aufgießen, cremig einkochen lassen und mit der Pasta vermischen

Blättchen von 1 Bund glatter Petersilie abzupfen und fein hacken. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Petersilie untermischen. Serviert wird diese Pasta am besten mit einer Mischung aus geriebenem Pecorino und Meerrettich bestreut!

Sauerkrautsaft ist eine gute Grundlage für Eintopfgerichte – z. B. zu Möhren mit Bohnenkernen; deshalb koche ich Sauerkraut gerne mit viel Flüssigkeit.

102 Eintopf mit Sauerkrautsaft (Bild unten:)

Spitzkohl-Unterteil, in Sauerkrautsaft gegart, getoppt von Speck-Bratkartoffeln und Frühlingszwiebel und abgeschmeckt mit Sahne und Ajvar oder Chiliflocken!

Sauerkraut-(Szegediner)Gulasch

Am einfachsten ist es, zwei schon vorhandene Reste zu kombinieren – z. B. Rinder- oder Schweinegulasch und Sauerkraut. Beides wird miteinander eine Weile bei milder Hitze geschmort, die Schmorflüssigkeit ergänzt man durch Fleischbrühe und/oder Wein oder auch Apfelsaft, für die Farbe einen Löffel Ajvar.

Hat man nur den Sauerkrautrest und bereitet das Fleisch frisch zu, so kocht man das Kraut kurz mit ½ l Fleischbrühe auf und lässt es dann sehr gut abtropfen; ergänzen kann man auch hier mit Ajvar und Wein oder Saft. Die Fleischwürfel brät man mit viel Zwiebeln an, bestäubt mit etwas Mehl und verwendet die aus dem Sauerkraut gewonnene Flüssigkeit zum Aufgießen.

Das Fleisch wird nun in der mit Sauerkrautsaft gewürzten Brühe gegart, zusammen mit Gewürzen wie Delikatess-Paprika, Wacholderbeeren und ½ Lorbeerblatt, und mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt – das ergibt den typischen „Szegediner Geschmack“.

Zum Schluss wird das Sauerkraut mit dem Fleisch erhitzt, serviert wird mit einem Esslöffel Schmand und mehligem Salzkartoffeln.

103 SCHWEINEBRATEN

Eine dicke Scheibe Schweinebraten ist übrig, aber keine Sauce mehr? Dann gibt es Reste-Schaschlik!

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, abwechselnd mit bunten Paprikastücken und dicken Zwiebelscheiben auf eingeölte Holzspieße ziehen, wer mag, gibt noch geräucherten durchwachsenen Speck dazwischen.

Butterschmalz oder ÖL in einer passenden Pfanne erhitzen (es soll den Boden dünn bedecken), einen TL Curry darin zergehen lassen, die Spieße leicht mit geräuchertem (oder Edelsüß-)Paprika und etwas Mehl bestäuben und knusprig braten. Man kann auch Innereien oder anderes Fleisch verwenden, wie Rind, Kalb oder Geflügel – damit sie beim Braten nicht austrocknen, jedes Stück mit einer halben Scheibe Frühstücksspeck umwickeln.

Salat – hier mit Schafkäsestückchen und Oliven – und Weißbrot oder Toast-Pommes (129) runden alles ab; wer mag, der nehme getrost Ketchup dazu oder eine dick eingedampfte selbst gemachte Tomatensauce und grob geraffelten Käse.

104 Risotto mit Schweinebraten-Topping

Ein klassischer Risotto mit viel Parmesan bekam in der Mitte eine Kuhle für einen kleinen Schweinebratenrest – der wurde fein gewürfelt, die Sauce mit etwas Sahne verlängert und so weit reduziert, dass sie nicht im Reis versickern konnte. Umrandet wird jeder Teller von Endivie und Radicchio in einer milden Vinaigrette.

Das isst man von außen nach innen, so dass erst Salat auf der Gabel ist, dann Risotto und auf der Gabelspitze ein Häppchen Braten mit Sauce. So reicht eine halbe Portion vom Fleisch auch für Zwei.

Zu kaltem Schweinebraten empfehle ich einen Aprikosen-Tomaten-Pesto!
1 Tasse Orangensaft, den Abrieb einer halben Orangenschale, 1 Handvoll getrocknete Tomaten, 1 Handvoll getrocknete Aprikosen, 1 geschälte Knoblauchzehe und 1-2 TL Zitronensaft erhitzen und gute 15 min ziehen lassen; dann nicht zu fein pürieren und 2 EL Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer oder –> Piment d'Espelette unterrühren.

Das passt auch zu bitteren Salaten (Endivie, Chicoree, Radicchio), außerdem zu kaltem Braten vom Wild und zu reifem Käse wie Cheddar oder Parmesan.

105 SCHWEINEFILET, SCHWEINEFILET-SPITZE

→ „Insalata Caprese“ für Fleischesser!

Schweinefilet, muss man es im Ganzen kaufen, hat leider immer ein dünnes Ende – das kann man hochklappen und festbinden (trocken wird es trotzdem beim Braten) oder abschneiden und zur späteren Verwendung einfrieren.

Man kann es aber auch, schräg aufgeschnitten und kurz in Olivenöl gebraten, wie den Mozzarella bei der → Insalata Caprese mit Basilikum auf großen Tomatenscheiben anrichten. Diese werden vorher gepfeffert, mit Basilikum oder auch anderen Kräutern belegt und mit Olivenöl beträufelt.

Der Bratensatz vom Schweinefilet wird mit Weißwein und Balsamico abgelöscht, sirupartig eingekocht und auf die Tomaten gegeben, darüber das Fleisch; leicht salzen!

Den Teller mit grobem Pfeffer übermahlen, mit Basilikum oder, wie auf dem Bild unten, mit Raukeblättern und –blüten garnieren und mit Ciabatta servieren!

106 FISCH, GEFLÜGEL, RIND, SCHWEIN – FLEISCH, GEGART

Als Piccata bezeichnet die italienische Küche sehr dünne, gebratene Fleisch-Schnitzelchen; dieses Prinzip, durch optische Täuschung (anstatt EINER dicken Scheibe Fleisch VIER dünne) den Eindruck der Fülle auf dem Teller zu erzeugen, waltet naturgemäß oft in der Resteküche.

Dieser Effekt verstärkt sich, indem man die Scheiben nicht „natur“, sondern in einer Panierung (von ital. Pane = Brot) brät, wie die bekannte Piccata alla milanese aus Kalbfleisch (Vorläufer vom Wiener Schnitzel).

Für eine Piccata vermischt man ein Ei mit etwas Mehl, Weißbrotbröseln und geriebenem Hartkäse wie Parmesan oder Grana Padano, wälzt die Fleischscheiben darin und brät sie schnell in Butter aus; es geht sogar nur mit Ei!

Das kann man genau so mit Geflügel und Fisch machen, sogar mit Gemüse; die Zubereitung ist auch geeignet für dünne Endstücke von Filets.

Bild oben:

Rindfleisch-Piccata – ich habe dünne, gegarte Scheiben vom → Onglet erst in Meerrettichspänen und dann in der oben beschriebenen „Panier“ gewälzt und in Butterschmalz gebraten – angerichtet habe ich die Schnitzelchen auf Zwiebel-Kartoffel-Fenchelgemüse aus dem Wok.

107 KASPRESSKNÖDELTEIG – SEMMELKNÖDELTEIG – SEMMELN

Wer kennt die bairischen „Kaspressknödel“? Wer Semmelknödel machen kann, der kann auch Kaspressknödel – mit kleinen Unterschieden – der Kaspressknödel-Teig wird durch „Kas“ = Käse ergänzt und ge-„presst“, d. h. der Knödel wird nach dem Formen platt gedrückt; das muss sein, denn er wird gebraten, im Gegensatz zum Semmelknödel.

Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen (15-20 min); noch 5 min ziehen lassen, dann gut abgetropft mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen!

Für Kaspressknödel wird vor dem Formen 150 g geriebener würziger Hartkäse unter den Teig geknetet – auch gemischte Käsereste. Man formt mit feuchten Händen tischtennisballgroße Kugeln und drückt sie etwas flach. In Butter und Öl (oder Butterschmalz) bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Man kann sie im vorgeheizten Ofen bei ca. 80° warm halten.

Vom Semmelknödel zum Kaspressknödel

500 g (ca. 10 Stück) altbackene Semmeln in feine Scheiben schneiden; 2 Eier mit der Gabel kräftig verschlagen; Milch abmessen. 1 kleine Zwiebel fein würfeln und mit Butter andünsten, mit 500 ml Milch ablöschen; Salz, Pfeffer, eine Prise Muskat und fein gehackte Petersilie hineinrühren. Die warme Milch in die versprudelten Eier schlagen – niemals umgekehrt, sonst gibt's Rührei – und über die Semmeln geben; alles gut miteinander verkneten.

Will man Semmelknödel daraus machen, lässt man den Teig noch 30-45 min ziehen, formt dann mit feuchten Händen knapp tennisballgroße Kugeln und gibt diese in ganz leicht siedendes Salzwasser. Es darf nicht sprudelnd kochen!

108 Semmelknödelteig-Pizza

Mal was anders: Den Boden aus Semmelknödelteig habe ich in eine Quiche-Form gedrückt, mit Bröseln oder Mehl macht man den Teig fester, geschmeidiger mit Olivenöl. Zum Bestreichen eignet sich etwas Ketchup sehr gut, aber auch ein paar Löffel Ajvar oder Roter Pesto oder Tomatensauce – oder eine Mischung.

Belag: Was der Kühlschrank hergibt, Salami, Schinken, Antipasti, Peperoni, Oliven, Thunfisch, Sardellen; darauf 1 Pk geriebenen Mozzarella und Hartkäse – niemals nur Parmesan, der ist nicht fett genug! 1-2 EL Olivenöl über die Pizza träufeln, auch über den Rand, und bei 180-200° backen, bis der Käse bräunt!

109 KASPRESSKNÖDEL (107) – SEMMELKNÖDEL – WURSTKNÖPFLE

Man kann übrige Semmel- oder Kaspressknödel in Scheiben in einer Form verteilen und vor dem Belegen mit ein etwas Öl oder Sahne übergießen oder einen Rest Bolognese darauf verteilen und/oder einen Gemüserest – hier Spinat, gut ausgedrückt – und die Semmelknödel-Quiche mit Reibkäse überbacken (Bild rechts).

110 Gebratene (107) Semmelknödel oder Wurstknöpfle

Reste in Scheiben schneiden, panieren und wie kleine Schnitzel braten oder, mit Eiern und Champignons, als Pilz-Omelett – oder sie mit Gemüse und anderem in einer Frittata verstecken oder mit Käse- oder Tomatensauce oder Pesto Genovese servieren! Oder sie werden, gewürfelt und geröstet, als Topping über Salate, Suppen oder Eintopfgerichte (Linseneintopf mit Wurstknöpfle, Bild oben) gestreut.

Für solche Gerichte habe ich zwei offene Behälter im Tiefkühlfach, da wandern geeignete Reste sofort hinein: Einen für Brot- und Knödel-Reste und einen für Hartkäse. Man hat später übrigens viel weniger Arbeit, wenn man die Brotreste sofort aufschneidet oder würfelt und Käsereste schon gerieben einfriert.

Semmelknödel-Carpaccio (ohne Bild) 4 Portionen

4 Semmelknödel (107) vom Vortag in dünne Scheiben aufschneiden, ½ Apfel mit roter Schale in kleine, 1 Schalotte in sehr kleine Würfel schneiden.

Salz, Pfeffer und 1 TL Honig in 6 EL Apfelessig verschlagen, 12 EL Sonnenblumenöl unterrühren; mit 2-3 Handvoll klein geschnittenem Salat mischen (Rauke, Endivie, Löwenzahn, Radicchio – auch Feldsalat, diesen aber erst unmittelbar vor dem Servieren, damit er nicht zusammenfällt). Die Schalotten und den Apfel unterheben, das Ganze kurz durchziehen lassen.

Pro Portion die Knödelscheiben kreisförmig auf einen Teller legen, den Salat abtropfen lassen und in der Mitte anrichten. Die Knödelscheiben mit dem Dressing beträufeln. Mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen, Kräuter, geröstete Kürbiskerne oder andere Nüsse und je ein EL Kürbiskernöl dekorativ drüber verteilen.

Man kann auch den Salat rings um das –> Carpaccio legen und den Dressingrest, mit Kürbiskernöl vermischt, über die Knödelscheiben träufeln; in die Mitte kommt Kräuterquark.

111 KOHLSTRUNK – SOFFRITTO – SUPPENGRÜN – WURST- UND SCHINKEN-RESTE

Unter einem –> Bouquet garni versteht man eine Würzmischung, die zwar mitgekocht, aber vor dem Servieren entfernt wird. Man benutzt es zum Aromatisieren von Brühen und Suppen aller Art, aber auch von Eintöpfen und Schmorgerichten.

Traditionell werden Petersilie, Thymian und ein frisches Lorbeerblatt in ein Lauchblatt gehüllt, das mit einem Bindfaden umwickelt wird. Die frischen Kräuter können - je nach Rezept - durch andere, auch getrocknete Kräuter ersetzt oder ergänzt werden. Erweitern kann man dieses „kleine“ Bouquet garni durch schwarze Pfefferkörner, Piment oder Wacholderbeeren, beim "großen" kommen noch Suppengrün (Möhre, Lauch, Sellerie, evtl. Liebstöckel) und eine mit Nelken gespickte Zwiebel dazu.

Wäscht man das Suppengemüse gut, kann man Putzreste wie Blätter, Schalen oder Strünke als Bouquet garni verwenden – das geputzte „schöne“ Gemüse wird für das eigentliche Gericht verwendet, das ausgekochte kommt auf den Kompost.

Bei mir steht immer ein Topf auf dem Herd, in dem Gemüsereste und –> Parüren (Fleisch- oder Fischbestandteile wie z. B. Knochen, Knorpel, Fett, Gräten, Haut) ausgekocht werden, so dass ich zum Aufgießen selten auf „schnödes“ Wasser zurückgreifen muss!

112 SOFFRITTO

Ein guter Soffritto ist die Grundlage vieler italienischer Gerichte. Man kennt die Mischung aus Zwiebeln, Sellerie und Karotten eher als Ansatz für ein –> Ragù alla Bolognese – generell ist sie eine gute Art, Reste von Suppengrün zu nutzen.

Hier habe ich einen kräftigen Öl-Speck-Soffritto mit Kohlstrunk-Stückchen zubereitet und unter eine Pasta aus gemahlener Kürbiskernen gemischt, getoppt von einem Sträußchen –> Microgreens (hier: Radieschensprossen). Dazu gab es Bratwurst, das Bratfett kommt mit in den Soffritto.

Im Original werden Zwiebeln, Möhren und Stangensellerie zu gleichen Teilen fein gewürfelt, in Olivenöl in 30 min weich gedünstet und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Man kann zusätzlich aromatisieren mit Knoblauch, Sardellen oder Sardellenpaste, mit Kräutern, Kapern und Olivenstückchen.

Olivenöl, aber auch Butter, Butterschmalz und ausgelassener Speck eignen sich am besten zum Soffritto, auch Schinkenränder oder Stückchen von grober Wurst; und – in der kreativen Resteküche – auch jede Art von Gemüse.

113 APFEL- AVOCADO – RADICCHIOHERZ – SCHINKEN – SPARGEL

Mein Tipp zu Spargel – man kommt mit der Hälfte der teuren Stangen aus, wenn man für Salat das Dressing möglichst üppig gestaltet, z. B. mit einer Avocado –> Salsa.

Man rührt für 4 Portionen eine Vinaigrette aus 1 EL Spargelkochwasser, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Orangensaft, etwas Zitronensaft, 1 TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Curry und 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl (sehr fein auch: Leindotteröl oder Traubenkernöl).

Den knackig gegarten Spargel (pro Person genügen 4-5 Stangen) auf großen Tellern anrichten, eine Scheibe Rohschinken in Streifen dazu dekorieren und die obere Hälfte vom Spargel mit etwas Dressing beträufeln.

Jetzt wird klein gewürfelt: 1 Avocado, 1 kleine rote Zwiebel, 1 kleiner Apfel und 1 Radicchioherz; das Ganze gut mit der Vinaigrette vermengen! Diese Mischung wird auf die unteren Spargelhälften verteilt und mit Frühlingszwiebelringen und gerösteten Kürbiskernen bestreut. Wer mag, dekoriert noch mit einem EL Kürbiskernöl, dazu gibt es Ciabatta.

Sehr gut passen dazu auch ein paar mit Zitrone gebratene Scampi, Räucherlachs, geräucherte Lachsforelle oder ein Kartoffelomelett.

114 1 BUND SPARGEL = 2 GERICHTE (Bilder unten)

Für diese beiden Gerichte habe ich die Stangen halbiert und getrennt gegart.

Die Köpfe (links) gibt es als Spargelsalat mit viel Schnittlauch und frischer toskanischer Salami – die unteren Hälften auf „Dinkelotto“ (70), also einem Risotto aus Dinkel-Körnern; Topping: Pecorino und –> Microgreens (rechts).

Das Gleiche mache ich mit grünem Spargel, nur dass ich hier die oberen Teile ungeschält verarbeite. Mit etwas Glück bekommt man den dünnen Thai-Spargel, da müssen nur die verholzten Enden abgeschnitten und nichts geschält werden.

Anmerkungen zu Microgreens

Microgreens sind „erwachsene“ Sprossen (hier von Radieschen, Bild links):

Man sät die Samen dicht an dicht in ein Gefäß mit Erde und wartet, bis sich die ersten paar Blättchen zeigen - zum Verzehr werden die ganzen Mini-Pflanzen abgeschnitten – die Wurzel und das Samenkorn werden hier, anders als bei Sprossen, nicht mit verwendet. Das geht auch mit zu dicht gesäten Pflänzchen im Gemüsebeet, man zieht sie vorsichtig aus der Erde, wäscht sie gut und kann sie dann mit den Würzelchen essen (besonders fein bei Radieschen, Broccoli oder Pflücksalaten).

Oder umgekehrt: Ich kaufe manchmal ein Kästchen (69) Gartenkresse-Sprossen im Supermarkt und pflanze sie ein – da kann ich dann den Sommer über Blätter und Blüten als –> Topping ernten. Auch Senf, Rauke, Kohlpflänzchen (Alle Kreuzblütler sind essbar!) kann man so weiterziehen und mehrmals beernten.

Besonders gut kann man den Fett-Trick auch bei Lamm oder Geflügel anwenden, wo das Fett nur lose mit dem Fleisch verbunden ist, oder wo es in der Bauchhöhle steckt, wie bei Huhn, Gans oder Ente.

Hier kann das ausgelassene Fett, am besten noch mit etwas Paprika oder Currypulver vermischt, während des Garens im Ofen ab und zu auf die Haut gepinselt werden, was die Knusprigkeit sehr befördert.

Auch ausgelassener Speck ist ein Geschmackswunder, während z. B. ein neutrales Bratöl nur Kalorien und keinen Geschmack bietet. Wenig magerer Speck, in etwas Butterschmalz (→ Ghee) oder Öl ausgelassen, ist deshalb ideal für die kreative Resteküche – alternativ kann man braune Butter verwenden!

116 Geröstete Maultaschen (146) mit Speck, schwäbisch

Bild unten: Schnelle Maultaschenverfeinerung: Speck auslassen, Grieben rausnehmen, Maultaschen im Fett rösten – diagonal halbiert mit Blattsalat anrichten, die Grieben und viele knusprige Röstzwiebeln aus der Packung drüberstreuen. Im Heimatland der Maultasche isst man sehr gerne Kartoffelsalat dazu. Echte Schwaben mögen das verweigern, aber einen Löffel grob geraspelten Parmesan dazu fände ich auch nicht übel ...

Gemischter Kohl mit Speck und Grammeln

Bild oben: Ein halber Spitzkohl, drei Kohlrabistiele und die Rippen und Blätter vom Blumenkohl - gewürzt mit Speck, Orangensaft und Grüner Currypaste ergab das eine wunderbare Gemüsebeilage zum gebratenen Schweinehals und frisch geernteten kleinen Kartoffeln aus dem Blumentopf, mit Schale gebraten!

Anmerkungen zum Fett

À propos Schweinehals – vollkommen entfettetes Fleisch schmeckt nicht, denn Fett ist der beste Geschmacksträger. Wenn man klug vorgeht, kann man Fettkalorien einsparen, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Ich schneide z. B. bei Schweinefleisch das sichtbare Fett zum großen Teil ab, würfle es klein und lasse es langsam aus. Die Grieben werden herausgefischt und das Fleisch im eigenen Fett gebraten, so dass kein zusätzliches Bratfett benötigt wird. Auf einem Stückchen Brot aufbewahren!

Beim Anrichten werden die knusprigen „Grammeln“ – so heißen sie in Österreich – wieder über das Gericht gestreut, entweder über das Fleisch oder über die Beilagen.

118 SPITZKOHL II

Das Unterteil vom Spitzkohl ergibt ein zartes Gemüse, das sich fein ergänzen lässt: Hier mit rotem Camargue-Reis und kurz gebratenem Kabeljau-Rückenfilet – etwas teurer, aber dafür völlig grätenfrei! (Bild unten).

Den Kohl habe ich in ausgelassenem durchwachsenem Speck angebraten, zusammen mit Schalotten, Knoblauch und etwas Kurkuma – das gibt eine tolle Farbe zu dem roten Reis. Gewürzt wird mit Apfelmarmelade oder Orangensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker und viel frischem Dill oder Fenchelkraut.

Spitzkohl kann man auch mit Äpfeln, Möhren oder Fenchel vermischt zubereiten und mit Sahne und geriebenem Meerrettich verfeinern.

Ebenso gut: Rote Zwiebel, Sellerie oder Pastinaken, als Beilage eignet sich Pasta oder Couscous, gemischt mit Trockenobst, Nüssen oder –> Studentenfutter.

Als Beilage zum Kohl bietet sich natürlich alles „Fleischige“ an und auch frischer oder geräucherter Fisch – sehr fein ist aber auch die Kombination mit einem Kartoffel-Omelett mit Käse. Man kann dazu sehr gut Reste von Pellkartoffeln verwenden und zwar mitsamt der Schale, gewürfelt und knusprig gebraten.

117 SPITZKOHL I

Einen ganzen Spitzkohl teile ich quer in zwei Teile, und erhalte einen gröberes „Unterteil“, das die längere Garzeit hat gegenüber der blättrigen „Spitze“, die in zwei Minuten gar ist. So habe ich Material für zwei unterschiedliche Gerichte mit unterschiedlicher Garzeit.

Die Spitze schneide ich meistens in quadratische Blättchen, die gesalzen und dann kurz in der Wokpfanne in wenig Fett gebraten werden – mit Orangensaft, Apfelsaft oder Gemüsebrühe ablöschen und beiseite stellen.

Entweder verarbeite ich die Blättchen mit breiten Nudeln zu „Krautfleckerl“ (ohne Bild) weiter, oder ich serviere sie lauwarm zum Spitzkohlsalat, mit einer leichten –> Vinaigrette angemacht. Im Bild oben wurden geraspelte Möhren, Mais und Käferbohnen dazu gemischt.

Die steirischen Käferbohnen (Feuerbohnen) haben besonders große Kerne und lassen sich leicht selber ziehen – als Ersatz kann man gut griechische weiße Riesenbohnen-Kerne nehmen. Das Ei muss nicht unbedingt sein – Schafkäse schmeckt auch gut dazu – und steirisches –> Kürbiskernöl!

Zum Salat passen Schnittlauch und Croutons aus Bauernbrot oder Ciabatta als –> Topping – und besonders gut Bratkartoffeln, geviertelt oder gewürfelt, mit der Schale gebraten und untergemischt, als Bratkartoffelsalat.

119 KAPRESSKNÖDEL – SPITZKOHL

Salat aus dem Spitzkohl-Unterteil mit (107) Kaspressknödel (Bild unten)

Kohlstrünke, wo nötig, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Im Öl die Zwiebelwürfel und den Reis glasig dünsten, mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist.

Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie fein hacken. Kohlwürfel unter den Reis heben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Butter und Parmesan unterrühren.

Den Risotto mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

Spitzkohl-Risotto (2 Portionen, ohne Bild)

400 g Kohlstrünke (von Spitzkohl, Wirsing, Blumenkohl)

- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein, Orangen- oder Apfelsaft
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Handvoll Petersilie, glatt
- Pfeffer, Muskat
- 1 TL Butter
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

120 KARTOFFEL – PASTA – SPITZKOHLSPITZE

Fleckerlnudeln mit „Spitzkohlspitze“ (117), kurz im Wok gegart und getoppt von einer Mischung aus Speck und knusprigen Kartoffelwürfeln, Frühlingszwiebeln und Pecorino (Bild oben).

Ich habe immer fertigen Strudelteig zu Hause, denn man kann fast jeden Rest darin einwickeln – man benötigt etwa 400-450 g Füllung für einen Strudel, entweder nur Gemüse oder zusätzlich angebratenes Fleisch oder Hack oder Pilze.

Man kann auch Pasta mit einem Saucenrest in Strudelteig einwickeln, die Füllung darf aber nicht zu flüssig sein. Am besten die in der Sauce erwärmten Nudeln gut abtropfen lassen, den Strudel damit füllen, backen – und die aufgefangene Flüssigkeit vorm Servieren als Spiegel auf den Teller gießen.

121 FLEISCH- ODER WURSTREST – KÜRBISKRAUT – STRUDEL

Bild oben: Strudel mit Füllung aus Kürbiskraut, außerdem mit Surbraten, Speck-Röstkartoffelwürfeln und Bergkäse - dazu ein Löffel Kürbiskernöl!

Das Kürbiskraut macht man wie Sauerkraut – geraspelten Hokkaido-Kürbis in etwas ausgelassenem Speck mit roter Zwiebel andünsten, knackig garen (geht schnell!) und mit 1 EL weißem Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Am Vortag gab es dazu Surbraten und Kartoffeln, die Reste wurden klein gehackt und in Butterschmalz angebraten unter das Kürbiskraut gemischt, außerdem ein Stück geraspelter Bergkäse; alles in fertig gekauften Strudelteig gewickelt - bei 200° ca. 25 min im vorgeheizten Ofen gebacken – fertig!

Ebenso kann man auch Reste von Spinat, Weißkohl oder Wirsinggemüse nehmen.

122 BLUMENKOHLBLÄTTER – BLUMENKOHLSSTIELE – STRUDELREST

Strudelrest, mit Käse überbacken und mit Kürbiskernöl umgossen - auf einem Gemüsebett aus Kartoffeln mit Blumenkohlblättchen und -stielen; eine Scheibe Strudel schmeckt auch sehr gut in einem Teller Brühe.

Strudelreste passen natürlich – wie fast jeder Rest – auch in die (48) Frittata!

123 GEMÜSESUPPE ODER -EINTOPF – KRÄUTER – PESTO - TOPPING

Etwas Frisches sollte an jedes Reste-Gericht – bei diesem –> Minestrone (Bild oben) ist es ein Kräuterpüree mit –> Olivenöl.

Kaltgepresstes Olivenöl kann beim Pürieren bitter werden; besser ist es, z. B. Petersilie, Basilikum, Radieschenblätter etc. in etwas Brühe oder Rapsöl zu pürieren und das Olivenöl am Schluss nur unterzurühren; noch leicht salzen, pfeffern, mit Zitronensaft oder weißem Balsamico abrunden!

Auch gut: Ein (112) Soffritto aus Gemüsewürfelchen und Kräutern, vielleicht noch ein paar –> Croutons aus altem Brot, in Olivenöl, Butter oder Speckwürfelchen angeröstet; oder –> Gremolata, eigentlich die klassische Dekoration für Osso buco, die man vielseitig abwandeln kann: Eine Mischung aus gehackter Petersilie, Zitronenschale und meist auch Knoblauch, oder auch Rosmarin, Salbei und Thymian, Orangenschale oder Peperoncini, dazu eingesalzene Sardellen und Parmesan.

–> Pesto ist ebenfalls ein guter „Auffrischer“ für Suppen, ob als Rest oder frisch gemacht – es müssen nicht unbedingt Kräuter sein, man kann auch einen Rest Feldsalat, grünen Spargel oder Porreegrün (vorher –> blanchieren) pürieren.

124 AJVAR – KRÄUTER – PESTO – SAHNEMEERRETTICH – TOPPING

Ein Löffel –> Pesto auf der italienischen –> Minestra (die Gemüsesuppe; Minestrone ist der Gemüse-Eintopf), Ajvar auf der französischen Fischsuppe, Petersilienpüree auf der deutschen Kartoffelsuppe oder Sahnemeerrettich auf dem russischen Borschtsch – so ein –> Topping ist der Frischekick für Restesuppen und löst „Gläschenreste-Probleme“ im Kühlschrank ...

Bild oben: Was verschafft einem deutschen Gemüse-Eintopf mediterranes Feeling? Pasta, Parmesan, Pignoli und Basilikum!

Sonst noch drin: Fleischbrühe, Schinkenwürfel, Paprikaschote und Suppengemüse, alles gewürzt mit südlichen Kräutern wie Oregano, Thymian und Salbei.

Es passen auch (falls vorhanden) Kartoffelwürfelchen als Topping dazu, aber bitte nicht einfach aufwärmen, sondern die Kartoffeln in etwas Olivenöl dünsten, besser noch braten – schmeckt besser und verhindert den „Aufgewärmte-Kartoffeln-Geschmack“; man kann auch ein paar Nüsse oder Kerne mitbraten.

Zum Fisch-Eintopf verrührt man einen Löffel –> Mayonnaise mit gepresstem Knoblauch, Zitrone, Orangenabrieb, Cayennepfeffer und Fenchelgrün oder Dill.

125 SÜLZE

Sülze mit Bratkartoffeln und Salat kennt jeder – aber Sülze kann mehr: Sei es Tellersülze, Bratensülze, Schweinskopfsülze, Schinkensülze oder Gemüsesülze – sie alle, auch kleine Reste, sind in Stückchen oder Streifen geschnitten süß-säuerliche Zutat an Linsengemüse, Kartoffeleintopf, Wurstsalat – ja, und aus einem Rest Wurstsalat kann man natürlich auch leicht noch eine Sülze machen ...

Steirischer Salat mit Schweinskopfsülze (Bild oben) ist meine Lieblingsjause im Österreich-Urlaub: Man rührt eine Vinaigrette aus Weinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Senf und beliebigem kalt gepresstem Öl an; damit vermischt man Steirische (117) Käferbohnen (die besonders großen Samen einer speziellen Feuerbohne – ersatzweise kann man weiße Riesenbohnen oder Kidneybohnen nehmen), Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gurken und Paprikaschoten in Stücken.

Man hebt zum Schluss die in Streifen geschnittene Sülze darunter, richtet den Salat mit harten Eiern und viel Kürbiskernöl an und serviert mit Röstkartoffeln oder Bauernbrot – man kann auch noch geröstete –> Kürbiskerne drüberstreuen.

Tellersülze

(4 Portionen, ohne Bild)

- Ca. 400 g kalter Schweinebraten (oder gekochtes Rindfleisch)
- 1 Bund Suppengrün oder Rest aus der Brühe
- 3/4 l Flüssigkeit: klare Sauce vom Braten und/oder Gemüsebrühe (kalt)
- 9 Blatt weiße Gelatine
- 1 EL kleine Kapern (Nonpareilles)
- 2-3 EL Sherry-Essig (oder Apfel- oder Quittenessig)
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch und 4 Schnittlauchblüten
- 4 EL Kürbiskernöl

Fleisch in Würfel schneiden. Das Suppengrün in Scheibchen zerteilen, so kurz in der Gemüsebrühe garen, dass es noch Biss hat. Die Gelatine in der kalten Brühe einweichen, diese dann erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat und unter das warme Gemüse rühren; die Fleischwürfel und 1 EL kleine Kapern dazugeben. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen (Es muss fast überwürzt schmecken, denn durch die Gelatine wird die Flüssigkeit beim Erkalten wieder milder).

Die Mischung gleichmäßig auf vier tiefe Teller verteilen und über Nacht erstarren lassen. Mit Schnittlauchhalmen und -blüten dekorieren und auf jeden Teller einen Esslöffel Kernöl geben. Mit Bauernbrot servieren.

Man kann die Sülze auch stürzen, dann sieht es schön aus, wenn man vor dem Gelieren ganz unten in den Teller 1-2 Scheiben hart gekochtes Ei gelegt hat. Das Kürbiskernöl träufelt man dann über die gestürzte Sülze und garniert noch mit hauchdünnen roten Zwiebelringen. Dazu schmecken am besten Bratkartoffeln und ein paar Radieschen.

Anmerkungen zu Sülze

Mitgekochtes Suppengrün aus einer Siedfleischbrühe kann man gut mit in die Sülze geben, vorausgesetzt, es wurde erst zum Ende hin mitgegart, so dass es noch knackig ist.

Hat man fränkische (22) „Blaue Zipfel“ (sauer eingelegte Schweinsbratwürstchen), so kann man diese ebenfalls zu einer Sülze verarbeiten – praktischerweise hat man dann schon die gesäuerte Sülzflüssigkeit; das Gemüse darin kann mit verarbeitet werden. Als Ergänzung bietet sich auch jede andere Brühwurst an, wie z. B. Regensburger oder Lyoner.

Auch Reste vom Wurstsalat kann man zu Sülze verwenden, dazu passen ein paar Kapern, blanchierte Paprikastückchen und TK-Erbsen oder -Mais als Ergänzung.

Mediterrane Aromen verzaubern auch einen ganz normalen Wurstsalat mit Zwiebeln und Tomaten – eine Staude Gewürzfenchel im Garten genügt. Die Bienen sind ganz wild auf den Pollen, der übrigens inzwischen für teures Geld als exklusives Gewürz gehandelt wird (Bild rechts).

Man mischt die Salatzutaten mit einer –> Olivenöl-Vinaigrette und rebelt die kleinen Blütenköpfchen einer Fenchelblüte darauf – sehr fein macht sich hier auch ein Löffelchen Honig an der Vinaigrette und eine Handvoll hauchdünn geschnittene Streifen vom Gemüsefenchel.

Das Grün vom Gemüsefenchel ausnahmsweise nicht mit dazugeben, es würde den feinen Gewürzfenchelduft übertönen!

Eine gute Ergänzung zu diesem Salat, auch, wenn man keine Wurst verwenden möchte, ist entweder eine gewürfelte Avocado oder eine Dose weiße griechische Riesenbohnen.

Anmerkungen zu Tomaten

In Salaten passen sie zu fast allem: Äpfel, Auberginen, Avocados, Bananen, alle Blattsalate, Bohnen, Bohnenkerne, Broccoli, Fenchel, Gurken, Mais, Oliven, Paprika, Rettich, Zwiebeln; und auch zu Fleischwurst, Hartkäse, Ölsardinen, Rindfleisch, Schafkäse, Schinken (gekocht), Shrimps und Thunfisch.

Hier noch ein kleines Rezept für eine Tomatensülze:

Gemüsesülze (aus dem Laden) wird in dünne Scheiben geschnitten, dazu ein Salatblatt, etwas Crème fraîche, Kräuter, Forellenkaviar und ein paar Scampi.

Als Dressing nehmen wir sehr feines (4) Tomatenconcassée, etwas Tomatensaft, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe und 1 Salzgurke, alles klitzeklein geschnitten und mit Salz, Pfeffer und einem Löffel Olivenöl oder (128) Tomatenkernöl verrührt – eine Gabel nehmen, denn das Dressing soll nicht zu sämig, sondern eher klar sein, mit sichtbaren „Öl-Augen“..

Tomatenkernöl ist eine Delikatesse, die nicht ganz billig ist, aber es lohnt sich, es zu versuchen – es wird aus den Geschmacksträgern der Tomate hergestellt – Schalen und Kerne – ist leuchtend orange und schmeckt umwerfend tomatig!

Auch als eigenständige kalte Tomatensauce zu Steaks oder frisch gekochten Artischocken schmeckt ein (4) Concassée aus frischen Tomaten:

Ochsenherzen oder andere Fleischtomaten werden in kleine Würfel geschnitten, gepfeffert und mit Basilikumblättern, Lauchzwiebeln, in Stücke geschnittenen griechischen schwarzen Oliven und 2-3 Löffeln gutem Olivenöl gemischt.

Mindestens eine Stunde in einem Sieb abtropfen lassen, gerne auch länger (die Flüssigkeit kann man zu einer Tomatensauce geben).

Kurz vorm Servieren erst mit grobem Salz bestreuen, nicht mehr stehen lassen!

Manchmal ist das Schälen und Entkernen für ein Rezept unerlässlich, dann mache ich aus dem Trester einen feinen, milden Tomatenessig:

- 2 EL Honig oder 1 EL brauner Zucker
- 0,75 l Obstessig oder Reisessig oder weißen oder Apfel-Balsamico
- 1 kleines Stückchen Ingwer oder Meerrettich
- 4 getrocknete Tomaten (nicht in Öl!)
- 100 g Tomatenschalen und Kerne (Trester, Reste vom Passieren)
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Chuliflocken
- 2 Zweige Zitronenthymian oder Thymian
- 5 schwarze Pfefferkörner

Honig im –> Essig auflösen, Ingwer und Trockentomaten sehr klein schneiden; alle Zutaten in ein gut verschließbares Gefäß geben, das in den nächsten 3-4 Wochen öfter geschüttelt oder auch mal auf den Kopf gestellt werden muss. Danach entweder durch ein feines Sieb gießen, dann bleibt ein feiner tomatiger Bodensatz übrig, den man vor Gebrauch aufschüttelt – oder zusätzlich durch einen Filter gießen, dann wird der Essig klar, verliert aber ein paar Geschmacksstoffe. Im Kühlschrank hält sich der Tomatenessig monatelang und ist eine aromatische Zutat zu Salaten und zum Abschmecken von Saucen.

Übrigens: Der Rest im Filter würzt ebenfalls noch wunderbar eine Tomatensauce!

128 TOMATE, WENIG – TOMATENKERNÖL

Insalata Caprese, mal anders: Hier (Foto unten) habe ich, weil die Tomaten zu klein für die klassische Zubereitung waren, Mozzarella und Tomaten nebeneinander angeordnet – verbunden durch ein hocharomatisches Dressing aus Tomatenessig (oder weißem Balsamico), aus Olivenöl und Tomatenkernöl.

Anmerkungen zu Tomatenkernöl

Aus „Abfällen“ wie den Schalen und Kernen, die neben wertvollen Inhaltsstoffen auch noch viele Farbpigmente enthalten, gewinnt man dieses feine Öl in leuchtendem Orange.

Man schmeckt „grasige“ Noten bis hin zum typischen Tomaten-Geschmack. Es harmoniert besonders gut mit Spargel- und Schwarzwurzelsalat und passt wunderbar zu Frischkäse und Aufstrichen. Traumhaft schmeckt auch Mayonnaise aus Tomatenkernöl mit frischen Kräutern.

127 ÖLSARDINEN – TOMATE, WENIG

Was macht man mit der ersten oder der letzten Tomate aus dem Garten? Die Menge reicht zwar nicht für einen Tomatensalat, aber für einen Salat aus Riesenbohnen mit Tomatenvinaigrette für 2 Personen allemal (Bild oben)!

Die Tomate wird in sehr feine Würfelchen geschnitten und in die –> Vinaigrette aus 1 EL Bohnenwasser, 1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, einer Prise gemahlenem Bockshornkleesamen und 2 EL Olivenöl gerührt. Kurz vorm Servieren vermischt man sie mit den Bohnen (Dose), Lauchzwiebel und Basilikum.

Eine Tomatenvinaigrette schmeckt auf vielen Salaten gut, auf kurz gebratenem Fleisch und sogar auf Eintöpfen. Die Tomate kann man auch gut durch in feine Streifen geschnittene Radieschen ersetzen.

Dazu gibt es Ölsardinen-Creme: Das Weiße einer Frühlingszwiebel hacken, das Grüne in Ringe schneiden; ½ Dose Ölsardinen und 1 TL vom Öl mit einer Gabel in 100 g Ricotta (oder einem ähnlichen Milchprodukt) zerdrücken, die Zwiebelstückchen, 1 EL fein geschnittenes Basilikum, 1 EL gehackte Kapern, einen Schuss Zitronensaft und etwas Schalenabrieb unterrühren, salzen und pfeffern; mit dem Zwiebelgrün und Basilikum oder Zitronenmelisse garnieren.

129 DESSERT – KÄSE – SALAMI – SCHINKEN – TOAST

Blitzschnell gemachter Snack (Bild rechts):

Zum Salat aus etwas Endivie und Radicchio mit Apfel und Schafkäse gibt es Toaströllchen – mit dem Nudelholz flachgedrückte Toastscheiben werden dünn mit Senf bestrichen und entweder mit Chesterkäse oder gemischten Käseresten, auch geriebenem Parmesan oder Pecorino belegt; dann fest eingerollt und (zuerst auf der „Naht“) in halb Butter, halb Öl knusprig gebraten. Wer mag, kann noch dünne Schinken- oder Salamischeiben mit einrollen.

Toast-Pommes (ohne Bild)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Olivenöl, Curry, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, glatt rühren und etwas ziehen lassen. Toastscheiben in pommesähnliche Stäbchen schneiden mit dem Öl vermengen. Gut auf einem Backblech verteilen, auf mittlerer Schiene im Ofen 5-6 min knusprig backen.

Apfelmichel (4 Portionen, ohne Bild)

- 4 saftige Äpfel (rotbackige)
- 8 Scheiben Toastbrot, auch getoastet
- 80 ml Milch
- 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 4 Eier
- 60 g Zucker
- etwas Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Pr Salz
- Fett für die Form

Backofen auf 190° vorheizen. Die ungeschälten Äpfel sehr klein würfeln, die Toastscheiben ebenfalls.

Die Milch mit dem Puddingpulver verrühren und mit den Brotwürfeln mischen. Die Eier trennen, das Eigelb mit Zucker, Zimt und Zitronensaft schaumig schlagen und in die Brotmischung rühren. Das Eiweiß mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen und unterheben, zum Schluss die Äpfel untermischen.

In der Backofenmitte ca. 45 min backen.

Tipps

Wenn man nicht genügend Toast hat, kann man das Ganze mit Semmel- oder Weißbrotscheiben ergänzen.

Anderes Obst (Birnen, gehäutete Pfirsiche oder Nektarinen, Zwetschgen; oder auch frische Brombeeren oder Heidelbeeren) verwenden oder mischen.

Nach der halben Backzeit mit Mandelstiften oder -blättchen bestreuen oder diese zum Schluss geröstet darüber geben. Mit Vanillesauce oder einer Kugel Eis und Himbeerpüree servieren!

Knödelrolle (4 Portionen, ohne Bild)

- Ca. 750 g Kartoffelknödelteig
- 3 Scheiben Toastbrot (auch schon getoastet)
- 1 Zwiebel
- 50 g durchwachsener Speck
- je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Eine große Serviette mit Mehl bestreuen und darauf den Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Toastbrot, Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen golden braten, salzen, pfeffern und mit den Kräutern mischen.

Abgekühlt gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verstreichen und mit Hilfe der Serviette aufrollen. Die Teig-Enden gut zusammendrücken und die Serviette gut verschließen!

Die Rolle im leise siedenden Salzwasser ca. 20 min. ziehen lassen, dann vorsichtig auspacken, mit einem scharfen Messer aufschneiden und als Beilage zum Braten, zu Kohlgerichten oder Hülsenfrüchten servieren!

130 BOLOGNESE – CHILI CON CARNE – SALATGURKE – TOPPING

Pasta mit einem Chili-con carne-Rest gemischt, mit Kidneybohnen und Kreuzkümmel – als Topping Salatgurkenwürfel, sehr kleine geschnitten, gepfeffert und in Basilikum-Öl mariniert – erst kurz vor dem Servieren salzen! (Bild unten)

131 BRÜHE – GEMÜSE – NUDELN – TOPPING (Foto rechts oben)

Was macht einen Teller Gemüse-Nudeltopf zu etwas Besonderem? Das -> Topping! Hier sind 3 schnelle Toppings zur Auswahl:

100 g getrocknete Tomaten in Öl fein schneiden und mit 1 Handvoll zerzupfter Basilikumblättchen mischen; mit Salz und Pfeffer würzen.

100 g Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross braten. 1 Handvoll gehackte Mandeln und 1 Zweiglein gehackten Rosmarin mitrösten. Mit etwas Orangensaft ablöschen.

1 Handvoll gehackte Petersilien-, Bärlauch- oder Korianderblätter mit 200 g gehackten Krabben mischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

132 „Hasenbrot“-Topping (Foto rechts unten)

Hat der Junior mal wieder sein Pausenbrot zu Hause vergessen?

Ein mit Wurst, Schinken oder Hartkäse belegtes und schon etwas eingetrocknetes Vesperbrot wird, so wie es ist, in kleine Würfel geschnitten und in Butter knusprig gebraten – ein feines Topping für Cremesuppen (hier Kürbiscremesuppe), dazu Lauchzwiebelröllchen und Kürbiskernöl – auch geröstete Kürbiskerne passen gut!

Die fünfte Geschmacksrichtung, neben den vier bekannten: süß, sauer, salzig und bitter, hat schon 1908 ein japanischer Wissenschaftler entdeckt und benannt.

"Umami" bedeutet so viel wie "wohlschmeckend, köstlich" und beschreibt den Geschmack von Proteinen, genauer, den Geschmack vom Salz einer Aminosäure Glutamat – früher mal fälschlich als Allergie-Auslöser in Verruf geraten.

Viel –> Glutamat enthalten z. B. Gemüse wie Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Ingwer, aber auch Hühnerbrühe, Sojasauce, Miso, Milch, Pilze (vor allem dunkle und getrocknete), viele Meeresfrüchte, Tomatenkonzentrate und gereifter Käse wie Parmesan – wahrscheinlich ist deshalb Pizza überall so beliebt!

Die einfachste Möglichkeit, „Umami“ in der Resteküche zu nutzen (und Abfälle zu vermeiden), ist eine Brühe; denn die braucht man für die meisten Gerichte, seien es Gemüse, Braten, Suppen, Saucen oder Eintöpfe; und sie entsteht ganz einfach nebenbei, aus Wasser, Gemüseresten und einer Handvoll Gewürze.

Aus diesem Grunde ist es wichtig, das Gemüse schon vor dem Schälen gut zu waschen – ich benutze dazu eine weiche Gemüsebürste (kann man kaufen), die mir auch bei der Zubereitung von Pilzen gute Dienste leistet.

So entsteht die Umami-Brühe (Abweichungen sind erlaubt!)

Ich sammle (evtl. auch tiefgekühlt) die grob gehackten „Putzreste“ von – je nach Jahreszeit – 2-3 Päckchen Suppengrün, also Wurzelteil und Blätter vom Lauch, Sellerie, Möhren, Zwiebel (weiße oder braune, mit Schale) grob gehackt, evtl. auch Kohlstrünke etc.

Dazu kommen entweder ein paar weiße oder braune zerschnittene Champignons (oder nur deren Stiele oder auch Trockenpilze), 3-4 halbierte Knoblauchzehen, geschält oder ungeschält, ein Stückchen Ingwer oder Meerrettich und die üblichen Suppengewürze, jeweils ein Teelöffel voll und leicht angedrückt: Wacholderbeeren, Piment, Pfefferkörner und ein paar Zweiglein frische oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Bohnenkraut etc. Außerdem noch 2 frische Lorbeerblätter oder 1 getrocknetes und eine Prise Salz.

In einer weiten Pfanne lasse ich 1 EL Olivenöl zerlaufen und rühre dann – neben dem Herd – mit dem Schneebesen möglichst glatt 2 EL Tomatenmark hinein.

Unter Rühren wieder erhitzen und auf einmal alle Zutaten in die Pfanne geben, alles unter ständigem Rühren schön braun braten, aber nicht anbrennen lassen! Jetzt entstehen nämlich Röststoffe, die für den Umami-Geschmack zuständig sind, und zwar durch die so genannte (57) Maillard-Reaktion (die ist auch bei der knusprigen Kruste vom Schweinebraten im Spiel). Auf dem Pfannenboden bildet sich ein brauner Belag, der mit 1-2 l Wasser abgelöscht wird (Je weniger, desto konzentrierter wird die Brühe). Den Bratensatz sorgfältig loskochen, er ist das Wichtigste bei dem Vorgang, und alles in einen großen Topf umfüllen, zum Kochen bringen, Deckel auflegen und bei geringer Wärme ca. 1 Std. köcheln lassen. Herd ausschalten, Brühe abseihen, auskühlen und gut abtropfen lassen. Fertig!

Entweder in Flaschen oder Schraubgläser füllen und gut gekühlt aufbewahren oder in Eiswürfelbeuteln einfrieren. Wie Salz und Pfeffer in der täglichen Resteküche verwenden und so jedem Gericht mehr Geschmacks-Tiefe geben!

Wem das Kochen der Brühe zu aufwendig ist, der kann sich auch eine Umami-Gewürzmischung mixen; man nehme:

25 g getrocknete Pilze (z.B. die umami-reichen Shiitake-Pilze)

25 g Hefeflocken (aus der Gewürzabteilung)

50 g getrocknete Tomaten ohne Öl

Die Zubereitung ist einfach:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange laufen lassen, bis ein grobes Pulver entstanden ist.
2. Die Würzmischung wie Gemüse-Brühpulver in ein Glas mit Schraubdeckel abfüllen. Die Haltbarkeit richtet sich nach der Haltbarkeit der einzelnen Grundzutaten und beträgt in der Regel viele Monate.
3. Ergänzen könnte man noch mit Kombu-Algen (im Bioladen), Parmesankäse, getrockneten Oliven, Röstzwiebeln oder Knoblauchflocken.

Hauptsächlich wird Vanille in der Küche für Desserts und süßes Gebäck eingesetzt. Dabei gibt es auch „salzige“ Anwendungsmöglichkeiten:

Die zarten Aromen von Meeresfrüchten wie Jakobsmuscheln lassen sich sehr gut mit den feinen Aromen der Vanille kombinieren, auch zu Edelfischen wie z. B. Seezunge passt sie sehr gut, sofern der Fisch gedünstet und nicht gebraten wird, denn die Röstaromen würden das Vanille-Aroma überdecken.

Scampi und Pasta mit Vanille (Bild oben):

In Olivenöl mit etwas Curry und Zucker 3-4 Scampi pro Person bei milder Hitze leicht anbraten, mit Vanillesalz, Limettensaft und ein paar Chiliflocken würzen, herausnehmen. Das Weiße von 2 Lauchzwiebeln und 1 zerdrückte Knoblauchzehe in der Pfanne glasig garen, mit Sahne und Fischfond oder Hühnerfond ablöschen und einkochen lassen, Scampi in der Sauce erwärmen.

Die Fleckerlnudeln nach Vorschrift garen, das in Ringe geschnittene Zwiebelgrün vorm Abgießen untermischen.

Anmerkungen zu Vanille

Für Vanillezucker und -salz kann man auch Schoten verwenden, deren Mark schon ausgekratzt wurde, ja selbst schon ausgekochte Schoten haben noch reichlich Aroma. Die aufgeschnittenen Schoten einfach halbieren und in einen gut verschließbaren Behälter mit Salz oder Zucker legen!

Oder: Eine ausgekratzte Schote gut trocknen und im Mixer pürieren, am besten schon zusammen mit etwas Salz oder Zucker; danach in einem gut verschließbaren Behälter, mit dem restlichen Salz oder Zucker gemischt, aufbewahren.

Vanillesalz

Vanilleschoten einlegen in etwas gröberes Salz wie Fleur de Sel, Salzflocken oder ein Meersalz. Es eignet sich besonders für Krustentiere und Geflügel.

Vanille-Chili-Öl

Eine Vanilleschote mit einer Chilischote in einem halben Liter Öl bei milder Hitze 20-30 Minuten ziehen lassen, mit dem Stabmixer zerkleinern und passieren – mit diesem hoch aromatischen Öl kann man Gemüse oder Fisch würzen.

Vanilleextrakt

Ein paar ausgekratzte Vanilleschoten zerschneiden und in ein Schraubdeckel-Glas geben; je nach Geschmack und späterer Verwendung mit Wodka, Rum oder Obstschnaps bedecken und gut verschließen; 4-8 Wochen dunkel lagern.

Vanillekipferlparfait (6 Portionen, ohne Bild)

- 200 g + 4 Vanillekipferl
- 150 g Zucker
- 50 ml Wasser
- 1-2 ausgekratzte Vanilleschote(n)
- 4 Eigelbe
- 500 g Schlagsahne

Die Vanillekipferl grob zerbröseln, den Zucker mit dem Wasser und der Vanilleschote ca. 3 Minuten zu einem Sirup einkochen, durchsieben.

Eigelb schaumig aufschlagen. Heißen Zuckersirup langsam in dünnem Strahl darunter ziehen. Die Masse 8 Minuten dickcremig aufschlagen.

Die Sahne halb steif schlagen. Kipferlbrösel und Sahne auf die Eiercreme geben und mit einer Gabel ohne zu heftiges Rühren unterziehen.

Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform (1 L Fassungsvermögen) geben, oder in Silikonförmchen, z.B. für Muffins, und gut kühlen.

Mit heißen Kirschen oder auf einem Spiegel aus pürierten Himbeeren servieren, jede Portion mit einem Vanillekipferl dekorieren.

135 ÄPFEL – ROSENKOHL-AUSSENBLÄTTER – WIRSING-AUSSENBLÄTTER

Krautfleckerl kann man aus allen gröbereren Gemüseblättern machen, wie hier aus den harten Außenblättern vom Wirsing, die beim Putzen oft ausgesondert werden – schade, denn je dunkler das Grün beim Gemüse, desto wertvoller ist es.

Bild unten:

Pro Person schneidet man von einem großen Wirsingblatt die Rippen heraus; würfelt diese ganz klein und macht einen (112) Soffritto, d. h. man dünstet sie mit einer Msp Curry, Olivenöl, Speck, Zucker und roten Zwiebelwürfeln knackig gar; sie sollen dabei leicht karamellisieren. Die Blätter schneidet man in Streifen und blanchiert sie in 1 l Gemüsebrühe ca. 5 min. Mit etwas Zucker oder -> Natron im Wasser bleiben sie schön grün. Alles warm stellen!

Dann in der Gemüsebrühe passende Nudeln kochen (hier „Ricciole“), abgießen, mit den Wirsingstreifen und den geschmorten Rippenstückchen erhitzen und mit Reibkäse, ein paar Meerrettichspänen oder mit beidem bestreut servieren!

Wer mag, kann dem Soffritto noch eine Handvoll winzig gewürfelte Apfelstückchen und ein paar kleine Kapern zugeben. Dazu schmeckt gebratene Hühnerkeule!

136 Wirsing-Rosenkohl-Fleckerl

Alle Kohl-Arten kann man miteinander kombinieren – hier habe ich Nudeln mit püriertem Wirsingkohl vermischt und in das Nudelwasser am Ende der Garzeit eine Handvoll Rosenkohl-Außenblätter gegeben. Zwiebel-Lauchzwiebel-Speck-Soffritto rundet das Ganze ab, Meerrettich und Parmesan dürfen nicht fehlen.

Anmerkungen zu Kohl

Auch Kohlrabi und seine Blätter harmonieren sehr gut mit Kohl, genau wie alle bitteren Salate, besonders die derben Außenblätter von Endivie oder Radicchio!

Solche Salat-Kohlmischungen passen nicht nur gut zu Pasta, sondern auch zu vielen Risotti, ob mit Fleisch, Pilzen oder Meeresfrüchten, und sehr gut zu Bratkartoffeln – einfach untermischen oder als Salat unter die Bratkartoffeln ziehen!

Eine feine Ergänzung zu Kohl sind Äpfel, und zwar viele! Gerade im Winter, wenn die eingelagerten Äpfel langsam mürbe werden, schmecken sie, mit der Schale in Scheibchen geschnitten, an Kohlgerichten besonders gut.

Bei all diesen Kombinationen sollte etwas Zucker nicht fehlen und als Ausgleich etwas Säure: Zitronensaft, Balsamico oder -> Verjus (= Saft von unreifen Trauben) – oder man nimmt einfach Saft von Orange oder Apfel – Wein sowieso!

137 WIRSING-AUSSENBLÄTTER – ENDIVIEN – ENDIVIENSALAT

„Die Ente bleibt draußen!“ Hier geht es nämlich ums Wirsing-Endivien-Gemüse!

Es wird ungefähr halb/halb aus groben dunkelgrünen Wirsing-Außenblättern und Außenblättern von Endivien zubereitet – in Speck und roter Zwiebel angedünstet, Apfelstückchen dazu, mit Entenfond und Sahne aufgegossen; gewürzt mit Salz, Pfeffer, Honig und Muskat - und zum Schluss mischt, wer mag, ein Löffelchen Sahnemeerrettich darunter (Bild oben)!

Angemachte Blattsalate haben eins gemeinsam – sie werden schnell welk und unansehnlich. Dennoch sind sie zum Wegwerfen zu schade, denn Blätter und Dressing bieten immer noch Geschmack und gesunde Inhaltsstoffe – vorausgesetzt, man hat nicht am falschen Ende, gespart, sprich: Am Essig und am Öl.

Was also tun mit dem Endivien-Rest in der Salatschüssel? Entweder ins Kohlgemüse mischen, oder Falschen Brotsalat zubereiten: Große Brotstücke mit etwas Knoblauch im Ofen oder in der Pfanne in Olivenöl rösten und mit dem – nach Bedarf etwas kleiner geschnittenen – Grünzeug samt der Marinade vermischen, eine Weile ziehen lassen. Geht auch mit knusprigen Bratkartoffeln (ohne Bild)!

138 ENDIVIEN – SCHINKEN – SPARGEL – WIRSING-AUSSENBLÄTTER

Für die Spargel-Endivien-Kohl-Pasta habe ich 500 g Grünspargel halbiert und so zubereitet: Die Spargel-Kopfstücke wurden abgeschnitten und im Wok knackig gegart, die Unterteile geschält, in etwas Gemüsebrühe gekocht und darin püriert.

Das klein geschnittene Weiße von 4 Frühlingszwiebeln in ausgelassenem Speck dünsten, dazu ein paar in Streifen geschnittene Wirsing- und Endivien-Außenblätter und die knapp gegarten Spargelköpfe, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat – ablöschen mit einem Schuss Sahne und etwas Zitronensaft - 4 Portionen al dente in Gemüsebrühe gegarte Tagliatelle untermischen!

Zum Servieren verstreicht man das Spargelpüree in 4 vorgewärmten Pastatellern, verteilt die Nudeln darüber und krönt das Ganze mit ein paar Rosetten aus rohem oder luftgetrocknetem Schinken, dem Lauchzwiebelgrün und geriebenem Parmesan oder Pecorino.

Das schmeckt auch gut mit gebratenem Fisch oder mit Scampi – dazu kann man dann ein paar Spänchen Meerrettich nehmen anstelle vom Reibkäse (Bild unten).

Nach dem Abkühlen werden das Mehl, das Ei und die Gewürze beigemischt, zuletzt die in kleine Würfel geschnittene Wurst. Man formt mit 2 EL Klößchen und legt sie vorsichtig in nur leise siedende Fleisch- oder Gemüsebrühe ein. Nach ca. 15 min sind sie gar und werden mit einem Schaumlöffel auf eine Serviette gelegt, zum kurzen „Abdampfen“.

Anrichten kann man sie mit in Butter oder Speck gebratenen Zwiebeln.

Die schwäbischen Wurstknöpfe isst man dort oft zu Kartoffelsalat und gemischtem Salat, aber auch zu Sauerkraut und anderen Kohlgerichten. Ungewöhnlich, aber gut: Aufgebratene Wurstknöpfe auf Rindergulasch (Bild links).

140 Wurstknöpfe mit Spinat

Generell passen Wurstknöpfe zu jeder Art von Gemüse, ob Kohlrabi, Möhren-, Weißkohl oder Wirsinggemüse oder, wie unten im Bild, zu Spinat, über ein paar Speck-Bratkartoffelchen geschichtet.

Sehr fein schmecken die Wurstknöpfe, in Butter oder Speck aufgebraten, mit Linsen; man kann sie aber auch zu jeder Art von Salat und mit verschiedenen Saucen wie Tomatensauce oder Käse-Sahnesauce servieren.

139 SEMMELN/WEISSBROT – WURST - WURSTKNÖPFLE

Weil die schwäbischen Wurstknöpfe sowohl die optimale „Wurst-Semmel-Resteverwertung“ als auch eine gute Ergänzung zu jedem Gemüserest sind, sei hier das Rezept mitgeteilt. Die → gerauchte Schinkenwurst kann durch jede Art von Brühwurst ausgetauscht werden, sogar durch gebratene Bratwurststückchen!

Ca. 800 ml Brühe (aus Fleisch oder Gemüse)

- 4 alte Brötchen
- 1 EL Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 125 g Mehl
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz, Muskat
- 150 g gerauchte Schinkenwurst

Die in einer Tasse Brühe eingeweichten Brötchen werden ausgedrückt und in Butter (oder ausgelassenem Speck) mit der Petersilie und der fein geschnittenen Zwiebel gedämpft. (Die Brötchen dabei mit dem Pfannenwender so zerkleinern, dass eine weiche, homogene Masse entsteht).

141 WURST – SCHINKEN – SPECK

Den Teig in Stücke schneiden und zu kleinen Fladen flachdrücken. Auf jeden eine Füllungs-Kugel legen und zum Knödel rollen, in kochendes Salzwasser geben, Hitze sofort reduzieren und sie 15-20 min ziehen lassen, das Wasser darf nur noch ganz leicht siedeln.

Servieren zu Sauerkraut und anderen Kohlgemüsen, aber auch zu Kartoffel-, Sellerie- oder Rote-Bete-Salat, oder, wie hier, auf einem Pilzgericht.

Tipp: Man kann die fertigen Wurstkugeln auch eine Zeit lang tiefkühlen, das erleichtert das Einschlagen in den Knödelteig. Das Kurkuma braucht man nicht unbedingt, es verleiht aber dem etwas blassen Knödelteig ein bisschen Farbe.

142 Innviertler Knödel auf Tomatensauce (Bild unten)

Tomatensauce, aber auch Käse- oder Gemüsesauce passen gut, z. B. ein mit Sahne pürierter Spinatrest; ich könnte mir auch eine Sauce aus pürierten Erbsen oder Mohrrüben vorstellen. Als Topping geriebener Hartkäse und ein Kräutlein!

Innviertler Knödel mit Pfifferlingen (Bild oben)

Teig:

250 g griffiges Mehl, 1 Ei, 1 EL Öl und 100 ml Wasser, 1 TL Salz, ½ TL Kurkuma und etwas Muskat

Füllung:

- 50 g fetten Speck und 200 g Wurst- und Schinkenreste (oder 250 g Wurstreste und/oder Grammeln = Grieben)
- 1 EL Schnittlauch oder andere Kräuter, fein gehackt

Speck in sehr kleine Würfel schneiden oder hacken, langsam auslassen und vom Feuer nehmen.

Für den Teig das Wasser leicht erwärmen, Salz, Muskat und Kurkuma gut einrühren, abkühlen lassen; danach erst mit dem Ei, dann mit Öl und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zudecken und mindestens 30 min ruhen lassen.

Die Wurst- und Schinkenreste sehr klein hacken, mit den Kräutern und dem etwas abgekühlten Speck, am besten mit einer Gabel, gründlich vermischen. Die Masse mit zwei Teelöffeln zu ca. walnuss-großen Kugeln formen und sehr kalt stellen.

143 APFEL – BLUT- UND LEBER-WURST – SAUERKRAUT

Es gab Blut- und Leberwurst zum Sauerkraut und es ist nur noch ein einsames Blutwürstchen übrig? Das gibt ein feines Blutwurstgröstl (Bild links)!

Man schneidet die gut gekühlte und gehäutete Blutwurst in Würfelchen, bestäubt sie mit Mehl und brät sie in Speck mit einer klein geschnittenen roten Zwiebel und etwas Butterschmalz knusprig – wer mag, gibt noch Apfelwürfel dazu.

Sind Kartoffeln übrig, kann man diese, je nach Menge, gewürfelt oder in Scheiben geschnitten extra braten und mit dem Blutwurstgröstl mischen – oder auf dem Kraut (oder anderem Kohlgemüse) servieren und darüber die Wurst-Speckmischung geben!

Und eine übrige Leberwurst? Leberwurstgröstl!

Da Leberwurst sehr leicht zerfällt, muss man hier etwas anders vorgehen: Die Wurst wird eingefroren, damit sie richtig hart ist, dann zieht man ihr die Haut ab, schneidet sie gefroren in Scheiben und bestäubt diese mit etwas Mehl.

Sie kommen noch gefroren ins heiße Fett, wo sie beim Braten auftauen. So bleiben sie ansehnlich – vor allem, wenn man eine Pfanne benutzt, wo die Scheibchen nebeneinander liegen können. Speck und Zwiebeln werden in einer eigenen Pfanne geröstet und zum Schluss vorsichtig unter die Wurstscheibchen gehoben.

Wenn sich die gefrorene Haut schlecht abziehen lässt, die Wurst kurz unter kaltes Wasser halten!

Schaschlik mit Blut- und Leberwurst (ohne Bild)

Wer mag, kann auch ein deftiges Schaschlik aus Blut- und Leberwurst machen:

Man umwickelt passende Stücke von Blut- und Leberwurst (gehäutet, wie oben beschrieben) mit fein geschnittenen Speckscheiben und steckt sie abwechselnd mit roten Zwiebelscheiben und gelben Paprikastückchen auf geölte Holzspieße. Sie werden vor dem Braten noch 1 Std. gekühlt, in der Zeit kann man einen Weißkrautsalat oder Sauerkrautsalat mit Apfel zubereiten.

Dann werden die Spieße vorsichtig in Butterschmalz von allen Seiten gebraten und mit etwas frischem Meerrettich bestreut zum Krautsalat serviert. Dazu schmecken Bauernbrot oder kleine Röstkartoffeln.

144 Wurstknöpfe mit Blut- und Leberwurst (Bild links unten)

Sehr fein schmecken, wie ja schon erwähnt, schwäbische Wurstknöpfe mit Linsen; man kann Wurstknöpfe aber auch mit Blut- oder Leberwurst zubereiten, dann werden sie nicht in der Brühe gegart, sondern, ähnlich wie die bairischen (107) Kaspressknödel, gebraten:

Beim Formen steckt man in das Innere der Wurstknöpfe Stücke von Blut- oder Leberwurst, drückt sie etwas platt und brät sie dann langsam in Butterschmalz aus. Wer mag, kann unter den Teig noch ausgelassenen Speck mischen.

Das schmeckt nicht nur zu Linsen, sondern auch in der Brühe oder zum Sauerkraut oder Blaukraut.

145 Weil ich keinen Rest mit X gefunden habe, gibt es hier ein kleines X-TRA: EIN PAAR RESTEKÜCHEN-WEISHEITEN!

Fetten Räucherfisch wie Aal oder Makrele kann man gut als Speck-Ersatz verwenden, z. B. zu Rührei, aber auch zu Bratkartoffeln oder Kartoffelpuffern. Wichtig ist, die Räucheraal-Stückchen nicht hart werden zu lassen, das bedeutet: Auslassen in etwas Öl oder Butterschmalz bei milder Hitze. Oder: Eine Dose mit Linseneintopf oder Erbseneintopf öffnen, den Fisch in Stückchen geschnitten darin erwärmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zu beachten ist beim Kochen mit Wein, dass Säure (auch von Fruchtsäften) generell den Garvorgang verzögert; deshalb gibt man den Alkohol nicht am Anfang dazu, sondern lässt ihn, z. B. bei Hülsenfrüchten und Gemüseeintöpfen, separat mit Aromaten wie Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt oder Nelken eindampfen und würzt das Gericht erst zum Schluss damit. Meiner Erfahrung nach gilt das auch für Schmorbraten, die viel schneller gar werden, wenn man zu Beginn erst mit Fond oder Brühe aufgießt und mit dem -> reduzierten Wein oder Saft erst gegen Ende der Garzeit. Das hat auch den Vorteil, dass man feste Würzbestandteile wie z. B. Lorbeerblätter, nicht hinterher aus dem Essen fischen muss.

Ich habe ein großes Glas Olivenöl im Kühlschrank, das immer wieder aufgefüllt wird mit übrig gebliebenen Antipasti wie Oliven, Artischockenherzen, Kapernfrüchten, getrockneten Tomaten, Peperoncini etc. - die halten sich da ewig! Weder wird das Öl schlecht, noch das Eingelegte, im Gegenteil, das Öl gewinnt an Würze und kann sehr gut zu Salaten verwendet werden.

Auch aus einem einzigen Apfel kann man schon eine brauchbare Menge -> Apfelkren herstellen: Einfach schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Butter, Zucker, Wasser und Zitronensaft weich dünsten, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen. 1 EL Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben darunter mischen und mit etwas Obstessig oder Balsamico Bianco abschmecken, zu Siedfleisch servieren. Ist Apfelkren übrig? Gibt jedem Kohlgericht eine pikante Note!

-> Semmelkren zum Siedfleisch: 2 altbackene Semmeln in dünne Scheiben schneiden, mit 1-2 Tassen Fleischbrühe und mit Hilfe von zwei Esslöffeln zerteilen und grob cremig rühren; mit Salz, Pfeffer, Zucker und frisch geriebenem Meerrettich (ca. 3-4 cm einer dicken Stange) würzen. Oft hat man nach dem Essen noch Semmelkren übrig - der schmeckt sehr fein, wenn man ein Eigelb und einen Löffel Reibkäse unterrührt, die Mischung gleichmäßig auf gekochte Rindfleisch-Scheiben verteilt und kurz unterm Grill überbäckt. Dazu schmeckt Rahmspinat.

Man kann sehr gut Aufläufe aus Resten zubereiten - man kann aber auch Auflaufreste noch fein verwerten! Die meisten Aufläufe werden fest, wenn sie abkühlen - man kann sie also am nächsten Tag aus der Form nehmen

und in mundgerechte Würfel schneiden. Diese werden dann in etwas Speck oder Butterschmalz in der Pfanne gebraten oder in einen Ausbackteig getaucht und frittiert. Je nach Menge servieren wir die Würfel entweder als Einlage mit ein paar Kräutern in einer Fleisch- oder Gemüsebrühe oder als -> Topping auf einem Eintopf, Ragout oder einem robusten Salat; oder wir verstecken sie einfach zusammen mit Kartoffeln, Nudeln und Gemüse (gerne Reste!) in einer (48) Frittata.

Der hauchdünn geschnittene Bacon, den es abgepackt zu kaufen gibt, ist nur zart geräuchert und hält sich deshalb nicht lange. Muss man ihn länger aufheben, so kann man ihn problemlos einfrieren, oder: In einer beschichteten Pfanne ohne Öl knusprig auslassen, auf Brotscheiben abtropfen lassen und abgekühlt in Stücke brechen. So hält er sich im Kühlschrank 2-4 Wochen und ist, ganz oder zerbröselt, ein feines Topping für Suppen, Eintöpfe oder Salate.

Für ein schnelles Dessert (franz. Clafoutis, 143): 1-2 Handvoll Beeren (Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder eine Mischung) in eine ofenfeste Form füllen. 2 Eier mit 50 g Zucker schaumig rühren, 40 g Mehl, 1 Paket Vanillezucker, 1 EL Kirschwasser und 2 EL Crème fraîche unterrühren und auf die Früchte gießen. Im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 35 min backen und heiß servieren - oder lauwarm, mit Schlagsahne, zum Kaffee.

100 g gemahlene Haselnusskerne mit 2 EL Semmelbrösel vermischen und in 100 g Butter hellbraun anrösten; schmeckt gut zu Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Fenchel oder Nudeln.

Ein Rest Senf im Glas trocknet leicht ein und wird unbrauchbar - ich gebe einfach eine passende Menge von dem Essig hinein, den ich meistens für Salatdressings nehme - kräftig aufschütteln, schon hat man einen vielfältig verwendbaren Essig, der auch gut an Saucen und zu Hülsenfrüchten passt.

Wenn man morgens Frühstückseier gekocht hat, kann man mittags in dem Eierwasser noch Pellkartoffeln garen (ohne Salz!) und nach dem Abkühlen damit die Zimmerpflanzen gießen - das aus den Eierschalen gelöste Calcium hilft dabei, den pH-Wert im Boden neutral zu halten.

Junge Erbsen mit der Hülse essen, nicht nur Zuckerschoten! Man entfädelt die Schoten wie Bohnen, schneidet sie, ebenfalls wie Bohnen, schräg in Scheibchen und dünstet sie mit etwas Butter, Zucker und Zitronensaft.

Ältere Gelatine wirkt manchmal nicht mehr so gut - eine Rolle spielt auch die Aufbewahrung: In kunststoffbeschichteten Schränken wird die Gelierfähigkeit von den Ausdünstungen des Kunststoffs beeinträchtigt. Man kann aber noch gutes Pflanzenfutter daraus machen: Einfach die Gelatine (egal, ob Blätter oder Pulver) in wenig heißem Wasser auflösen, ins kalte Wasser schütten und gut verrühren. Eine Wohltat für die Zimmerpflanzen, sowohl der Extra-Dünger als auch das lauwarme Gießwasser!

Die erste Portion vom Spargel gab es am Vortag warm, zusammen mit Schinken und Kartoffeln: Aus den restlichen Stangen wurde Salat, kombiniert mit einer Rest-Kartoffel, gewürfelt und gebraten, Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen. Dazu passen kleine Päckchen aus Yufka-Teig, gefüllt mit einer klein geschnittenen Schinkenscheibe, Frischkäse und Frühlingszwiebelgrün (Bild rechts).

Das Eiweiß habe ich unter die Füllung gemischt und mit dem in etwas Wasser verrührten Eigelb die kleinen Pasteten vor dem Backen bestrichen (180°, ca. 20 min).

Anmerkungen zu Yufka-Teig, Strudel-Teig, Nudel-Teig

Für die Resteküche ist vor allem wichtig: Lässt es sich füllen? Den hauchdünnen türkischen Yufka- oder Filo-Teig selber zu machen, habe ich, ehrlich gesagt, nie versucht, aber Nudelteig für schwäbische Maultaschen schon. Deshalb habe ich das Rezept hier aufgeschrieben. Wer die Füllung dann lieber in Yufka- oder Strudel-Teig rollen möchte, kann dies gerne tun, wichtig ist schließlich, was am Ende drin ist im Täschchen ;-)

Gefüllte Teigtaschen (Maultaschen) (ohne Bild)

500 g Spätzlemehl oder doppelgriffiges Mehl, 5 mittelgroße Eier, ½ TL Salz, 1 Msp Kurkuma ergeben den Teig.

Ich löse das Salz und das Kurkuma in ganz wenig heißem Wasser vollständig auf und schlage es unter die Eier, Dann wird nach und nach das Mehl dazu gerührt und ein glatter Nudelteig geknetet. In Frischhaltefolie wickeln und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen!

Die klassische Füllung besteht aus:

- 250 g Spinat (gegart; entweder ein Rest oder TK, aufgetaut)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 200 g Bratwurstbrät oder Mett
- 100 geräucherte Schinkenwurst oder Regensburger oder ähnliche Brühwurst in sehr kleinen Würfeln

Alle Zutaten für die Füllung verkneten, kräftig würzen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in zwei gleich große Rechtecke teilen. Auf das eine Rechteck die Fülle in Häufchen setzen, den Teig in den Zwischenräumen mit verquirltem Eiweiß bestreichen und das andere Rechteck drüberlegen. Die Zwischenräume gut zudrücken, dann die Maultaschen rechteckig ausschneiden, die Ränder noch mit einer Gabel fester zusammenquetschen.

Nun 1,5 l Gemüse- oder Fleischbrühe in einem weiten Topf zum Kochen bringen und die Maultaschen darin 10 Minuten garen – das Wasser darf nur leise sieden. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Man serviert sie in der Brühe oder mit Zwiebeln „geschmälzt“ – Resteverwertung: siehe (72)!

Anstelle vom Spinat kann man für die Maultaschenfüllung sehr gut anderes Gemüse nehmen, z. B. pürierten Wirsing oder Grünkohl. Auch Linsen passen hervorragend, unter einer Bedingung: Es muss alles gut abgetropft sein.

Ich empfehle, Reste, die man als Maultaschenfüllung verwenden möchte, fertig zu mischen und über Nacht abtropfen zu lassen. Die Flüssigkeit kann man anderweitig verwenden (Eintopf) oder z. B. in einer Tomatensauce verkochen, die man dann zu den Maultaschen serviert, dick mit Parmesan bestreut.

Was noch? Pesto, Chili con carne, Ragù Bolognese ... Eintöpfe, Sauerkraut (mit Blut- oder Leberwurst), Gulasch, Wildragout – alle Zutaten müssen trocken und klein geschnitten sein, anstelle von Ei kann man auch geraffelten Käse nehmen; hat man zu wenig Gemüse, ein paar zerdrückte oder fein gewürfelte Salzkartoffeln oder fein geschnittene und trocken gebratene Champignons. Immer etwas Frisches hinein geben, in Speck angedünstete Frühlingszwiebel oder Kräuter!

Schneller Brotsalat mit →Zucchino (ohne Bild):

1 mittelgroßen Zucchino, 1 rote Paprikaschote, 250 g braune Champignons, 1 rote Zwiebel und eine Knoblauchzehe blättrig schneiden, alles in etwas Olivenöl 3-5 Minuten unter ständigem Rühren braten, salzen, pfeffern, mit etwas Bockshornklee-Pulver würzen; mit 3 EL weißem Balsamico ablöschen, in eine Schüssel füllen. 4 Scheiben altes Brot toasten, würfeln und unterheben. 5 EL Olivenöl und 1 Bund gehacktes Basilikum untermischen, lauwarm servieren.

Würzen kann man mit allen frischen Kräutern, gut passen auch ein paar griechische → schwarze Oliven, Schafkäse oder Mini-Mozzarella dazu.

148 Topping aus Speck, Bratwurst, Tomate und Zucchino (Bild unten)

Hier kommt der allerletzte → Zucchino aus dem Garten zu Ehren und eine Oreganoblüte: Sie krönen, gemeinsam mit gerösteten Bratwurststückchen, einen schlichten Nudelsalat. Wenig so anrichten, als wäre es viel – das braucht man öfter mal als Restekoch!

Übrigens: Für Nudelsalate mit Resten sind besonders die italienischen Mini-Nudeln, die man in vielen Geschäften kaufen kann, sehr gut geeignet.

Kalter Braten „Ikebana“ (Bild oben)

Ein Rest Schweinebraten und sehr fein geschnittene Snack-Gurken und →Zucchini sehen nach „mehr“ aus, wenn man sie auf einem großen Teller auf "Ikebana-Art" malerisch anrichtet; die → Vinaigrette zum Salat wird hier nicht sämig verschlagen, sondern nur locker mit der Gabel verrührt und über den Teller geträufelt, so dass die Öl-Augen noch zu sehen sind, was den Teller sehr elegant aussehen lässt.

Man nehme z. B. für 4 Portionen: 1 EL Himbeeressig, Quittenessig oder → Verjus, 1 EL frisch gepressten Orangensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Prise gemahlene Bockshornklee und 2 EL Traubenkernöl oder Tomaten-Kernöl (Farbe: leuchtend orange!).

Eine Handvoll Wildkräuter aber auch Kräuter mit Blüten (wie hier vom Oregano), passen gut dazu und/oder darüber gestreut ein paar geröstete Nüsse oder Kerne.

Mit einer Scheibe Weißbrot dazu ist das eine schöne Vorspeise oder, mit einem Teller Suppe vorher, ein leichtes Hauptgericht.