

DAS UMSTÄNDLICHE KOCHBUCH

DES
HERMANN THEIS
VON
KUSEL

Zweite
Auflage
2007

Erste
vorläufige, limitierte,
unlegierte Auflage
1995

10 Exemplare
handsigniert und numeriert

© Copyright für den Inhalt
Hermann Theis
Berlin · Schöneberg
1995

© Copyright für die Abbildungen
Die Künstler

Das Kochbuch sollte ursprünglich typische westpfälzische Gerichte vorstellen, jedoch entdeckte ich schnell, daß es überall auf der Welt diese einfachen, bodenständigen Gerichte gibt, die ihren Reiz - aus der Not geboren - durch ihre "umständliche", phantasievolle Zusammenstellung und Würzung erhalten ...

Hermann Theis

INDEX Rezeptgruppen

Suppen	73	Chinesische Nudelsuppe mit Rindfleisch
	66	Fleischbrühe „ <i>Consommé Julienne</i> “ mit feinem Gemüse
	52	Gemüsesuppe „ <i>Blumensuppe Katherina</i> “ mit Eierstich
	100	Graupen-Linsen-Suppe „ <i>Armenische Art</i> “ mit Zwiebeln und Zitronen
	15	Tomatensuppe „ <i>Mirjam</i> “ mit Kerbel
	12	Ungarische Hühnersuppe „ <i>Ujházi</i> “ mit Fadennudeln
	94	Ungarische Nudelsuppe „ <i>Lebbencsleves</i> “ mit Speck
	101	Sopa de Camarão
Gemischtes Fleisch	71	Bratwurst „ <i>Stolzer Heinrich</i> “ in saurer Soße
	26	Gemischte Fleischspieße in Tomatensoße
	58	Hackbraten „ <i>pikant</i> “ gedünstet
	80	Hackfleischröllchen „ <i>Molivos</i> “ in Tomatensoße
Rindfleisch	18	Gulyás hús (Gulasch) „ <i>Budapester Art</i> “ mit Champignons und Erbsen
	58	Ochsenbrust „ <i>Schlesische Art</i> “ in Bier gedünstet
	63	Ochsenchwanzragout „ <i>Don Pablo</i> “ in Sherry
	20	Rinderfilet „ <i>Boeuf Stroganoff</i> “ in Sahnesoße
	65	Rinderroulade „ <i>Roszius</i> “ in Rotwein
	22	Rinderschmorbraten „ <i>Carbonata Valdostana</i> “ in Rotwein
	61	Rindfleisch „ <i>St. Gallen</i> “ mit Kartoffeln und Möhren
	62	Rindfleischtopf „ <i>Bordeaux</i> “ mit Zwiebeln und Knoblauch

INDEX Rezeptgruppen

Schweinefleisch	51	Eisbein „Berliner Art“ auf Sauerkraut
	25	Kasseler Braten „Kaiserfleisch“ mit Sauerkraut und sauren Bohnen
	16	Pfälzer Spießbraten mit Bier gegrillt
	95	Rauchfleisch im Blätterteigmantel
	79	Rollbraten mit Cidre und Salbei
	23	Schweinebraten mit Kruste
	48	Schweinebraten „Balaton“ mit Letscho und Pilzen
	67	Schweinefleisch „Krenfleisch“ mit Meerrettich
	21	Schweinekotelett „Rathweiler Mühle“ mit Rotkraut
	39	Schweinekotelett mariniert und gegrillt
	44	Schweineschnitzel „Gramberg“ in Senf-Sahne-Soße
Kalbfleisch	13	Geschnetzeltes Kalbfleisch mit Salbei
	98	Griechisches Kalbfleischragout „Stifádo“ mit Zwiebeln
	31	Kalbsbrust in Gemüse gedünstet
	75	Kalbsschnitzel mit Pfifferlingen
Geflügel	59	Ente mit Gemüsetopf
	14	Hühnerragout „classico“ mit feinem Gemüse
	82	Indisches Hähnchenragout „Murgh Saag“ mit Spinat
	9	Pute mit Pfifferlingen

INDEX Rezeptgruppen

Wild	19	Hauskaninchen in Senfsoße
	11	Hirschkeule „Parade Reposte“ in Buttermilchbeize mit Steinpilzen
Meerestiere	56	Matjesfilets „Hausfrauenart“ in Rahm-Joghurt-Soße
	69	Scampis (King Prawn) „Ingrid“ in Senfsoße
	38	Shrimpscocktail mit Spargel und Champignons
	99	Thailändischer Scampitopf „Bangkok“ mit gedünstetem Gemüse
Gemüse	46	Gefüllte Paprika in Tomatensoße auf Reis
	49	Gewürzgurken „Extra scharf“ mit Dill, Peperoni und Chili
	90	Indische Kartoffelpuffer „Tikya“ mit Zwiebel-Minzmischung
	83	Indisches Blumenkohlgemüse „Dum Gobhi“ mit Kräutern gedünstet
	29	Kartoffeln mit Champignons und Salami
	30	Kartoffeln „Braunmehl Grumbeere“ in Essig und Lorbeer
	89	Kartoffelpuffer „Kasachstanische Art“ mit Lammfleisch
	10	Krautwickel „Pfälzer Art“ mit Kartoffel-Fleischfüllung
	55	Rotkohlrouladen „Thüringer Art“ mit Fleisch-Champignon-Füllung
	36	Sauerkraut mit Landwurst
	72	Spargel „Venezianische Art“ mit Schweinemedallions
	47	Steinpilze „Niederbayerische Art“ in Sahnesoße
	43	Teltower Rübchen „Französische Art“ mit Schweinefleisch
	35	Zwiebelringe paniert und gebacken

INDEX Rezeptgruppen

Eintopf	50	Chili-Fleischeintopf „ <i>Chili con Carne</i> “ mit weißen und roten Bohnen
	74	Chinesisches Gemüse „ <i>Chop Suey</i> “ mit Rindfleisch
	76	Currytopf mit Lammfleisch
	17	Erbseneintopf mit Pöckelfleisch und Sauerkraut
	28	Gemüseintopf „ <i>paranorm</i> “ mit Schweinefleisch
	81	Gemüsetopf „ <i>Armenische Art</i> “ mit Lammfleisch
	45	Gerstengraupen „ <i>Gerschtsupp</i> “ mit Rindfleisch
	93	Graupeneintopf „ <i>Moldawische Art</i> “ mit Lammfleisch und Champignons
	32	Grüne Bohnen „ <i>Breckel'ches Bohnesupp</i> “ mit Schweinefleisch
	78	Irischer Gemüseintopf „ <i>Irish Stew</i> “ mit Hammelfleisch
	60	Kartoffeleintopf „ <i>Hahnekreitsches Grumbeere</i> “ mit Schweinefleisch
	24	Linseneintopf mit Würstchen
	53	Tunesischer Gemüseintopf mit Lammfleisch und Rettich
	37	Ungarischer Paprikatopf „ <i>Letscho</i> “ mit Wurst
Auflauf	68	Blumenkohlaufauf mit gekochtem Schinken
	64	Kartoffelaufauf „ <i>Schales</i> “ mit Dörrfleisch
	96	Mexikanischer Maisaufauf „ <i>Pastel del Choclo</i> “ mit Hackfleisch und Hähnchen
	34	Sauerkrautauflauf mit Hausmacher Leberwurst
	70	Wirsingauflauf in Tomatensoße
Hülsenfrüchte	91	Mungbohnen-Kebabs „ <i>Indische Art</i> “ mit Frühlingszwiebeln

INDEX Rezeptgruppen

Teigwaren	88	Indisches Fladenbrot „ <i>Chapati</i> “ mit Mehl und Wasser
	54	Schwäbische Maultaschen in Fleischbrühe
	27	Spagetti „ <i>alla Bolognese</i> “ in Fleischsoße
Knödel	98	Fleischklößchen „ <i>Königsberger Klopse</i> “ in Kapernsoße
	40	Kartoffelklöße „ <i>Ausgescheppte Knepp</i> “ mit Semmelbrösel
	33	Leberknödel „ <i>Lewerknepp</i> “ mit Sauerkraut
	92	Markklößchen „ <i>Hausmacher Art</i> “ mit Petersilie
Salate	42	Bohnensalat „ <i>Dänische Art</i> “ mit Kartoffeln und Matjesfilets
	78	Linsensalat „ <i>Christine</i> “ mit frischem Gemüse und Kräutern
	41	Schweizer Fleischsalat „ <i>Heerbrugg</i> “ in Essig und Öl
Soßen und Pasten	85	Ingwer-Knoblauch-Paste für indische Gerichte
	86	Joghurtsoße „ <i>Raita</i> “ mit Frühlingszwiebeln und Gurken
	84	Tamarindenmus und -soße mit indischen Gewürzen
Gewürze	87	Gewürzmischung „ <i>Garam Masala</i> “ für indische Gerichte

An dieser Stelle möchte ich mich bei den Künstlerinnen und Künstlern bedanken, die bei der Illustration des Buches mitgewirkt haben und ich würde mich freuen, wenn sich noch einige zur weiteren Gestaltung fänden ...

Pute

mit Pfifferlingen

Für 6 - 8 Personen:

1 Pute, Salz, Pfeffer.

Zur Füllung:

Ein altbackenes Brötchen, 1/2 Glas Milch, 50 gr durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie, 200 gr frische oder eine große Dose Pfifferlinge, 500 gr Hackfleisch (gemischt), 1 Ei, Salz, Pfeffer, eine Prise Thymian, 3 cl Cognac.

Zum Braten:

50 gr Butter, 5 dünne Speckscheiben, 1 Bund Suppengrün, 1/2 l Gemüsebrühe.

Beilagen:

Kartoffelklöße und Rotkraut.

Die Pute innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Füllung den kleingeschnittenen durchwachsenen Speck auslassen, die Zwiebel, die feingehackte Petersilie und die Pfifferlinge andünsten und kaltstellen.

Das Hackfleisch mit dem Ei, dem in der Milch eingeweichten und sorgfältig ausgedrückten Brötchen, dem Salz, Pfeffer und Thymian, sowie den gedünsteten Pfifferlingen und nach belieben mit dem Cognac vermischen und gut mit den Händen durchkneten, damit ein sehr geschmeidiger Teig entsteht.

Die Pute damit füllen, zunähen und dressieren. Einen großen Bräter mit Speckscheiben ausgelegt und das kleingeschnittene Suppengrün andünsten. Die Pute mit der Brustseite nach unten dazugeben, mit heißer Butter übergießen und im vorgeheizten Backofen anbraten. Gelegentlich seitlich etwas Gemüsebrühe angießen und ebenso das Bratgut gleichmäßig mit der so entstehenden Soße begießen.

Nach beenden der Garzeit (je nach Größe 2 - 2 1/2 Stunden) die Pute tranchieren, die Bratensoße unbehandelt lassen und mit den Kartoffelklößen und dem Rotkraut servieren.



Krautwickel

mit Kartoffel-Fleisch-Füllung

"Pfälzer Art"

Für 6 Personen:

1 Weißkraut oder Wirsingkopf, 3 l Wasser, Salz.

Zur Füllung:

750 gr gekochte Kartoffeln, 500 gr Schweinebauch (mager), 300 gr gehacktes Rindfleisch, 2 Eier, 1 große Zwiebel, 1 Brötchen, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Majoran, 1/2 Tasse Fleischbrühe.

Zum Anbraten:

50 gr Schweineschmalz, 4 Speckscheiben.

Zur Soße:

1/2 l Fleischbrühe, 1 TL Tomatenmark, eine Priesse Kümmel, eine Butterkugel, 1 Eßlöffel saure Sahne.

Beilagen:

Salz- oder Pellkartoffeln.

Anmerkung:

Die Zubereitung der Füllung hält sich nicht an die bekannten Rezepturen, sondern wurde von mir nach „Pfälzer Art“ mit vorwiegend Schweinefleisch und Kartoffelanteilen kreiert.

Den Weißkraut- oder Wirsingkopf in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Min. blanchieren. Den Struncken ausschneiden, die Blätter einzeln abnehmen und die Rippen abflachen. Gleichzeitig die Kartoffeln aufsetzen, ca. 10 Min. kochen lassen, pellen und sehr fein würfeln.

Den Schweinebauch ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Rinderhackfleisch, den Eiern, der feingehackten Zwiebel, dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, der Fleischbrühe, sowie den großzügig beigegebenen Gewürzen gut durchkneten. Die Kartoffeln vorsichtig unterheben.

Jeweils 3 - 4 aneinandergelegte Kohlblätter reichlich mit dem Fleischteig bestreichen. Die Blätter seitlich einschlagen, zu Rouladen wickeln und mit Küchengarn festbinden.

In einem großen Schmortopf die Speckscheiben zusammen mit dem Schweineschmalz auslassen, die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten (der Kohl darf durchaus etwas „ankohlen“). Mit Fleischbrühe langsam angießen, das Tomatenmark und den Kümmel zugeben und zugeeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Die fertigen Krautwickel warmstellen. Die Soße durch ein Sieb geben, mit einer Butterkugel binde und mit der Sahne verfeinern.

Hirschkeule

in Buttermilchbeize mit Steinpilzen

"Parade Reposte"

Für 4 - 6 Personen:

1 kg Hirschkeule (entbeint), 100 gr Speck zum Spicken oder Umbinden, Salz, Pfeffer, 3 zerdrückte Wacholderbeeren.

Zum Marinieren:

1/2 - 1 l Buttermilch, eine Gewürzdosis: 3 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner, 4 Pfefferkörner, 4 Wacholderbeeren, 1 TL Senfkörner, 1 Knoblauchzehe.

Zum Braten:

100 gr Speck, 40 gr Butter, 1 Bund Wurzelgemüse, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 Zitronenscheiben, 1/4 l Fleischbrühe, 1 cl Sherry, oder Madeira, oder Cognac, 1 Glas Rotwein, 3 Spritzer Worcester Sauce, 3 Eßlöffel saure Sahne, 100 gr Steinpilze.

Beilagen:

Bayerische Klöße und Rotkraut.

Anmerkung:

Das Rezept zu diesem Hirschbraten wurde von mir dahingehend verändert, daß die übliche süß-saure Komponente (Preiselbeeren etc.) durch die Beigabe von aromatischen Alkoholika ersetzt wurde und daß durch die Auswahl der Buttermilchbeize der typische Wildgeschmack erhalten bleibt

Die Beize in einem Porzellantopf mit allen Zutaten herstellen. Das Fleisch mit einem feuchten Tuch abwischen und unbehandelt in die Beize geben. Das Fleisch muß von der Buttermilchbeize bedeckt sein. Zugedeckt 1 - 2 Tage unter öfterem Wenden im Kühlschrank aufbewahren.

Das Fleisch aus der Beize nehmen und trockentupfen. Nun erst sehr sorgfältig enthäuten und das Fett entfernen. Mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Wacholderbeeren einreiben. Mit Speck spicken oder mit dünnen Speckscheiben umlegen, in Form bringen und zu einer Rolle binden.

Den feingeschnittenen Speck in einer Bratpfanne anbraten; wenn er zu bräunen beginnt, die Butter zugeben. Die bratfertige Hirschkeule dazugeben und von allen Seiten anbräunen. Danach das grobgeschnittene Wurzelgemüse, die geviertelten Zwiebeln und die halbierte Knoblauchzehe dazugeben und etwas mitbräunen lassen. Nach und nach die Fleischbrühe und den Rotwein angießen und die Zitronenscheiben zugeben. Zugedeckt auf dem Herd oder im Backofen unter gelegentlichem Wenden braten (Bratzeit ca. 1 Stunde).

Den Braten warmstellen und die Soße durch ein Sieb geben. Aufkochen, eventuell entfetten, mit den vorher in Butter gedünsteten Steinpilzen ziehen lassen und nach Wunsch mit Butterkugeln binden. Mit Sherry, Madeira oder Cognac, saurer Sahne, sowie Worcester Sauce verfeinern und eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Kurt Theis, Kusel

Ungarische Hühnersuppe

mit Fadennudeln

"Ujházi"

Für 4 - 6 Personen:

1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg), Salz, 2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, 4 Pfefferkörner, 3 - 4
Fädchen Safran, 1 Priesse Muskat.

Zum Dünsten:

1 Bund Suppengrün, 1 Tomate, 1 grüne
Paprika, 100 gr Wirsingkohl, 200 gr Blumen-
kohl, 100 gr Champignons und 100 gr
frische grüne Erbsen.

Beilagen:

Feine ungarische Fadennudeln.

Anmerkung:

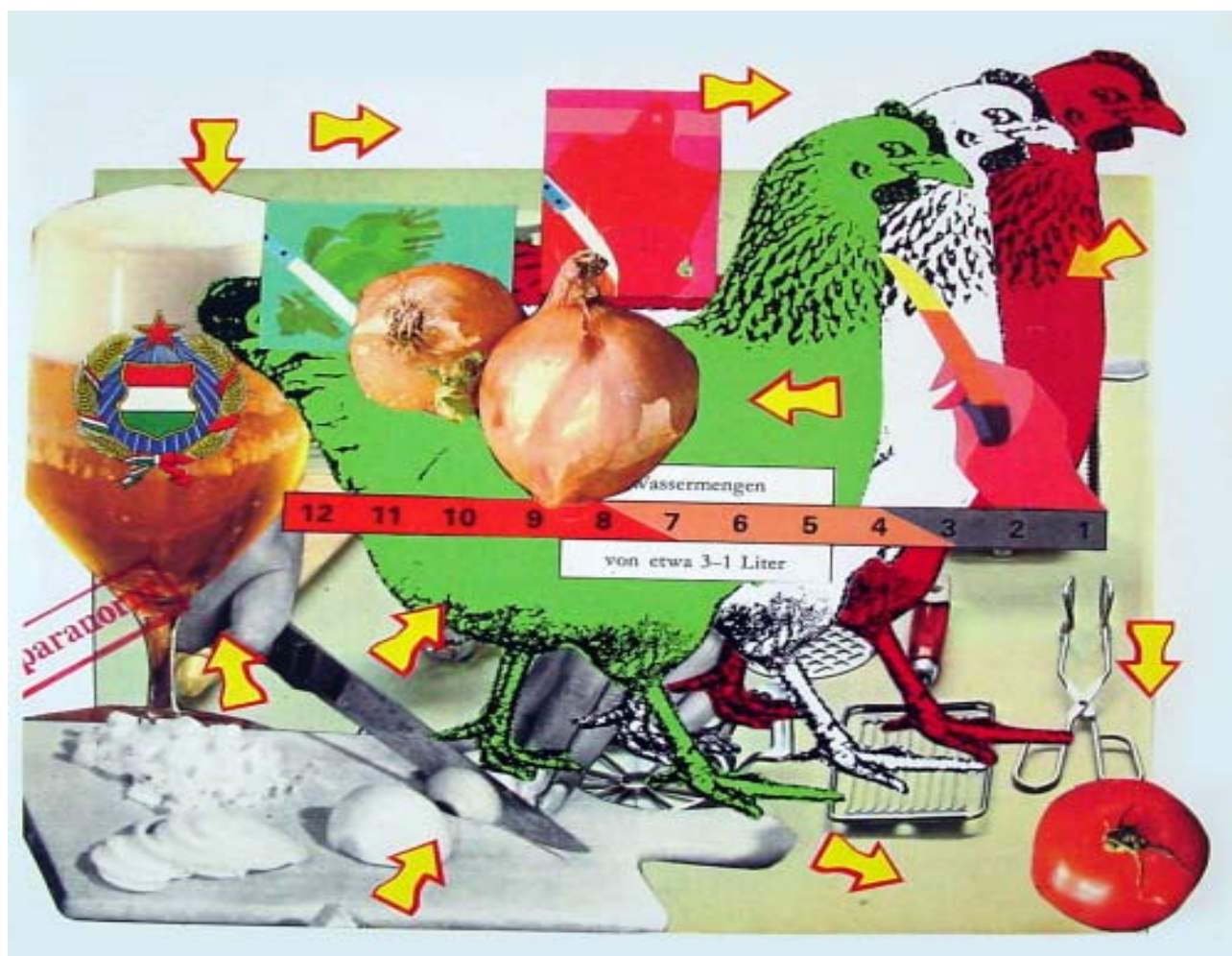
Diese Hühnersuppe wurde von dem ungarischen Schauspieler Ede
Ujházi (1844 - 1915) kreiert.

Das Suppenhuhn in 2 l kaltes Wasser geben und aufkochen lassen. Den Schaum abschöpfen, salzen, die ganzen Zwiebeln, die halbierte Knoblauchzehe und die Pfefferkörner zugeben. Auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde leise kochen lassen.

Das in dünne Streifen geschnittene Suppengrün, die ganze Tomate, die halbierte und entkernte Paprika, den kleingeschnittenen Wirsingkohl, den in Röschen zerlegten Blumenkohl, die blättrig geschnittenen Champignons und die Erbsen zugeben und weitere 15 Min. köcheln lassen.

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe, die Tomate und die Paprika entfernen. Das Huhn aus der Brühe nehmen, enthäuten, entbeinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe mit Safran, Muskat und eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.

Zuerst das Hühnerfleisch, dann die separat gekochten und abgossenen Fadennudeln und zuletzt die Suppe mit dem Gemüse in eine Suppenschüssel geben und heiß servieren.



paranorm, Berlin

Geschnetzeltes Kalbfleisch

mit Salbei

Für 4 Personen:

500 gr Kalbsnuß, Salz, Pfeffer.

Zum Anbraten:

60 gr Butter, 2 Eßlöffel Öl, 2 Schalotten, 200 gr Champignons.

Zur Soße:

1/4 l süße Sahne, 1 cl Cognac, 1 Glas Weißwein, 1 TL Salbei (gemahlen).

Beilagen:

Reis oder Nudeln, Salat.

Anmerkung:

Das Rezept wurde 2003 mit Schweinelende realisiert. Durch die Beigabe von Salbei erhält das Gericht einen zarten, aromatischen Geschmack, der sich trefflich mit dem Kalbfleisch verbindet.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, leicht anbräunen und das Öl zugeben. Die feingehackten Schalotten, sowie die blättrig geschnittenen Champignons ca. 2 Minuten andünsten.

Das geschnetzelte Kalbfleisch dazugeben und unter ständigem Umrühren ca. 3 - 4 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern, die Sahne angießen und weitere 30 Minuten bei kleiner Flamme zugedeckt dünsten.

Die Soße kurz vor Ende der Garzeit mit Cognac, Weißwein und Salbei abschmecken.



Hühnerragout

mit feinem Gemüse

"clássico"

Für 6 Personen:

1 Junghuhn (ca. 1,5 kg), Salz, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, 4 Pfefferkörner,
4 Pimentkörner, 2 Lorbeerblätter.

Zum Dünsten:

150 gr Champignons, 150 gr Spargel, 150 gr
grüne Erbsen, 1 Eßl. Kapern, 40 gr Butter.

Zur Soße:

60 gr Butter, 60 gr Mehl, 3/4 l Hühnerbrühe,
1 Eigelb, 1/8 l saure Sahne, 1/8 l Weißwein,
Muskat, Salz.

Beilagen:

Reis oder Nudeln, Salat.

Das Junghuhn gut waschen und in einen Topf mit soviel kochendem Salzwasser aufsetzen, daß es damit bedeckt ist. Die halbierte Zwiebel, Knoblauchzehe und Tomate, sowie die Lorbeerblätter, Pfeffer und Pimentkörner dazugeben und aufschäumen lassen. Den Schaum abschöpfen und bei kleiner Flamme ca.1 Stunde leise kochen lassen.

Das gare Huhn herausnehmen, abtropfen, enthäuten, entbeinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hühnerbrühe durch ein Sieb geben und warmstellen.

Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne herstellen, mit der Hühnerbrühe aufgießen und unter öfterem Umrühren ca. 10 Min. köcheln lassen.

Die feinblättrig geschnittenen Champignons sowie die blanchierten Spargel, Erbsen und Kapern (oder die schon vorbereiteten Gemüse aus der Dose) kurz in Butter andünsten.

Das Eigelb mit der sauren Sahne verrühren und damit die Soße legieren. Das vorbereitete Hühnerfleisch, sowie das gedünstete Gemüse zugeben und mit dem Weißwein, dem Muskat und eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Tomatensuppe

mit Kerbel

"Mirjam"

Für 4 Personen:

1 kg Tomaten, 40 gr Speck oder Schweineschmalz, 20 gr Butter, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 20 gr Mehl, 1,5 l Brühe, Salz, Pfeffer, Thymian, Kerbel.

Beilagen:

Reis, Petersilie.

Anmerkung:

Diese Suppe wurde so von Mirjam Lehnert im "Berliner Sommer", 1994 in Berlin Tiergarten zubereitet.

Den gewürfelten Speck oder das Schweineschmalz anbräunen und die Butter dazu geben. Danach die feingehackte Zwiebel und die Knoblauchzehen anbraten.

Die Tomaten in Würfel schneiden und etwas mitdämpfen lassen, mit Mehl bestäuben und nach und nach, unter öfterem Umrühren, die Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Kerbel würzen und ca. 30 Min. leise kochen lassen.

Parallel dazu den Reis ca. 20 Min. in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.

Die fertige Suppe durch ein Sieb geben, noch einmal aufkochen und eventuell erneut mit Salz und Kerbel abschmecken.

Zuerst den Reis, dann die Suppe in eine Terine geben, mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.



Pfälzer Spießbraten

mit Bier gegrillt

"Hubehaus"

Für 6 Personen:

2 kg Schweinefleisch (Schnitzfleisch oder Schweinekamm)

Zur Füllung:

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver,
200 gr durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln.

Zum Grillen:

1/4 l Bier, Öl, Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Diverse Salate, Landbrot, Laugenbrezeln.

Anmerkung:

Dieser Spießbraten wurde vor vielen Jahren in der Waldgaststätte „Hubehaus“, in Kusel zubereitet und wird noch immer, wie beschrieben, hergerichtet.

Das Fleisch in der Mitte aufschneiden und mit den Gewürzen einreiben. Den in dünne Streifen geschnittenen Speck und die gewürfelten Zwiebeln daraufgeben. Den Braten in Form bringen und zu einer Rolle binden.

Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf den Spieß geben. Auf einen Handgrill mit abgelagertem Buchenholz oder Holzkohle, aber auch auf einen Infrarot- oder Quarzgrill aufsetzen, mit dem Öl bestreichen und ca. 1 1/2 Std. unter fortwährendem drehen grillen. Während der Grillzeit öfter mit Bier begießen und gelegentlich mit einer Mischung aus Öl, Salz und Pfeffer einpinseln.

Den fertigen Spießbraten 10 Minuten ruhen lassen, aufschneiden und mit diversen Salaten und Landbrot servieren.

Erbseneintopf

mit Pöckelfleisch und Sauerkraut

Für 6-8 Personen:

500 gr halbe grüne Schälervlsen.

Zum Anbraten:

150 gr durchwachsener Speck, 1 TL Öl,
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kg
Pöckelfleisch (Schweinekamm).

Zum Dünsten:

2 Liter Fleischbrühe, 1 Bund Suppengrün,
4 mittelgroße Kartoffeln, 3 Lorbeerblätter,
Salz, Pfeffer, 1 Prise Ingwer.

Beilagen:

Sauerkraut, frisches Landbrot.

Anmerkung:

Der Eintopf wird in der Pfalz auch ohne Fleisch und Sauerkraut als Vorspeise serviert, wobei das Pöckelfleisch als Hauptgericht mit Sauerkraut oder sauren Bohnen, Meerrettichsoße und Kartoffelpüree aufgetragen wird.

Die Schälervlsen brauchen nicht über Nacht eingeweicht zu werden, es genügt sie zu waschen und in einem Sieb abzutopfen.

Den feingewürfelten Speck mit dem Öl in einem großen Topf auslassen, die kleingehackten Zwiebeln und die Knoblauchzehe anbräunen, das Pöckelfleisch dazugeben und von allen Seiten etwas anbraten. Die Erbsen, sowie soviel Fleischbrühe in den Topf geben, daß das Fleisch gut bedeckt ist, aufkochen lassen und abschäumen. Danach das feingeschnittene Suppengrün, die gewürfelten Kartoffeln und die Lorbeerblätter dazugeben und den Eintopf bei kleiner Flamme in geschossenem Topf solange köcheln lassen, bis das Gemüse zerfallen ist (ca. 1 1/2 Stunden).

Das Fleisch herausnehmen, kleinschneiden und warmstellen. Den Eintopf nach Wunsch passieren, mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken und das Fleisch wieder dazugeben.

Parallel zu dem Kochvorgang der Suppe das Sauerkraut kochen, an jeden Tellerrand eine Portion davon geben und die Suppe mit dem Pöckelfleisch angießen.



Gulyás hús (Gulasch)

mit Champignons und Erbsen

"Budapester Art"

Für 6 Personen:

3 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 100 gr durchwachsener Speck, 50 gr Schweineschmalz, 1 kg Rindfleisch, 1 Eßl. Rosenpaprika, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kümmel, 2 Zitronenscheiben, 2 Tomaten, 2 Paprikaschoten, 2 EL Weißwein, etwas Fleischbrühe.

Zum Dünsten:

20 gr Butter, 150 gr Champignons, 150 gr grüne Erbsen.

Beilagen:

Wahlweise: Spätzle, Bandnudeln, Salzkartoffeln, Knödel oder Reis und Salat.

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in dem ausgelassenen Speck und dem Schweineschmalz andünsten. Das in große Würfel geschnittene Rindfleisch kräftig anbraten und unter häufigem Umrühren solange dünsten, bis der Saft eingekocht ist. Mit Rosenpaprika, Salz, Pfeffer, Kümmel und Zitrone würzen.

Die blanchierten, geschälten und in Scheiben geschnittenen Tomaten, sowie die entkernten und kleingeschnittenen Paprikaschoten dazugeben, den Wein angießen und soviel Fleischbrühe dazugeben, bis das Fleisch schwach bedeckt ist. Bei kleiner Flamme unter öfterem Umrühren gar schmoren (ca. 1 Stunde).

Kurz vor Ende der Garzeit die in Butter gedünsteten blättrig geschnittenen Champignons und die Erbsen zum Gulasch geben und heiß servieren.



Hauskaninchen

in Senfsoße

Für 4 Personen:

1 Hauskaninchen, 1 EL Öl, 50 gr Butter, 1 EL Mehl, 1 Zwiebel, 4 Gewürznelken, Bouquet garni (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt) Salz, Pfeffer.

Zur Soße:

150 gr Crème fraîche, 1 EL Löwensenf.

Beilagen:

Salzkartoffel oder Spätzle und Salat.

Das Kaninchen zerteilen, kurz abwaschen, abtrocknen und in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten. Die Butter zugeben, mit Mehl bestäuben, umrühren und das Mehl anbräunen.

Die Zwiebel mit 4 Gewürznelken spicken, selbige, sowie das Bouquet garni, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt schmoren lassen (Garzeit ca. 45 Minuten). Eventuell etwas Wasser angießen.

Nach Ende der Garzeit die Hauskaninchenteile warmstellen.

Den Bratfonds durch ein Sieb geben und die Crème fraîche sowie den Senf mit dem Schneebesen unter schwacher Hitze unterziehen.

Sofort servieren, indem das Fleisch in einem Servierteller mit der Soße übergossen wird.



Rinderfilet

in Sahnesoße

"Boeuf Stroganoff"

Für 4 - 6 Personen:

500 gr Rinderfilet oder Rumpsteak, 60 gr Butter, Salz, Pfeffer.

Zur Soße:

2 Zwiebeln, 250 gr Champignons, 1 EL Mehl, 2 Tomaten, 1/4 l Fleischbrühe, 150 gr saure Sahne, 1 TL mittelscharfer Senf, Saft einer halben Zitrone, 2 saure Gurken.

Beilagen:

Reis, Salat.

Das enthäutete Rinderfilet oder Rumpsteak in dünne Streifen schneiden und in der heißen Butter unter häufigem Wenden scharf anbraten, aber nicht durchbraten (es muß noch rosa bleiben). Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und warmstellen.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und die blättrig geschnittenen Champignons zu dem Bratfett in die Pfanne geben, 5 Minuten rösten, mit dem Mehl bestäuben und umrühren.

Die enthäuteten und kleingeschnittenen Tomaten, sowie die Fleischbrühe dazugeben und unter gelegentlichem umrühren und eventuellem angießen von Fleischbrühe ca. 15 Minuten dämpfen.

Die saure Sahne mit dem Senf und dem Zitronensaft vermischen und zur Soße geben. Die kleingehackten sauren Gurken ca. 5 Minuten in der Soße ziehen lassen, das Fleisch unterziehen und kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen.

Abschmecken und heiß zu dem gekochten, noch bißfesten Reis servieren.

Schweinekotelett

mit Rotkraut

"Rathweiler Mühle"

Für 4 Personen:

4 große Schweinekoteletts mit Filet (je ca. 150 - 200 gr), Salz, Pfeffer, Mußkatnuß.

Zum Panieren:

1 EL. Mehl, 2 Eier, Semmelbrösel.

Zum Braten:

40 gr Schweineschmalz.

Beilagen:

Rotkraut und Bratkartoffeln.

Anmerkung:

Diese Koteletts wurden vor ca. 30 Jahren in der Rathweiler Mühle (Landkreis Kusel) so gerichtet, wobei erwähnt wurde, daß unbedingt Schweineschmalz zum Braten verwendet werden muß.

Die Koteletts klopfen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Mußkatnuß von beiden Seiten gut einreiben.

Mit Mehl bestäuben. Die Eier leicht schlagen, die Koteletts durchziehen und mit den Semmelbröseln dick panieren.

In dem zerlassenen und gut erhitzten Schweineschmalz in einer schweren Pfanne anbraten und mit reduzierter Hitze unter Wenden und Rütteln von beiden Seiten dunkelbraun braten (ca. 1/2 Stunde).



Rinderschmorbraten

in Rotwein

"Carbonata Valdostana"

Für 6 Personen:

1,5 kg Rindfleisch.

Zum Marinieren:

1 Liter Rotwein (trocken), 2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 1 Bund Wurzelgemüse,
2 Lorbeerblätter, 1 Prise Rosmarin, 1 Prise
Thymian, 3 Nelken.

Zum Braten:

250 gr durchwachsener Speck, 4 EL Öl.

Zur Soße:

2 Tomaten, 1/8 Liter Fleischbrühe, Salz,
Pfeffer, 1 Glas Weinbrand.

Beilagen:

Bayerische Klöße und Rotkraut..

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen halbieren, das Wurzelgemüse kleinschneiden. Das so zubereitete Gemüse, sowie die Kräuter und Gewürze mit dem Rotwein aufgießen, das Rindfleisch dazugeben und 1 - 2 Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Einen großen Topf mit dem Speck, der zuvor in dünne Scheiben geschnitten wurde, auslegen, auslassen und das Öl dazugeben. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtrocknen und von allen Seiten scharf anbraten.

Die Marinade dazugeben, 10 Minuten schmoren lassen und abschäumen.

Die Tomaten kleinschneiden und zusammen mit der Fleischbrühe, sowie Salz und Pfeffer zu dem Fleisch geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Wenden garschmoren (ca. 2 Stunden).

Das Fleisch aus der Soße nehmen und warmstellen. Die Soße durch ein Sieb geben, mit dem Weinbrand würzen, eventuell mit einer Butterkugel binden.

Schweinebraten

mit Kruste

Für 6 Personen:

1,5 kg Schweineschinken oder -schulter mit Schwarte, Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel.

Zum Braten:

1 Bund Wurzelgemüse, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 1/8 l Fleischbrühe, 1 Glas Weißwein.

Zur Soße:

1 Butterkugel, 1 Glas Weinbrand.

Beilagen:

Klöße oder Nudeln und feines Gemüse.

Die Schwarte des Schweinefleisches mit einem scharfen Messer diagonal einschneiden. Das Bratenfleisch mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel einreiben.

Das Wurzelgemüse kleinschneiden, die Zwiebeln, die Knoblauchzehen, sowie die Tomaten vierteln.

Das Fleisch mit der Schwartenseite nach unten in eine Bratpfanne geben, einen Teil des Weißweines angießen und im vorgeheizten Backofen anbraten, wenden, das Gemüse dazugeben und etwas mitrösten.

Kochende Fleischbrühe angießen und in der offenen Pfanne unter mehrmaligem Wenden und gelegentlicher Zugabe von Weißwein bei guter Hitze weiterbraten (ca. 1 1/2 Stunden). Zum Ende der Bratzeit die Schwarte nach oben drehen, mit kaltem Wasser einpinseln und mit Oberhitze knusprig überbacken.

Den Braten warmstellen, die Soße durch ein Sieb geben, mit der Butterkugel binden und mit dem Weinbrand abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und getrennt mit der Soße und den Beilagen servieren.

Linseneintopf

mit Würstchen

Für 6 - 8 Personen:

500 gr Linsen.

Zum Kochen:

2 1/2 l Wasser, Suppengrün, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Lorbeerblätter, 1 Prise Thymian, 4 mittelgroße Kartoffeln, Salz, Pfeffer.

Zum Einbrennen:

200 gr durchwachsener Speck, 20 gr Butter, 20 gr Schweineschmalz, 1 Zwiebel, 2 Paar Knacker, 30 gr Mehl.

Beilagen:

Feine Würstchen.

Anmerkung:

In Schwaben werden gerne Spätzle als Einlage gereicht, oft wird der Eintopf mit Essig gewürzt.

Die Linsen waschen und in kaltem Wasser einige Stunden einweichen.

Das kleingeschnittene Suppengrün, ebenso Zwiebeln, Knoblauchzehen und Gewürze zum Einweichwasser mit den Linsen geben und letztere darin langsam weichkochen (ca. 1 Stunde). Nach einer halben Stunde Kochzeit die gewürfelten Kartoffeln dazugeben.

In einem anderen Topf den kleingeschnittenen Speck mit der Butter und dem Schweineschmalz auslassen, die kleingeschnittene Zwiebel und die in Scheiben geschnittenen Knacker dazugeben und alles unter stetigem Rühren anbräunen. Das Mehl anstäuben und etwas bräunen lassen. Einige Schöpflöffel Suppe angießen, aufkochen lassen und schließlich die Einbrenne unter ständigem Rühren zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würstchen zu dem Linseneintopf geben und kurz ziehen lassen.

Kasseler Braten

mit Sauerkraut und sauren Bohnen

"Kaiserbraten"

Für 6 Personen:

1,5 kg Kasseler ohne Knochen, Pfeffer,
8 Nelken, 1 EL Öl.
500 gr Sauerkraut.
500 gr saure Bohnen.
4 große Kartoffeln.

Zum Sauerkraut:

50 gr Schweineschmalz, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1/4 l Fleischbrühe, 1 Prise
Salz, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 4 Piment-
körner, 4 Wacholderbeeren, 4 Pfefferkörner,
1 TL Senfkörner, 1 TL Kümmel.

Zu den Bohnen:

50 gr Schweineschmalz, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 114 l Fleischbrühe, 1 Prise
Salz, Pfeffer, 1 EL Bohnenkraut

Zu den Kartoffeln:

1 EL Öl, Salz, Kümmel.

Beilagen:

Meerrettichsoße, Senf.

Anmerkung:

Weißkraut und Bohnen wurden früher in fast jedem Haushalt der Westpfalz aus dem Garten frisch geerntet kleingeschnitten, in Steingefäße eingelegt und mit Salz milchsauer vergoren.

Das Fleisch pfeffern, mit den Nelken spicken, mit Öl einreiben, auf den Rost des Backofens (mittlere Höhe) legen und unter mehrmaligem Wenden bei 220 Grad ca. 1 Stunde braten.

Das Sauerkraut und die sauren Bohnen jeweils separat in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und ausdrücken. Die Fettpfanne unter den Rost schieben und mit Aluminiumfolie so auslegen, daß sich zwei mit einem Rand versehene Schalen ergeben.

Jeweils das Schweineschmalz, die kleingeschnittenen Zwiebeln und die zerdrückten Knoblauchzehen in den verschiedenen Aluminiumschalen anrösten, das Sauerkraut bzw. die saueren Bohnen dazugeben und unter mehrmaligem Wenden auch etwas mitrösten.

An beide Gemüse die Fleischbrühe angießen, salzen, die entsprechenden Gewürze dazugeben, umrühren und ebensolange garen wie das Fleisch, wobei der abtropfende Bratensaft gelegentlich untergehoben wird.

Die geschälten und geviertelten Kartoffeln waschen, mit Öl, Salz und etwas Kümmel in Alufolie einpacken, zur selben Zeit neben das Fleisch auf den Rost legen und mitgaren.

Das Fleisch 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit den Beilagen servieren.

Gemischte Fleischspieße

in Tomatensoße

Für 4 - 6 Personen:

250 gr Rindfleisch, 250 gr Kalbfleisch, 250 gr Lammfleisch, 250 gr Schweinefleisch, 250 gr durchwachsener Speck, 10 kleine Zwiebeln oder Schalotten, 10 kleine Tomaten, 10 Champignons.

Zum Marinieren:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/8 l Öl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Worcester Sauce.

Zum Braten:

Marinade.

Zur Soße:

5 Tomaten, Salz, Pfeffer, Kerbel, Thymian.

Beilagen:

Risotto mit Erbsen und Möhren, Salat.

Anmerkung:

Die Fleischspieße lassen sich auch besonders gut auf einem Holzkohlegrill im Freien zubereiten. Gerne wird dabei Ketchup als Soße verwendet.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in das Öl geben. Mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcester Sauce würzen.

Das in Würfel geschnitten Fleisch in der Marinade einige Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen.

Den Speck in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln oder Schalotten schälen, die Tomaten und Champignons waschen und eventuell halbieren.

Die Holzspieße beginnend und endend mit je einem Fleischstück, gemischt, mit den unterschiedlichen Fleischsorten und dem Gemüse bestücken. Die Spieße in ein Backblech oder eine große Pfanne geben, die Marinade darübergießen und im vorgeheizten Backofen, oder auf dem Herd, von jeder Seite ca. 10 Minuten braten.

Die Fleischspieße warmstellen und die blanchierten, gehäuteten und kleingeschnittenen Tomaten in dem Bratfond ca. 10 Minuten dünsten (eventuell mit etwas Brühe aufgießen). Durch ein Sieb geben und mit Salz, Pfeffer, Kerbel und Thymian abschmecken.

Die Fleischspieße in der Tomatensoße noch einmal kurz ziehen lassen und mit Risotto und frischem Salat servieren.



Katherina Flaig, Berlin

Spaghetti

in Fleischsoße

"alla Bolognese"

Für 6 Personen:

250 gr Spaghetti.

Zur Soße:

50 gr durchwachsener Speck, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stange Bleichsellerie, 500 gr Rinderhackfleisch, 100 gr Tomatenmark, 1/8 l Weißwein, 1/8 l Fleischbrühe, 3 Lorbeerblätter. Jeweils 1 Prise Mußkatnuss, Oregano, Thymian, Basilikum, Salbei, Salz und Pfeffer. 2 Knoblauchzehen.

Beilagen:

Frische Salate.

In einer großen Pfanne den kleingeschnittenen Speck auslassen, die Butter und das Öl dazugeben und das sehr fein gehackte Gemüse unter ständigem Umrühre ca. 10 Minuten anbraten.

Das Hackfleisch dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten lassen.

Alsdann das Tomatenmark, den Weißwein und die Fleischbrühe angießen und die Soße mit den Gewürzen versehen. Zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Umrühren und eventueller Beigabe von Flüssigkeit ca. 40 Minuten kochen.

Die Lorbeerblätter entfernen, die Soße mit dem zerdrückten Knoblauch und den anderen Gewürzen noch einmal fein abschmecken und etwas ziehen lassen.

Die Fleischsoße zu den Spaghettis heiß servieren.



Gemüse Eintopf

mit Schweinefleisch

"paranorm"

Für 6 Personen:

1 kg Schweinefleisch (Keule), Salz, Pfeffer.

Zum Anbraten:

200 gr durchwachsener Speck, 30 gr Schweineschmalz, 1 Bund Wurzelgemüse, 1 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe.

Zum Dünsten:

1 kleiner Weißkohlkopf, 1 kleiner Blumenkohlkopf, 200 gr frische grüne Bohnen, 500 gr Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, 1/4 l Brühe.

Beilage:

Bauernbrot.

Anmerkung:

Dieser Eintopf kann auch mit anderem Gemüse hergestellt werden. Zur Bereicherung eignen sich vorzüglich deftige Knacker.

Den feingewürfelten Speck in einem Topf mit dem Schweineschmalz auslassen. Die gewürfelte Zwiebel, Wurzelgemüse und Knoblauchzehe anrösten.

Das Schweinefleisch in große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben und von allen Seiten ca. 10 Minuten gut anbräunen.

Den geviertelten, vom Strunk befreiten Weißkohl kleinschneiden, den Blumenkohl in Röschen teilen, die Bohnen schneiden und die Kartoffeln würfeln.

Das gewaschenen Gemüse und das Fleisch mit dem angebratenen Speck und Wurzelgemüse lageweise einschichten und jede Lage leicht mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Fleischbrühe seitlich angießen und den Eintopf zugedeckt, ohne Umrühren, bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten dünsten.

Kartoffeln

mit Champignons und Salami

Für 4 - 6 Personen:

750 gr rohe, festkochende Kartoffeln.

Zum Anbraten:

150 gr durchwachsener Speck, 1/8 l Olivenöl,
200 gr Salami, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe.

Zum Dünsten:

4 Tomaten, 250 gr Champignons, Salz,
Pfeffer, Paprika, Pizzagewürz.

Zum Überbacken:

3 Eier, 4 EL Schlagsahne, Petersilie.

Beilagen:

Kurzgebratenes Fleisch, frische Salate.

Den feingewürfelten Speck in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl auslassen. Die in dünne Scheiben geschnittene Salami, sowie die gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

Die geschälten, in hauchdünne Scheiben geschnittenen und trockengetupften Kartoffeln begeben und unter häufigem Wenden ca. 15 Minuten anbraten.

Die in Scheiben geschnittenen Tomaten und Champignons untermischen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Pizzagewürz würzen.

Die Eier, die Schlagsahne und die kleingehackte Petersilie vermischen, über das Gericht verteilen, und jede Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.

In der Mitte der Pfanne ein Ei aufschlagen, mit Petersilie bestreuen und zugedeckt noch einmal einige Minuten ziehen lassen bis das Eiweiß geronnen ist.

Heiß zu den Beilagen in der Pfanne servieren.

Kartoffeln

in Essig und Lorbeer

"Braunmehl Grumbeere"

Für 4 Personen:

1000 gr rohe festkochende Kartoffeln.

Zur Soße:

3 EL Schweineschmalz, 1 Zwiebel, 3 EL Mehl, 1/2 l Brühe, 2 EL Essig, 3 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Rote Rüben, Feld- oder Löwenzahnsalat.

Anmerkung:

Dieses Gericht kann in größeren Mengen durchaus als Hauptgericht gereicht werden, wird in der Pfalz aber oft als Beilage zu gebratener Leber- und Blutwurst oder kurzgebratenem Fleisch gegeben.

Die geschälten und in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln in reichlich Salzwasser fast garkochen, abschütten und warmstellen.

In einem anderen Topf die gehackte Zwiebel in dem Schmalz anrösten, mit dem Mehl bestäuben und eine braune Einbrenne herstellen. Mit der Brühe aufgießen, gut durchrühren, mit Essig, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leise kochen lassen.

Die Kartoffeln dazugeben und noch einmal 10 Minuten köcheln.

Kalbsbrust

in Gemüse gedünstet

Für 6 Personen:

1,5 kg Kalbsbrust, Salz, Pfeffer, Salbei, Rosmarin.

Zum Braten:

100 gr durchwachsener Speck, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe.

Zum Dünsten:

400 gr gemischtes Gemüse (Tomaten, Wirsing, Porree, Karotten, Paprika), 1/8 l Fleischbrühe, 1 Glas Weißwein.

Zur Soße:

Eine Butterkugel.

Beilagen:

Klöße oder Nudeln und feines Gemüse.

Die Kalbsbrust entweder im Ganzen nehmen und eine Tasche schneiden, oder zwei dicke Scheiben ausschneiden lassen. Entbeinen, enthäuten und entfetten. Mit Salz, Pfeffer, Salbei und Rosmarin innen und außen einreiben und zu einer Rolle binden. Den Speck würfeln und zusammen mit dem Öl auslassen, die kleingeschnittene Zwiebel und feingehackte Knoblauchzehe andünsten und die Rolle von allen Seiten braun anbraten.

Die kleingeschnittenen Gemüse dazugeben und kurz mitbraten, mit Fleischbrühe und Wein aufgießen und das Fleisch unter mehrmaligem Wenden zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Stunde garen.

Das Fleisch warmstellen, die Soße durch ein Sieb geben, mit der Butterkugel binden und eventuell noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Grüne Bohnen

mit Schweinefleisch

"Breckel'ches Bohnesupp"

Für 4 - 6 Personen:

750 gr Schweinefleisch (Schnitzel oder Kamm).

Zum Anbraten:

250 gr durchwachsener Speck, 30 gr Schweineschmalz, 1 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe.

Zum Dünsten:

750 gr fadenlose grüne Bohnen, 1/2 l Brühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Bohnenkraut, 500 gr Kartoffeln.

Beilagen:

Bauernbrot.

Anmerkung:

Dieser Eintops wird in der Pfalz, genau wie Kartoffelsuppe, gerne mit frischem Zwetschgenkuchen gegessen. Breckel'ches Bohnen bedeutet gebrochene Bohnen.

Den gewürfelten Speck in einem Topf mit dem Schweineschmalz auslassen. Die gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe anrösten.

Das Schweinefleisch in Stücke schneiden und von allen Seiten gut anbräunen.

Die gewaschenen und von den Enden befreiten Bohnen in Stücke brechen bzw. schneiden und kurz mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, sowie Bohnenkraut abschmecken und ca. 30 Minuten leise kochen lassen.

Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln dazugeben und zugedeckt weitere 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch einmal mit Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Leberknödel

mit Sauerkraut

"Lewerknepp"

Für 6 - 8 Personen:

600 gr Leber, 400 gr Schweinebauch,
5 altbackene Brötchen, 1 große Zwiebel,
3 Eier, jeweils eine Prise Salz, Pfeffer,
Muskat, 1 EL Majoran, Semmelbrösel.

Zum Kochen:

2 l Fleischbrühe.

Beilagen:

Sauerkraut, Röstzwiebeln, Bratensoße,
Kartoffelpüree, Schnittlauch.

Anmerkung:

Leberknödel werden in der Platz auch gerne als Suppeneinlage mit reichlich Schnittlauch gereicht.

Die Leber und den Schweinebauch kurz abwaschen, abtrocknen, würfeln und zusammen mit den kurz eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen und den geviertelten Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen.

Die Eier, sowie die Gewürze zu dem Teig geben und gut vermischen. Soviel Semmelbrösel untermischen, bis eine feste Masse entsteht. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen, Knödel formen, in die kochenden Fleischbrühe geben und bei reduzierter Hitze ca. 1 Stunde köcheln.

Die Leberknödel mit Sauerkraut, gerösteten Zwiebelringen, Bratensoße und Kartoffelpüree heiß servieren und mit kleingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Sauerkrautauflauf

mit Hausmacher Leberwurst

Für 6 Personen:

1 kg Kartoffelpüree, 500 gr Sauerkraut,
1 großer Ring Hausmacher Leberwurst.

Zum Backen:

30 gr Schweineschmalz, 30 gr Butter.

Beilagen:

Bauernbrot.

Das Kartoffelpüree aus 1 kg Kartoffeln zubereiten, ebenso das Sauerkraut.

Die Auflaufform gut mit dem Schweineschmalz einfetten. Den Boden mit einer Schicht Kartoffelpüree belegen, eine Lage Sauerkraut darauf verteilen, eine Schicht aus dem Darm gedrückte Leberwurst gleichmäßig darübergerben und den Vorgang solange wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Als letzte Schicht Kartoffelpüree verwenden. Butterflöcken verteilen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 ° C ca. 45 Minuten überbacken.

Zwiebelringe

paniert und gebacken

Für 4 Personen:

5 große Zwiebeln.

Zum Panieren:

Milch, Mehl zum Wenden.

Zum Backen:

Schweineschmalz oder Öl.

Verwendung:

Als Beilage zu diversen Fleisch- und Kartoffelgerichten und Leberknödeln.

Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und zu Ringen ausdrücken. Selbige zuerst vorsichtig durch die Milch ziehen und danach im Mehl wenden. Das Schweineschmalz oder Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin goldgelb backen. Abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauerkraut

mit Landwurst

"Pfälzer Art"

Für 6 Personen:

1 1/2 kg Sauerkraut (frisch, oder aus der Dose).

Zum Anbraten:

50 gr Schweineschmalz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe.

Zum Dünsten:

1/4 l Fleischbrühe, 1 Prise Salz, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 4 Pimentkörner, 4 Wacholderbeeren, 4 Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, 1 TL Kümmel.

Verschiedene Landwürste: Kartoffelwurst, Krakauer, Knacker, Lyoner (Fleischwurst), Leber- und Blutwurst etc.

Beilagen:

Kartoffelpüree oder Landbrot, und verschiedene Senfsorten.

Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und ausdrücken.

Das Schweineschmalz in einen Topf geben, die kleingeschnittenen Zwiebeln und die zerdrückte Knoblauchzehe anrösten, das Sauerkraut dazugeben und unter mehrmaligem Wenden auch etwas mitrösten.

Die Fleischbrühe angießen, salzen, die Gewürze dazugeben, umrühren und bei kleiner Flamme zugedeckt ca. 1/2 Stunde dünsten. Die Landwürste im Stück dazugeben und nochmals 15 Minuten ziehen lassen.

Die Würste in Portionsstücke schneiden, auf dem Sauerkraut anrichten und zu dem Kartoffelpüree oder Landbrot mit dem Senf reichen.

Ungarischer Paprikatopf

mit Wurst

"Letscho"

Für 4 Personen:

4 gelbe Freiland - Paprikaschoten.

Zum Anbraten:

100 gr durchwachsener Speck, 2 EL Öl,
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL
Paprikapulver (halbscharf).

Zur Dünsten:

4 Tomaten, 500 gr Ungarische Brühwurst
oder Fleischwurst, 1/8 l Fleischbrühe.

Beilagen:

Langkornreis oder Kartoffeln.

Anmerkung:

*Letscho wird in Ungarn als Ergänzung zu vielen Fleischgerichten, z.B.:
Schweinekoteletts, verwendet, oder mit Kartoffeln als Paprikakartoffeln
zubereitet.*

Die Paprika halbieren, die Trennwände sowie die Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

In einem großen Topf den Speck zusammen mit dem Öl auslassen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln und kleingehackten Knoblauchzehen anrösten, den Topf von der Flamme nehmen und unter ständigem Rühren mit dem Paprikapulver bestreuen. Den Topf wieder auf die Herdplatte geben, die Paprikastreifen dazugeben und 5 Minuten kochen.

Die Tomaten blanchieren, abziehen und achteln. Die Wurst enthäuten, in Scheiben schneiden, ebenfalls dazugeben, die Fleischbrühe angießen und alles 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Zu körnigem Langkornreis oder Salzkartoffeln heiß servieren.

Shrimpscocktail

mit Spargel und Champignons

Für 4 - 6 Personen:

400 gr Shrimps (frisch oder tiefgefroren),
1 Zitrone, 1 Kopfsalat, 1 Dose Spargel-
spitzen, 1 Dose Champignons.

Zur Soße:

250 ml Mayonnaise, 2 EL Tomatenmark,
2 TL scharfer Senf, 1 TL Sherry - Essig, 1 EL
Cognac, Cayennepfeffer, Salz, 3 EL Schlag-
sahne.

Zum Garnieren:

Salat, Spargelspitzen, Champignons,
2 Tomaten, Petersilie.

Beilagen:

Toastbrot und Butter.

Die Shrimps kurz mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und mit etwas Zironensaft säuern.

Für die Soße die Mayonnaise mit den Zutaten und Gewürzen gut vermischen und die Sahne unterziehen.

Kopfsalatblätter waschen, abtrocknen und Cocktailgläser oder Glasschalen damit auslegen. Den Rest der Blätter zusammenrollen und in Streifen schneiden. Die Spargelspitzen und Champignons im Sieb abtropfen.

Abwechselnd die Krabben, den kleingeschnittenen Salat, die Spargelspitzen und die Champignons auf den Salatblättern verteilen, mit der Soße übergießen und im Kühlschrank ca. 45 Minuten durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit den zurückgehaltenen Salatstreifen, Spargelspitzen, Champignons, den geviertelten Tomaten und der Petersilie garnieren.

Mit Toastbrot und Butter servieren.

Schweinekotelett

mariniert und gegrillt

Für 6 Personen:

12 Koteletts oder magere Kammstücke (je ca. 80 gr).

Zum Marinieren:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 118l Öl,
1/8 l Weißwein, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer,
Paprika, Kerbel, Thymian, Worcester Sauce.

Beilagen:

Diverse Salate, Brot.

Herstellung der Marinade: Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in das Gemisch aus Öl und Weißwein geben. Mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcester Sauce würzen.

Das Fleisch lageweise in die Marinade geben, mit Paprika, Kerbel sowie Thymian würzen und zugedeckt einen Tag unter öfterem Wenden ziehen lassen.

Auf einem Grill von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten und mit den Beilagen heiß servieren.

Kartoffelklöße

mit Semmelbrösel

"Ausgescheppte Knepp"

Für 4 Personen:

1000 gr mehliges Kartoffeln, 2 l Salzwasser, 4 EL Mehl, Salz.

Zum Ausschöpfen:

50 gr Butter, 100 gr Semmelbrösel.

Beilagen:

Als Hauptgericht frische Salate, oder als Beilage zu Fleischgerichten.

Anmerkung:

In der Pfalz werden die "Ausgescheppte Knepp" auch gerne zu eingelegten Pflaumen gegessen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden („tellerisch“ schneiden wird in der Pfalz gesagt) und im Salzwasser garkochen. Abschütten, mit dem Mehl bestäuben, salzen und mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei verarbeiten

Die Butter auslassen, die Semmelbrösel dazugeben und anrösten.

Mit einem Löffel nach und nach zuerst etwas Semmelbrösel mit der Butter aufschöpfen und Klöße abschöpfen (aus-scheppen). Den Rest der Semmelbrösel über die Klöße verteilen.

Schweizer Fleischsalat

in Essig und Öl

"Heerbrugg"

Für 4 Personen:

500 gr gekochtes Rindfleisch, 1 große Zwiebel.

Zur Marinade:

3 EL Öl, 3 EL Kräuternessig, 4 EL Wasser, 2 EL Senf, Salz, Pfeffer.

Zum Garnieren:

Salatblätter, 50 gr Emmentaler Käse, 2 hartgekochte Eier, 2 Tomaten.

Beilage:

Röstli.

Anmerkung:

Dieser Fleischsalat wurde in Heerbrugg bei St Gallen, Schweiz, wie beschrieben hergestellt.

Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und in einer tiefen Schüssel anrichten. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden oder kleinhacken und über das Fleisch verteilen.

Die Marinade herstellen, gut verrühren, nochmals kräftig abschmecken und über den Salat gießen. Zugedeckt ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Teller mit den gewaschenen und trockengetupften Salatblättern auslegen und den Fleischsalat darauf anrichten. Mit dem in dünne Streifen geschnittenen Käse, sowie den geviertelten Eiern und Tomaten garnieren.



Bohnensalat

mit Kartoffeln und Matjesfilet

"Dänische Art"

Für 4 Personen:

500 gr Pellkartoffeln, 2 l Wasser, Salz, 1 EL Butter, 500 gr frische grüne Bohnen, 6 halbe Matjesfilets.

Zur Marinade:

1 Zwiebel, 250 ml Mayonnaise, 100 ml Joghurt, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer.

Zum Ganieren:

Petersilie, Tomatenscheiben.

Beilagen:

Frisches Weißbrot.

Die geschälten Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden und kaltstellen. Die grünen Bohnen fädeln, schneiden, waschen und in dem kochenden Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kalt stellen.

Aus der gewürfelten Zwiebel, der Mayonnaise und dem Joghurt eine Marinade herstellen und mit dem Saft der halben Zitrone, dem Salz und dem Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vorsichtig mischen, die Marinade unterheben und mit der Petersilie und den Tomatenscheiben ganieren. Mit frischem Weißbrot reichen.

Teltower Rübchen

mit Schweinefleisch

"Französische Art"

Für 6 Personen:

500 gr Schweinefleisch (Schnitzel oder Kotellet im Stück), 1 kg Teltower Rübchen.

Zum Kochen:

2 l Wasser, Salz

Zur Einbrenne:

50 gr Butter, 50 gr Weizenmehl, Gemüse - Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Muskat.

Beilagen:

Kartoffeln oder Teigwaren, Salat.

Das Fleisch waschen und in dem kochenden Salzwasser ca. 1/2 Stunde garen.

Die Teltower Rübchen schälen, in Streifen schneiden, zu dem Fleisch geben und in ca. 10 - 15 Minuten weichkochen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, warmstellen und die Rübchen in einem Sieb abtropfen; die Brühe aufbewahren.

Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne herstellen, mit der Gemüse - Fleischbrühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und frischgeriebenem Muskat würzen.

Die Teltower Rübchen und das Fleisch in die Soße geben, gut durchkochen und nochmals abschmecken.



Schweineschnitzel

in Senf-Sahne-Soße

"Gramberg"

Für 4 - 6 Personen:

8 Schweineschnitzel, Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl.

Zum Braten:

50 gr Butter, 2 EL Öl.

Zur Soße:

2 Zwiebeln, 3 EL Weißweinessig, 2 Stengel Petersilie, 4 Lorbeerblätter, 1/8 l Fleischbrühe, 250 gr Schlagsahne, 2 TL scharfer Senf (Löwensenf), 2 TL Meerrettich, Zitronensaft, 3 cl Cognac.

Beilagen:

Teigwaren oder Kartoffeln und Salat.

Anmerkung:

Dieses Rezept wurde wegen seiner durchdringenden -gleichwohl milden- und aber doch geheimnisvollen Schärfe dem Berliner Dichter Enno P. Gramberg gewidmet.

Die Schnitzel kurz waschen, abtupfen, salzen und pfeffern, mit frisch geriebenem Muskat würzen und mit Mehl bestauben. Die Butter in einer großen Pfanne anbräunen, das Öl zugeben und die Schnitzel von jeder Seite 3 Minuten anbraten. In eine Auflaufform geben und warmstellen. Die gewürfelten Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten, mit dem Weißweinessig ablöschen und den Bratensatz ablösen. Den Fond über die Schnitzel in der Auflaufform geben, die kleingeschnittene Petersilie, die Lorbeerblätter und die Fleischbrühe zugeben.

Die Schnitzel im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 ° C ca. 20 Minuten unter öfterem Begießen mit der Bratflüssigkeit und Wenden nach dem Ende der halben Garzeit fertigschmoren; aus der Auflaufform nehmen und warmstellen.

Die Lorbeerblätter entfernen. Den Bratensaft mit den Zwiebeln und der Petersilie durch ein Sieb passieren, die Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Mit dem Senf, dem Meerrettich, einigen Tropfen Zitronensaft und dem Cognac abschmecken.

Die Soße über die Schnitzel verteilen und heiß mit den Beilagen servieren.



Gerstengraupen

mit Rindfleisch

"Gerschtsupp"

Für 6 Personen:

250 gr Gerstengraupen (Perlgraupen), 1 l Wasser, Salz.

Zur Brühe:

150 gr durchwachsener Speck, 1 Bund Wurzelgemüse, 1 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, 3/4 kg Rinderhese, 2 l Wasser.

Zum Dünsten:

500 gr Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Thymian.

Beilagen:

Bauernbrot.

Die Graupen in dem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.

Den feingewürfelten Speck in einem Topf auslassen. Die gewürfelte Zwiebel, das kleingeschnittene Wurzelgemüse und die gehackte Knoblauchzehe leicht anrösten.

Mit Wasser auffüllen, die Lorbeerblätter und die gewaschene Rinderhese dazugeben, aufkochen, abschäumen und auf kleiner Flamme ca. 40 Minuten kochen. Das Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die vorgekochten Graupen, das Fleisch, sowie die gewürfelten Kartoffeln in die Fleischbrühe geben und weitere 40 Minuten leise kochen. Die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.



Gefüllte Paprika

in Tomatensoße auf Reis

Für 6 Personen:

8 gleichgroße Paprikaschoten.

Zur Füllung:

750 gr gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein), 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, 1 altbackenes Brötchen, 2 Eier.

Zur Soße:

1 EL Butter, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 gr Tomatenmark (oder 1 kg frische Tomaten), Salz, Pfeffer, Kerbel, 2 TL Paprikapulver oder 1 TL original ungarische Gulyás krém aus der Tube, 1/2 l Fleischbrühe.

Beilagen:

Reis und Salat.

Am Stielende der Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, die Kerne mitsamt der Scheidewände entfernen, auswaschen und abtropfen lassen.

Das Hackfleisch mit den sehr fein gewürfelten Zwiebeln, sowie den Gewürzen vermischen; alles mit dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen und den Eiern gut verarbeiten.

Die Farce in die vorbereiteten Paprikaschoten geben und die Deckel aufsetzen.

In einem hohen Topf die Butter leicht anbräunen, das Öl dazugeben und die kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe leicht andünsten. Die Paprikaschoten aufrecht in den Topf stellen und ebenfalls kurz andünsten. Das Tomatenmark oder die gehäuteten, gewürfelten Tomaten, sowie die Gewürze einrühren, seitlich nach und nach die Fleischbrühe angießen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 45 Minuten weichdünsten.

Die Paprika warmstellen und die Soße noch einmal abschmecken.

Mit Reis und Salat servieren.

Steinpilze

in Sahnesoße

"Niederbayerische Art"

Für 4 Personen:

1kg Steinpilze.

Zum Dünsten:

100 gr Butter, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer.

Zur Soße:

1 EL Mehl, 150 gr saure Sahne, 1/2 Glas Weißwein, 1 TL Butter, 1 cl Cognac, 5 Stengel Petersilie.

Beilagen:

Semmelknödel.

Anmerkung:

Dieses Gericht wurde so von Frau Apothekerin Gisela Hein im niederbayerischen Schönberg zubereitet und von dem Architekten Helmut Honisch verfeinert.

Die Pilze sorgfältig abschaben, bei großen Pilzen die Lamellen entfernen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Butter erhitzen, die geriebene oder sehr fein gehackte Zwiebel dazugeben und leicht anschwitzen. Die gesalzenen und gepfefferten Steinpilze zugeben und bei kleiner Flamme im eigenen Saft zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Das Mehl mit der Sahne und dem Weißwein verrühren, zu den Pilzen geben und weitere 10 Minuten dünsten. Mit der Butter und dem Cognac abschmecken, die kleingehackte Petersilie unterheben und heiß zu der Beilage servieren.

Schweinebraten

mit Letscho und Pilzen

"Balaton"

Für 6 Personen:

1,5 kg Schweineschnitzel am Stück.

Zum Braten:

50 gr Butter, 2 EL Öl, 2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 1/8 l Wasser.

Zur Soße (Letscho):

2 EL Öl, 100 gr durchwachsener Speck, 1 EL
Paprikapulver (edelsüß), 1 / 8 l Fleischbrühe,
4 Paprikaschoten, 3 Tomaten, 200 gr Pilze,
Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Reis oder Salzkartoffeln und Salat.

Das Fleisch salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit der gebräunten Butter und dem Öl von allen Seiten scharf anbraten; herausnehmen und in einem Bratopf warmstellen.

Die kleingehackten Zwiebeln und durchgedrückten Knoblauchzehen in dem Bratfett anschwitzen, mit dem Wasser ablöschen, einige Minuten zugedeckt dünsten und zu dem Fleisch geben. Selbiges auf kleiner Flamme ca. 1/2 Stunde schmoren.

In der Pfanne das Öl erhitzen, den kleingeschnittenen Speck auslassen, mit dem Paprikapulver vermischen und die Fleischbrühe angießen. Die geputzten, in Ringe geschnittenen Paprikaschoten, die blanchierten, abgezogenen und geviertelten Tomaten sowie die blätterig geschnittenen Pilze zugeben, salzen, pfeffern und einige Minuten dünsten.

Das Letscho zu dem Fleisch geben und weitere 1/2 Stunde zugedeckt garen.

Gewürzgurken

mit Dill, Peperoni und Chili

"Extra scharf"

Für 4 Personen:

1 kg mittelgroße Einlegegurken.

Zur Marinade:

2 EL Weißweinessig, 2 EL Estragonessig,
1/4 l Wasser, 1 TL Salz.
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 TL getrocknete Dillspitzen, 1 getrocknete Peperoni,
2 Chilischoten, 3 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 5 Pimentkörner (Nelkenpfeffer),
5 Pfefferkörner (weiß), 2 TL Senfkörner.

Verwendung:

Als Beilage zu diversen Fleischgerichten.

Den Weißweinessig sowie den Estragonessig mit dem Wasser vermischen, salzen und aufkochen lassen.

Die in Ringe geschnittene Zwiebel, die gehackte Knoblauchzehe und die Gewürze dazugeben; ca. 15 Minuten leise kochen. Die Gurken schälen und in Scheiben schneiden. In die Marinade geben und weitere 15 Minuten köcheln. Abkühlen lassen und als Beilage servieren.

Chili - Fleischtopf

mit weißen und roten Bohnen

"Chili con Carne"

Für 4 Personen:

100 gr durchwachsener Speck, 50 gr Schweineschmalz, 500 gr Rindfleisch, 500 gr Schweinefleisch.

Zum Dünsten:

500 gr Kidney Bohnen (dunkelrot), 250 gr weiße Bohnen, 1/4 l Fleischbrühe, 1 Prise Kümmel, 1 EL Chilipulver, 3 Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, Salz.

Zur Soße:

1 EL Öl, 2 große Zwiebeln, 500 gr Tomaten, 2 Paprikaschoten, 1 Prise Basilikum, 1/8 l Fleischbrühe, 1/8 l Weißwein.

Beilagen:

Brot und Salat.

Anmerkung:

Werden Dosenbohnen benutzt, müssen diese zusammen mit der Tomaten - Paprikasoße zu dem Fleisch gegeben werden.

Den kleingeschnittenen Speck in dem Schweineschmalz auslassen und das in Würfel geschnittene Fleisch scharf anbraten:

Die über Nacht eingeweichten Bohnen und die Fleischbrühe zugeben, mit Kümmel, Chilipulver, den Chilischoten, den zerdrückten Knoblauchzehen und dem Salz würzen und bei kleiner Flamme in ca. 1 Stunde zugedeckt gardünsten.

Parallel dazu die grob geschittenen Zwiebeln und Tomaten, sowie die von den Kernen und Scheidewänden befreiten und kleingeschnittenen Paprikaschoten in dem Öl anrösten. Zugedeckt bei kleiner Flamme unter Zugabe der Fleischbrühe und dem Weißwein ca. 45 Minuten schmoren und durch ein Sieb passieren.

Die Soße zu dem Fleisch und den Bohnen geben und nochmals unter ständigem Rühren kurz köcheln; die Chilischoten entfernen, abschmecken und sehr heiß servieren.

Eisbein

auf Sauerkraut

"Berliner Art"

Für 4 Personen:

4 mittelgroße Schweinehaxen, 2 kg Sauerkraut (frisch, oder aus der Dose).

Zum Anbraten:

50 gr Schweineschmalz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe.

Zum Dünsten:

1 1/2 l Fleischbrühe, 1 Prise Salz, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 4 Pimentkörner, 4 Wacholderbeeren, 4 Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, 1 TL Kümmel.

Beilagen:

Erbspüree und geröstete Zwiebeln.

Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und ausdrücken.

Das Schweineschmalz in einen Topf geben, die kleingeschnittenen Zwiebeln und die zerdrückte Knoblauchzehe anrösten, das Sauerkraut dazugeben und unter mehrmaligem Wenden auch etwas mitrösten.

Die Fleischbrühe angießen, salzen, mit den Gewürzen versehen und umrühren.

Die gepöckelten Schweinehaxen zugeben, mit dem Sauerkraut bedecken und ca. 2 Stunden zugedeckt dünsten. Gelegentlich die Haxe wenden und etwas Brühe nachgießen.

Mit Erbspüree und gerösteten Zwiebeln servieren.

Gemüsesuppe

mit Eierstich

"Blumensuppe Katherina"

Für 4 Personen:

1,5 l Suppenbrühe (Würfel), 500 gr buntes Gemüse (tiefgefroren).

Zum Eierstich:

Butter zum einfetten, 2 Eier, 3 EL Wasser, Muskat, Salz.

Einlagen:

Nudeln, welche Du möchtest !

Anmerkung:

Dieses Gericht wurde von Katherina Flaig mit sechs Jahren unter Beratung des Autors am 2. April 1989 in Berlin erfunden und ist für Kinder leicht nachvollziehbar. (Siehe Originalrezept unten)

Die Nudeln in ca. 1 l Wasser 8 - 10 Minuten kochen und absieben. Danach die Suppenbrühe aufkochen, das Gemüse ca. 10 Minuten leise darin kochen lassen und die Nudeln dazugeben. Fertig!

Eierstich:

Alle Zutaten gut verrühren und in eine eingefettete Schale giessen. Im Wasserbad ca. 1/2 Stunde ziehen lassen, stürzen, in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben. Guten Appetit!



Tunesischer Gemüseeintopf

mit Lammfleisch und Rettich

Für 6 Personen:

1 Lammkeule (ca. 2 kg mit Knochen).

Zum Braten:

3 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Wurzelgemüse, Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß), Chilipulver.

Zum Dünsten:

1/2 l Fleischbrühe, 1 weißer Rettich, 5 Tomaten, 3 grüne Paprikaschoten, Petersilie.

Beilagen:

Reis oder Nudeln und Salat.

Das Fleisch naß abreiben, entbeinen, enthäuten, sehr sorgfältig von dem Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch dazugeben und scharf anbraten. Alsdann die in Scheiben geschittenen Zwiebeln die zerdrückten Knoblauchzehen und das kleingewürfelte Wurzelgemüse etwas mitrösten lassen, die Gewürze dazugeben, die Fleischbrühe angießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den geputzten und in dünne Scheiben geschnittenen Rettich, die blanchierten und abgezogenen Tomaten, sowie die in dünne Steifen geschnittenen Paprikaschoten dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 20 Minuten dünsten.

Nochmals abschmecken, mit kleingehackter Petersilie bestreuen und heiß zu den Beilagen servieren.

Schwäbische Maultaschen

in Fleischbrühe

Für 6 Personen:

350 gr Mehl, 3 Eier, 3 EL Wasser, Salz.

Zur Füllung:

2 altbackene Brötchen, 500 gr Spinat, 200 gr Schweinefleisch, 200 gr Rindfleisch, 100 gr durchwachsener Speck, 1 große Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Muskat

Zum Kochen:

2 l Fleischbrühe, Schnittlauch.

Beilagen:

Bauernbrot.

Aus dem Mehl, den Eiern, dem Wasser und dem Salz einen Nudelteig zubereiten und ca. 2 Stunden zugedeckt ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Brötchen einweichen und ausdrücken. Den Spinat blanchieren und abtropfen, oder gefrorenen Spinat auftauen. Das Fleisch, den Speck, die Zwiebel und die Petersilie kleinschneiden. Nunmehr alle Zutaten zweimal durch die kleine Scheibe des Fleischwolfs drehen, sodaß eine streichfähige Face entsteht. Mit den Eiern und reichlich Gewürzen versehen, gut durchkneten und 1/2 Stunde ruhen lassen.

Den Teig 3 mm dick ausrollen und Quadrate von ca. 8 cm Seitenlänge ausschneiden.

In der Mitte der Nudelteigblätter 2 EL Face auftragen, jeweils zwei Seiten der Teigblätter mit Eigelb einstreichen und diagonal zuklappen.

Die Fleischbrühe aufkochen, die Maultaschen dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten garen.

Mit kleingeschnittenem Schnittlauch in der Brühe heiß servieren.

Rotkohlrouladen

mit Fleisch-Champignon-Füllung

"Thüringer Art"

Für 6 Personen:

1 Rotkohlkopf (ca. 1,5 kg), 2 l Wasser, 1 EL Rotweinessig, 1 Prise Salz, 1 Zwiebel, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt.

Zur Füllung:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, 200 gr Champignons, 50 gr Butter, 1 kg gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein), 2 altbackene Brötchen, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran.

Zum Anbraten:

150 gr durchwachsener Speck, 50 gr Schweine- oder Gänseschmalz, 2 Zwiebeln, 1 Mohrrübe.

Zur Soße:

1/2 l Fleischbrühe, 1/2 Glas Rotwein, 1 Butterkugel.

Beilage:

Petersiliekartoffeln oder Knödel.

Von dem Rotkohl die Deckblätter und den Strunken entfernen, vorsichtig die verbleibenden Blätter ablösen und kurz abwaschen.

In einem großen Topf das Wasser mit dem Rotweinessig, dem Salz, der mit den Nelken gespickten Zwiebel und dem Lorbeerblatt aufkochen, die Kohlblätter kurz blanchieren und abtropfen lassen.

Die sehr fein gehackten Zwiebeln, Knoblauchzehe, Petersilie und Champignons in der heißen Butter kurz andünsten und abkühlen lassen.

Das Hackfleisch zusammen mit den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, dem gedünsteten Gemüse, den Eiern und den Gewürzen sehr gut durchkneten und etwas ruhen lassen.

Jeweils zwei oder drei Kohlblätter aneinanderlegen, die Farce darauf verteilen, einschlagen und mit Brühfaden zu Rouladen binden, oder mit Rouladennadeln fixieren.

In einem großen Topf den in dünne Scheiben geschnittenen Speck mit dem Schmalz auslassen, die kleingeschnittenen Zwiebeln und Mohrrübe, sowie die Rotkohlrouladen anbraten, die Fleischbrühe und den Rotwein angießen und zugedeckt ca. 1 Stunde leise köcheln lassen. Die Rouladen herausnehmen, warmstellen, die Soße durch ein Sieb geben und mit der Butterkugel binden; eventuell noch einmal abschmecken.

Matjesfilets

in Rahm-Joghurt-Soße

"Hausfrauenart"

Für 6 Personen:

6 doppelte Matjesfilets.

Zur Soße:

500 ml süße Sahne, 500 ml Joghurt,
1/2 Zitrone, 1 EL Weißweinessig, 3 Essig-
gurken, 3 Zwiebeln, 4 Wachholderbeeren,
4 Pimentkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 EL
Senfkörner, 5 weiße Pfefferkörner, 1 Prise
Salz, Dill.

Beilagen:

Pellkartoffeln.

Die Sahne und den Joghurt in einem Porzellengefäß gut verrühren, mit dem Saft einer halben Zitrone und dem Weißweinessig säuern.

Die kleingewürfelten Essiggurken und die in Ringe geschnittenen Zwiebeln, sowie die Gewürze zur Marinade geben.

Die in mundgerechte Stücke geschnittenen Matjesfilets zugeben und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Kalt zu den Pellkartoffeln servieren und mit kleingeschnittenem Dill würzen.

Ochsenbrust

n Bier gedünstet

"Schlesische Art"

Für 6 - 8 Personen:

2 kg Ochsenbrust, Salz, Pfeffer.

Zum Anbraten:

200 gr durchwachsener Speck, 1 EL Öl,
2 Zwiebeln, 3 Möhren.

Zur Soße:

1/2 l Bockbier, 1/4 l Fleischbrühe, 2 EL
Rübensirup, 2 TL Salz, 10 Pfefferkörner,
3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 4 Pimentkörner,
1 Butterkugel.

Beilagen:

Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel und
Rotkraut oder Essiggemüse.

Den grob gewürfelten Speck mit dem Öl auslassen, die geviertelten Zwiebeln und die in Scheiben geschnittenen Möhren anrösten. Das Fleisch salzen und pfeffern, zu einer Rolle binden, dazugeben und von allen Seiten anbräunen.

Das Dunkelbier und die Fleischbrühe angießen, den Sirup unterrühren, mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und Piment würzen und ca. 2 Stunden zugedeckt dünsten.

Das Fleisch warmstellen, die Soße nach belieben passieren und mit einer Butterkugel binde, oder ungedickt belassen.

Hackbraten

mit Oliven und Eiern

"pikant"

Für 6 Personen:

750 gr Rinderhackfleisch, 750 gr Schweinehackfleisch.

Zum Fleischteig:

3 Eier, 2 altbackenen Brötchen, 1 Bund Petersilie, 6 Wachholderbeeren, 2 EL Sardellenpaste, 2 EL scharfer Senf, 1 TL Knoblauchpulver, 2 TL Zwiebelpulver, jeweils 1 Prise Salz, frischgemahlener schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika (edelsüß), Ingwer, Muskatnuß, Majoran.

Zum Füllen:

20 gr Butter, 6 hartgekochte Eier, 1 Glas mit Paprika gefüllte Oliven, 3 EL Kapern.

Beilagen:

Verschiedene Salate, 2 hartgekochte Eier, Weißbrot.

Das Hackfleisch mit den Eiern, den eingeweichten und sorgfältig ausgedrückten Brötchen, der kleingehackten Petersilie, den Wachholderbeeren, der Sardellenpaste, dem Senf, dem Knoblauchpulver, dem Zwiebelpulver und den anderen Gewürzen gut mit den Händen durchkneten, damit ein sehr geschmeidiger Teig entsteht.

Eine Gugelhupfform (ø 22 cm) mit der Butter gut einreiben, eine Schicht Fleischteig einfüllen, gut andrücken. Nach und nach die Farce, die Oliven und Kapern in der halben Höhe der Form die Eier auffüllen und jede Lage festdrücken.

Das Backblech des Backofens mit Wasser auffüllen und bei 200 ° C erhitzen. Den Hackbraten in der Form in das Wasserbad geben und bei gleicher Temperatur ca. 1 Stunde garen. Ausschalten und noch 10 Minuten ruhen lassen. Die Bratenflüssigkeit seitlich abschütten und den Hackbraten auf einen Anrichteteller stürzen.

Mit den Salaten und den in Scheiben geschnittenen Eiern dekorieren und nach Wunsch heiß oder kalt mit dem Weißbrot servieren.

Ente

mit Gemüsetopf

Für 4 Personen:

1 Ente (ca 1,5 kg), Salz, Pfeffer.

Zum Braten:

50 gr Butter, 1/4 l Wasser.

Zur Soße:

1/4 l Fleischbrühe, 1 cl Cognac, 1 Glas Weißwein, 1 Butterkugel.

Zum Gemüsetopf:

2 EL Öl, Innereien, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Stange Porree, 1 Tomate, 200 gr Champignons, Thymian, Lorbeer, Petersilie, Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Knödel oder Kartoffeln und Salat.

Die Ente kurz kalt abwaschen, abtupfen, außen und innen salzen sowie pfeffern. In einer Auflaufform oder in der Bratpfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C mit der Butter anbraten. Wasser angießen und unter einmaligem Wenden zur Hälfte der Garzeit 2 Stunden braten.

Kartoffeleintopf

mit Schweinefleisch

"Hahnekreitsches Grumbeere"

Für 4 Personen:

2 kg Kartoffeln, 1 kg Schweinefleisch, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut.

Zum Braten:

50 gr Schweineschmalz.

Zum Dünsten:

1 l Fleischbrühe.

Beilagen:

Frische Salate, Rotrüben und Landbrot.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Schweinefleisch sowie die Zwiebeln ebenfalls würfeln. In einem großen Topf das Schweineschmalz auslassen und die gut gewürzten Zutaten dazugeben. Etwas anrösten, Fleischbrühe angießen und zugedeckt ca. 45 Minuten dünsten.

Mit frischem Salat, Rotrüben und Brot servieren.

Rindfleisch

mit Kartoffeln und Möhren

"St. Gallen"

Für 4 - 6 Personen:

1kg Rindsgulasch.

Zum Anbraten:

3 EL Öl, 2 EL Paprikapulver (edelsüß),
2 EL Weizenmehl.

Zum Schmoren:

4 EL Tomatenmark, 4 Zwiebeln, 2 Knob-
lauchzehen, 1/4 l Rotwein (trocken), 1/4 l
Fleischbrühe, Salz, Pfeffer (weiß), 5 Lor-
beerblätter, 5 Nelken.

Zum Dünsten:

750 gr Kartoffeln, 500 gr Möhren.

Beilagen:

Weißbrot und Salat.

Anmerkung:

*Dieser Eintopf ist ein typisches Schweizer Gericht und wurde so
1984 in St. Gallen zubereitet.*

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Rindfleisch darin ca. 10 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Mit dem Paprikapulver und dem Mehl bestäuben. Das Tomatenmark, die kleingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen unterrühren und kurz anschmoren.

Mit dem Rotwein ablöschen, unter ständigem Rühren nochmals 5 Minuten ziehen lassen, die Fleischbrühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und Nelken würzen und den Fleischtopf zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 1 Stunde garen.

Die geschälten und in dicke Streifen geschnittenen Kartoffeln und Möhren dazugeben und noch 1/2 Stunde mitdünsten. Die Lorbeerblätter und Nelken entfernen.

Eventuell noch einmal abschmecken und heiß zu den Beilagen servieren.

Rindfleischtopf

mit Zwiebeln und Knoblauch

"Bordeaux"

Für 4 - 6 Personen:

1,5 kg Rindfleisch.

Zur Anbraten:

300 gr durchwachsener Speck, 50 gr Schweineschmalz.

Zum Schmoren:

1/4 l Fleischbrühe, 1/2 Flasche Bordeaux, 1 TL Kümmel, 5 Chilischoten, Salz.

Zum Dünsten:

9 Schalotten, 9 kleine Zwiebeln, 2 ganze Knoblauchknollen, 100 gr Tomatenmark, 2 EL Weinessig, 1/2 Flasche Bordeaux, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Cayenpfeffer, 1 TL Thymian, 1 TL Oregano, 1 TL Beifuß, 1 Messerspitze Zimtpulver, 2 cl Cognac.

Beilagen:

Rohe Kartoffelknödel und Salat.

Anmerkung:

Durch die in den Schalen gedünsteten Zwiebeln und Knoblauchknollen bleibt deren Eigengeschmack und Konsistenz weitgehend erhalten, wiewohl sich das Aroma auch mit dem Gericht verbindet.

Den grobgewürfelten Speck in dem Schweineschmalz auslassen, das in große Würfel geschnittene Fleisch scharf anbraten und bei offenem Topf solange braten bis der Saft eingedickt ist.

Die Fleischbrühe und den Wein angießen, mit Kümmel, den Chilischoten und dem Salz würzen und bei kleiner Flamme ca. 1 1/2 Stunden zugedeckt schmoren.

Die gewaschenen, aber ganz belassenen und ungeschälten Schalotten, Zwiebeln und Knoblauchknollen dazugeben. Das Tomatenmark mit dem Wein und dem Essig verrühren, zusammen mit den Gewürzen unterziehen und 1 1/2 Stunde dünsten. Eventuell nachwürzen, mit dem Cognac abrunden und heiß zu den Beilagen servieren.

Ochsenschwanzragout

in Sherry

"Don Pablo"

Für 4 - 6 Personen:

1,5 kg Ochsenschwanz.

Zum Kochen:

1,5 l Wasser, 1 Prise Salz, 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, 2 Lorbeerblätter.

Zum Anbraten:

200 gr durchwachsener Speck, 2 EL Öl, eine
Prise Salz, 1 TL weißer Pfeffer.

Zum Schmoren:

1 Bund Suppengemüse, 2 Zwiebeln, 4 To-
maten, 40 cl Rotwein (Beaujolais), 40 cl
Kochsud, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Pfefferkörner
(weiß), 1 TL Pimentkörner, 1 TL Wacholder-
beeren, 20 cl Sherry (trocken), eine Prise
Cayennepfeffer, eine Messerspitze Zimt.

Beilagen:

Salzkartoffeln oder Teigwaren und Salat.

Den in Stücke geschnittenen Ochsenschwanz waschen, in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, die halbierte Zwiebel und die Lorbeerblätter hinzufügen und ca. 1/2 Stunde kochen lassen. Zwischendurch immer wieder das Fett und das geronnene Eiweiß abschöpfen. In einem Sieb abtropfen lassen und den Kochsud aufbewahren. In einem großen Schmortopf den grob gewürfelten Speck in dem Öl auslassen, das Fleisch dazugeben und scharf anbraten. Das kleingeschnittene Suppengemüse und die geviertelten Zwiebeln ca. 10 Minuten mitbraten. Die Tomaten blanchieren, abziehen und in Stücken zu dem Gericht geben. Den Rotwein und die Brühe angießen, die Gewürze dazugeben und alles zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden köcheln lassen. Falls nötig Kochsud nachfüllen.

Nach Ende der Garzeit mit dem Sherry, dem Cayennepfeffer und dem Zimt abschmecken.

Kartoffelauflauf

mit Dörrfleisch

"Schaales"

Für 4 - 6 Personen:

1,5 kg Kartoffeln, 3 Stangen Porree, 250 gr Dörrfleisch (durchwachsener Speck), 2 Eier, Salz, Pfeffer.

Zum Backen:

50 gr Fett.

Beilage:

Feldsalat.

Anmerkung:

Dieses einfache, sehr wohlschmeckende Kartoffelgericht findet seinen Ursprung in der jüdischen Küche und wurde in der Pfalz und im Saartand mit der Abänderung, daß Dörrfleisch statt kocherem Fleisch verwendet wird, übernommen.

Die rohen Kartoffeln schälen und grob reiben. Den Porree in dünne Ringe schneiden. Das Dörrfleisch würfeln. Alles vermischen, mit den Eiern binden, sowie mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Auflaufform gut einfetten, die Masse hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 2 Stunden backen.

Rinderrouladen

in Rotwein

"Roszius"

Für 4 - 6 Personen:

6 Scheiben Rinderrouladen, Salz, Pfeffer.

Zur Füllung:

6 TL scharfer Senf, 6 TL Meerrettich, 6 Scheiben durchwachsender Speck, 6 saure Gurken, 2 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie.

Zum Anbraten:

2 EL Mehl, 2 Scheiben durchwachsender Speck, 2 EL Öl.

Zum Schmoren:

2 EL Tomatenmark, 1/4 l Fleischbrühe.

Zur Soße:

150 gr saure Sahne, 1 Glas Rotwein.

Beilagen:

Salzkartoffeln, Knödel oder Teigwaren, Rotkraut und Salat.

Anmerkung:

Dieses Gericht ist in unterschiedlichen Varianten bekannt. Selbige Ausführung ist wegen der Zugabe von Meerrettich in der Fügung dem Berliner Künstler Ralf Roszius gewidmet, da diese Komponente seinem „scharf“ sinnigen Charakter entspricht.

Die Rouladen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Jeweils eine Seite mit dem Senf und dem Meerrettich bestreichen, eine Scheibe durchwachsenden Speck, die halbierten Gurken sowie die kleingehackten Zwiebeln und die Petersilie darauf verteilen.

Rollen und mit Bindfaden, Rouladenklammern oder Zahnstochern fixieren.

In Mehl wenden. Den Speck mit dem Öl auslassen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten.

Das Tomatenmark mit der Fleischbrühe verrühren und nach und nach angießen. Zugedeckt ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme schmoren.

Zur Verfeinerung der Soße die Sahne mit dem Rotwein verrühren und unterziehen. Kurz aufkochen und heiß zu den Beilagen servieren.

Fleischbrühe

mit feinem Gemüse

"Consommé Julienne"

Für 4 - 6 Personen:

500 gr Rinderhesse, 500 gr Ochsen-
schwanz, 500 gr Knochen, Salz, Muskat.

Zum Kochen:

2 1/2 l Wasser, 1 Bund Suppengrün, 1 Zwie-
bel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, 1 Prise
Salz, 5 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt.

Zum Klären:

250 gr Schabefleisch, 2 Eiweiß, 1 TL
Tomatenmark, 1/4 l kaltes Wasser.

Zum Dünsten:

1 l Wasser, Salz, Gemüse der Saison: z.B:
Möhren, Porre, Sellerie, Zwiebel, Chicorree,
Zucchini, Spargel, Champignon, Wirsing,
Blumenkohl etc.

Einlage:

Feine Nudeln oder Reis, Markklößchen,
Schnittlauch und Kerbel.

Beilage:

Gekochtes Fleisch mit Gemüse, grobes
Salz, Senf, Sauergemüse.

Das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen und in ei-
nen großen Topf mit kaltem Wasser geben. Aufkochen und
abschäumen. Hitze reduzieren und 1/2 Stunde köcheln
lassen. Das grob geschnittene Suppengrün, die ganze
Zwiebel, Knoblauchzehe und Tomate, sowie die Gewür-
ze zugeben und weitere 3 Stunden zugedeckt köcheln.

Das Fleisch und das Gemüse vorsichtig aus der Brühe
nehmen, warmstellen, die Bouillon durch ein feines Sieb
geben. Zum klären der Brühe das Schabefleisch mit dem
Eiweiß, dem Tomatenmark und dem Wasser vermischen,
zu der durchgeseihten Suppe schütten und unter ständi-
gem rühren aufkochen. Nochmals auf kleiner Flamme 1
Stunde kochen. Erneut durch ein Sieb, am besten durch
ein Leintuch, geben, mit Salz und Muskat abschmecken,
abkühlen lassen und entfetten. Das Fett zur Verfeinerung
anderer Gerichte im Kühlschrank aufbewahren.

Das Gemüse putzen und in feine Streifen(Julienne)
schneiden. In kochendes Salzwasser geben und bei klei-
ner Flamme 1/2 Stunde dünsten. Mit dem Schaumlöffel
ausschöpfen und in der wieder erhitzten Fleischbrühe kurz
ziehen lassen.

Die Einlagen getrennt kochen, abseihen, abspülen und
zu der Suppe geben. Mit gehacktem Schnittlauch und
Kerbel verfeinern.

Das Fleisch und das Gemüse nach Wunsch mit grobem
Salz, Senf und Sauergemüse servieren, oder weiter-
verwerten.

Schweinefleisch

mit Meerrettich

"Krenfleisch"

Für 6 Personen:

1,5 kg Schweinefleisch, Salz, Pfeffer.

Zum Sud:

2 l Wasser, 1/4 l Weinessig, 1/4 l Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 3 Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner, 3 Pfefferkerner, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Salz.

Zum Dünsten:

Wurzelgemüse: 3 Möhren, 1 Sellerieknolle, 3 Petersilienwurzeln, 2 Zwiebeln.

Beilagen:

Meerrettich (Kren), Petersilie, Salzkartoffeln.

Anmerkung:

Dieses Fleischgericht ist eine Österreichische Spezialität, aber auch in Ungarn bekannt. Üppiger wird das Gericht indem Würste und Dörrfleisch mitgegart werden.

Das Schweinefleisch gut waschen, salzen und pfeffern. In einem großen Topf das Wasser, den Weinessig und den Weißwein aufkochen, salzen, die Gewürze und das Fleisch dazugeben und bei kleiner Flamme 2 1/2 - 3 Stunden kochen. Während des Kochens öfter abschäumen und eventuell Wasser, Weinessig und Weißwein nachgießen.

Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen (Julienne) schneiden und 1/2 Stunde vor beendeter Garzeit in die Brühe geben.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, etwas ruhen lassen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Das Gemüse aus der Brühe abgeschöpft, über das Fleisch verteilen, etwas Sud angießen und den geriebenen Meerrettich und die Petersilie darübergeben. Zu den Salzkartoffeln reichen.



Blumenkohlaufauf

mit gekochtem Schinken

Für 4 Personen:

1 großer Blumenkohl.

Zum Kochen:

2 l Wasser, 2 TL Salz, 2 EL Milch.

Zur Soße:

20 gr Butter, 20 gr Mehl, 1/4 l Gemüsebrühe, 200 gr Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, 1 Eigelb.

Zum Überbacken:

20 gr Butter, 250 gr gekochter Schinken.

Beilagen:

Weißbrot und Grüner Salat.

Anmerkung:

Nach Belieben kann der Blumenkohl auch mit feingeriebenem Käse gratiniert werden.

Die Scampi kurz waschen, abtauen und 5 Minuten im Salzwasser ziehen lassen. Die Butter in einer großen Pfanne anbräunen, das Öl zugeben und die Scampi unter häufigem wenden 3 Minuten braten.

In eine Schüssel geben und mit einer Mischung aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cognac 1/2 Stunde marinieren.

Die gewürfelten Zwiebeln und die kleingehackte Petersilie in der Pfanne dünsten, mit dem Essig und der Marinade ablöschen und den Bratensatz ablösen. Die Lorbeerblätter, die Fleischbrühe, die Sahne, den Senf, sowie den Meerrettich nach und nach zugeben, 10 Minuten köcheln lassen und mit dem Cognac abschmecken.

Die marinierten Scampi in die Soße geben und einige Minuten ziehen lassen.

Heiß zu den Beilagen servieren.

Scampis (King Prawn)

in Senfsoße

"Ingrid"

Für 4 Personen:

500 gr tiefgefrorene Scampi.

Zum Kochen:

1 l Salzwasser.

Zum Braten:

50 gr Butter, 2 EL Öl.

Zum Marinieren:

Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 2 cl Cognac.

Zur Soße:

2 Zwiebeln, 3 EL Mazzetti oder Weißweinessig, 2 Stengel Petersilie, 4 Lorbeerblätter, 1/8 l Fleischbrühe, 250 gr Schlagsahne, 2 TL milder Senf, 2 TL Meerrettich, 3 cl Cognac.

Beilagen:

Reis und Salat.

Anmerkung:

Dieses Rezept wurde von Ingrid Rau im Mai 1995 im Atelier Parade Reposte, Berlin - Schöneberg, erfunden.

Den Weißkraut- oder Wirsingkopf in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Min. blanchieren. Den Struncken ausschneiden, die Blätter einzeln abnehmen und die Rippen abflachen. Gleichzeitig die Kartoffeln aufsetzen, ca. 10 Min. kochen lassen, pellen und sehr fein würfeln.

Den Schweinebauch ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Rinderhackfleisch, den Eiern, der feingehackten Zwiebel, dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, der Fleischbrühe, sowie den großzügig beigegebenen Gewürzen gut durchkneten. Die Kartoffeln vorsichtig unterheben.

Jeweils 3 - 4 aneinandergelegte Kohlblätter reichlich mit dem Fleischteig bestreichen. Die Blätter seitlich einschlagen, zu Rouladen wickeln und mit Küchengarn festbinden.

In einem großen Schmortopf die Speckscheiben zusammen mit dem Schweineschmalz auslassen, die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten (der Kohl darf durchaus etwas „ankohlen“). Mit Fleischbrühe langsam angießen, das Tomatenmark und den Kümmel zugeben und zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Die fertigen Krautwickel warmstellen. Die Soße durch ein Sieb geben, mit einer Butterkugel binde und mit der Sahne verfeinern.

Wirsingauflauf

in Tomatensoße

Für 4 - 6 Personen:

1 Wirsingkopf (ca. 1 kg).

Zum Dünsten:

3 l Salzwasser.

Zur Füllung:

1,5 kg Hackfleisch, (gemischt aus Rind - und Schweinefleisch), 100 gr geräucherte Meeturst, 2 altbackene Brötchen, 2 Zwiebeln, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Majoran, Kümmel, 1/2 Tasse Fleischbrühe.

Zum Garen:

1 EL Öl, 1 l Wasser.

Zur Soße:

50 gr Butter, 50 gr Speck, 1 Zwiebel, 30 gr Mehl, 150 gr Tomatenmark, 1/2 l Fleischbrühe, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Basilikum, Thymian.

Beilagen:

Salzkartoffeln und Salat.

Anmerkung:

Dieser Auflauf sieht besonders ästhetisch in einer Rundform aus, da dadurch die filigranen Rippenstrukturen des Wirsingkohls betont werden.

Den Wirsingkopf säubern, die Deckblätter entfernen und den ganzen Kopf in dem kochenden Salzwasser 10 Minuten dünsten.

Herausnehmen, abkühlen lassen, den Struncken ausschneiden, die Blätter abnehmen, die Rippen sorgfältig abflachen und an jedem einzelnen Blatt die schlechten Stellen ausschneiden.

Eine Auflaufform oder eine Ringform mit dem Öl auspinseln und mit den Wirsingblättern auslegen. Einige Blätter aufbewahren und den Rest anderweitig verwenden.

Das Hackfleisch und die Meeturst mit den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, den feingehackten Zwiebeln, den Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Kümmel und der Fleischbrühe gut durchkneten.

Die Farce auf die Kohlblätter verteilen und mit den zurückgehaltenen Blättern abdecken.

Die Form mit einem Deckel oder Alufolie gut verschließen, das Backblech des Backofens mit Wasser füllen, aufkochen und die Auflaufform hineingeben. Den Auflauf bei 200 ° C ca. 1 1/2 Stunden in dem Wasserbad garen. Nach Ende der Garzeit kurz ruhen lassen und auf eine große Platte stürzen.

Zur Soße die Butter erhitzen, den Speck auslassen, die kleingehackten Zwiebeln goldgelb dünsten, mit dem Mehl bestäuben, das Tomatenmark unterrühren und etwas einbrennen lassen. Mit der Fleischbrühe aufgießen, die Sahne und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen.

Den Auflauf, die Soße und die Beilagen getrennt servieren.

Bratwurst

in saurer Soße

"Stolzer Heinrich"

Für 4 - 6 Personen:

6 - 8 grobe Bratwürste.

Zum Braten:

50 gr Butter, 4 EL Öl.

Zur Einbrenne:

30 gr Butter, 4 EL Mehl.

Zur Soße:

1/2 l Fleischbrühe, 2 EL Essig, 1 Glas Weißwein, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Rosmarin, 1 TL Ingwerpulver, 1 EL Kapern, 5 Zitronenscheiben.

Beilagen:

Kartoffelpüree und Salat.

Die Bratwürste in einer großen Pfanne mit der ausgelassenen Butter und dem Öl halb garbraten.

Würste herausnehmen, nochmals Butter dazugeben, das Mehl darüberstäuben, anbräunen, mit der Fleischbrühe, dem Essig und dem Weißwein auffüllen, den Bratfond ablösen, die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Bratwürste in die Soße geben, weitere 10 Minuten ziehen lassen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Heiß zu den Beilagen servieren.

Spargel

mit Schweinemedallions

"Venezianische Art"

Für 4 - 6 Personen:

1,5 kg Spargel.

Zum Dünsten:

3 - 5 l Salzwasser, 2 EL Zitronensaft.

Zur Soße:

6 Eigelb, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 4 EL Weißwein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer.

Zum Braten:

1 Schweinefilet, 20 gr Butter, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Salbei.

Beilagen:

Zitronenscheiben, Toastbrot und Salat.

Die Spargel von oben nach unten schälen und die holzigen Spargelenden abbrechen. Jeweils 4 - 5 Spargelstangen mit Küchegarn fest zusammenbinden.

In einen schmalen, hohen Topf das Wasser, das Salz und den Zitronensaft geben, aufkochen, die Spargelgebilde senkrecht in das Wasser stellen, so daß die Spargelspitzen nicht vom Wasser bedeckt sind. Den Spargel 20 - 30 Minuten dünsten, herausnehmen, abtropfen lassen, das Küchegarn entfernen, etwas abkühlen lassen und in der Mitte einer großen ovalen Platte anrichten.

Die hartgekochten Eigelbe mit der Gabel zerdrücken. Das Olivenöl, den Weinessig und den Weißwein nach und nach unterrühren. Die Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein hacken, unterziehen und mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Soße in einem schmalen Streifen über den Spargel geben.

Das Schweinefilet kurz waschen, das Fett und die Häutchen sorgfältig entfernen, 2 - 3 cm dicke Medallions schneiden, flachdrücken und rund formen. Die Butter in einer Pfanne auslassen, das Öl dazugeben, die naturbelassenen Medallions auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten und beim wenden mit Salz, Pfeffer und Salbei leicht würzen.

Die Medallions direkt aus der Pfanne um den Spargel anrichten, den Bratensaft darübergießen, mit Zitronenscheiben garnieren und mit dem Toastbrot und Salat servieren.

Chinesische Nudelsuppe

mit Rindfleisch

Für 4 - 6 Personen:

1/2 kg Rindfleisch (Filet oder Rumpsteak).

Zum Anbraten:

3 EL Speiseöl.

Zum Dünsten:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 gr fische Champignons, 2 Möhren, 1 Stange Porree, 400 gr Chinakohl, 300 gr Bambus -Sprösslinge, 150 gr Sojabohnen - Keimlinge, 25 gr Chinesische Baumpilze, 1/4 Liter Fleischbrühe.

Zur Suppe:

250 gr Fadennudeln, 2 Liter Fleischbrühe, 2 EL Sojasoße, 2EL Sherry, jeweils 1 Prise Salz, Ingwer und Safran.

Beilagen:

Weißbrot.

Anmerkung:

Neben Rindfleisch kann auch Hühnerfleisch oder Schweinefleisch verwendet werden.

Das Rindfleisch kurz anfrieren, in schmale und sehr dünne Scheiben schneiden.

In dem Öl kurz anbraten, herausnehmen und warmstellen. Die grob geschnittenen Zwiebeln, die kleingehackte Knoblauchzehe, die blätterig geschnittenen Champignons, die kleingeschnittenen Möhren, den in Ringe geschnittenen Porree und den grob geschnittenen Chinakohl andünsten. Die aus der Dose abgetropften Bambus-Sprösslinge, sowie Sojabohnen-Keimlinge und die gewässerten und abgetropften Trockenpilze dazugeben. Die Fleischbrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten, so daß das Gemüse noch Biß hat.

Die Nudeln kochen und abspülen, die Fleischbrühe erwärmen und portionsweise das Fleisch, das Gemüse und die Nudeln dazugeben. Mit Sojasoße, Sherry, Salz, Ingwer und Safran abschmecken.



Chinesisches Gemüse

mit Rindfleisch

"Chop Suey"

Für 4 - 6 Personen:

1/2 kg Rindfleisch (Filet oder Rumpsteak).

Zum Anbraten:

3 EL Speiseöl.

Zum Dünsten:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 gr frische Champignons, 2 Möhren, 1 Stange Porree, 400 gr Chinakohl, 300 gr Bambus-Sprösslinge, 150gr Sojabohnen-Keimlinge, 25 gr Chinesische Baumpilze, 1/4 Liter Fleischbrühe.

Zur Soße:

3 EL Speisestärke, 4 EL Sojasoße, 5 EL Weißwein, 2 EL Sherry, 2 TL Zuckercouleur, jeweils 1 Prise Salz, Ingwer und Kurkuma (Gelbwurz).

Beilagen:

Weißer Langkornreis oder Glasnudeln.

Anmerkung:

Neben Rindfleisch kann auch Hühnerfleisch oder Schweinefleisch verwendet werden.

Das Rindfleisch kurz anfrieren, in schmale und sehr dünne Scheiben schneiden.

In dem Öl kurz anbraten, herausnehmen und warmstellen. Die grob geschnittenen Zwiebeln, die kleingehackte Knoblauchzehe, die blätterig geschnittenen Champignons, die kleingeschnittenen Möhren, den in Ringe geschnittenen Porree und den grob geschnittenen Chinakohl andünsten. Die aus der Dose abgetropften Bambus-Sprösslinge, sowie Sojabohnen-Keimlinge und die gewässerten und abgetropften Trockenpilze dazugeben. Die Fleischbrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten, so daß das Gemüse noch Biß hat.

Das Fleisch zu dem Gemüse geben. Die Speisestärke mit der Sojasoße, dem Weißwein, dem Sherry, der Zuckercouleur, sowie Salz, Ingwer und Kurkuma mischen und unter ständigem Rühren zu der Speise geben. 5 Minuten ziehen lassen, bis das Gemüse gebunden ist.



Kalbsschnitzel

mit Pfifferlingen

Für 4 Personen:

4 Kalbsschnitzel (je 200 gr), Salz, Pfeffer, Mehl.

Zum Anbraten:

40 gr Butter.

Zum Schmoren:

500 gr Pfifferlinge, 8 kleine Zwiebeln, 4 Stengel Petersilie, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1/2 Glas Weißwein.

Zum Flambieren:

4 EL Cognac.

Zur Soße:

250 gr Crème fraiche, 1 Prise Salbei, Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Salat.

Anmerkung:

Es können auch andere Pilze, z.B. Steinpilze, Mischpilze oder Champignons verwendet werden.

Die Kalbsschnitzel waschen, abtupfen, leicht klopfen, salzen, pfeffern, in dem Mehl wenden und in der Butter von beiden Seiten anbraten.

Die Pfifferlinge säubern, in Essigwasser waschen und abtropfen. Die Zwiebeln schälen und die gewaschene Petersilie kleinhacken.

Das Öl angießen, das Gemüse zu den Schnitzel geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Salzen und pfeffern, mit dem Wein ablöschen und zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten schmoren.

Den Cognac über die Schnitzel gießen, flambieren, herausnehmen und warmstellen.

Die Crème fraiche zu dem Bratfonds geben, mit Salbei würzen, eventuell nach einmal salzen und pfeffern und unter ständigem rühren einige Minuten köcheln.

Die Soße über die Schnitzel geben und heiß mit den Beilagen servieren.

Currytopf

mit Lammfleisch

Für 4 Personen:

1 kg Lammfleisch (Schulter oder Keule).

Zum Anbraten:

40 gr Butter, 3 Nelken.

Zum Schmoren:

3 Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Nelken, 1 EL Curry, 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), 1 EL Koriander, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/4 TL Zimt, Salz, 1/4 l Fleischbrühe.

Zum Kochen:

250 gr Langkornreis, 1 Prise Safran.

Beilagen:

4 Tomaten.

Anmerkung:

Dieser Currytopf kann auch mit Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch zubereitet werden.

In einem großen Topf die Butter anbräunen, die Nelken dazugeben, das sorgfältig von Fett und Häuten befreite und in große Würfel geschnittene Lammfleisch dazugeben, scharf anbraten und bei kleiner Hitze weiterbraten bis der Fleischsaft reduziert ist.

Die blanchierten, abgezogenen und kleingeschnittenen Tomaten, die kleingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen, sowie die Gewürze dazugeben, anschmoren, die Fleischbrühe angießen, den Bratensatz ablösen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden leise köcheln lassen.

Den Reis in Salzwasser kochen, abtropfen und mit dem Safranpulver vermischen, daß er eine schöne gelbe Farbe bekommt. Auf eine Platte stürzen und das Curry darübergerben.

Zur Neutralisierung des stark gewürzten Gerichtes die ungewürzten Tomaten vierteln und mit auf der Platte anrichten.

Linsensalat

mit frischem Gemüse und Kräutern

"Christine"

Für 4 Personen:

500 gr Linsen, 3 l Wasser.

Zum Kochen:

3 l Wasser, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 2 Chillischote, 5 Pfefferkörner, Thymian, Salz, 2 EL Öl.

Zur Marinade:

2 Zwiebeln, 5 EL Öl, 2 EL Weißweinessig, 1 TL scharfer Senf (Löwensenf), Salz.

Zum Garnieren:

1 Gurke, 1 Paprikaschote, 1 Bund Radieschen, 2 Tomaten, 2 Staudensellerie, je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch.

Beilagen:

Kurzgebratenes Fleisch, Weißbrot.

Anmerkung:

Dieser Salat ist eine typische französische Spezialität und wurde 1981 in Paris von Mademoiselle Christine Montelle so zubereitet.

Die Linsen in kaltem Wasser aufsetzen und 5 Minuten kochen. Absieben, abspülen und erneut in 3 l kochendem Wasser aufsetzen. Die geviertelte Möhre, die halbierte Zwiebel und Knoblauchzehe sowie die Gewürze dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Am Ende der Garzeit salzen, absieben und das Gemüse und die Gewürze entfernen. Mit Öl begießen, durchmischen und kaltstellen.

In einer Salatschüssel die kleingehackten Zwiebeln, das Öl, den Weißweinessig und den Senf gut verrühren und salzen.

Die ungeschälte Gurke in dünne Scheiben schneiden. Von der Paprikaschote den Deckel abschneiden, die Trennwände und die Kerne entfernen und ebenso in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen zur einen Hälfte ganz belassen, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln, den Staudensellerie in Streifen schneiden, sowie die Petersilie und den Schnittlauch kleinhacken.

Die abgekühlten Linsen, das Gemüse und die Kräuter zu der Marinade geben und vorsichtig durchmischen.

Zu kurzgebratenem Fleisch, oder als Vorspeise mit Weißbrot reichen.

Irischer Gemüseeintopf

mit Hammelfleisch

"Irish Stew"

Für 6 Personen:

1,5 kg Hammel- oder Lammkeule (mit Knochen).

Zum Kochen:

1/2 l Wasser.

Zum Dünsten:

4 dünne Speckscheiben, 4 Zwiebeln,
1 Lauchstange, 3 Mohrrüben, 1/2 Sellerieknolle, 7 mittelgroße Kartoffeln, 1 mittelgroßer Weißkohlkopf (ca. 1 kg), Salz, Pfeffer, 3 Lorbeerblätter, 2 TL Kümmel, 1 TL Thymian, 1/4 l Kochbrühe, 1/4 l Bouillon, 1 Bund Petersilie.

Beilagen:

Weißbrot.

Anmerkung:

Das Irish Stew wird in unterschiedlichen Varianten angeboten. Hier werden neben dem obligatorischen Hammelfleisch, den Kartoffeln und den Zwiebeln, auch Mohrrüben, Sellerie, Lauch und Weißkohl, nebst Kümmel und Thymian benutzt

Die Hammel- oder Lammkeule entbeinen, sehr sorgfältig von Fett, Sehnen und Häutchen befreien und in große Würfel schneiden.

In dem kalten Wasser zusammen mit dem kleingehackten Knochen aufsetzen, 10 Minuten kochen lassen, das Eiweiß abschäumen, das Fleisch in der Brühe ruhen lassen.

Die Zwiebeln, die Lauchstange und die Mohrrüben in Scheiben schneiden, die Sellerieknolle sowie die Kartoffeln würfeln und den geviertelten, vom Strunken befreiten Weißkohl kleinschneiden.

Einen großen Topf mit den Speckscheiben auslegen. Lageweise das aus der Brühe ausgeschöpfte Fleisch und das Gemüse auffüllen, wobei jede Schicht mit den Gewürzen versehen wird. Die obere Schicht soll aus Kartoffeln bestehen.

Die Kochbrühe und die Bouillon seitlich angießen und das Stew zugedeckt ohne umzurühren 2 Stunden bei kleiner Flamme köcheln lassen. Bei Bedarf immer etwas Fleischbrühe nachgießen. Die kleingehackte Petersilie darüberstreuen und heiß mit dem Brot servieren.

Rollbraten

mit Cidre und Salbei

Für 6 Personen:

2 kg Schweinefleisch.

Zur Füllung:

Einige frische Salbeiblätter, oder 1 TL Salbei (gerebelt), 200 gr durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Knoblauchpulver.

Zum Braten:

25 gr Butter, 1/4 l Cidre, Öl, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken.

Beilagen:

Kartoffeln oder Teigware mit frischem Gemüse.

In das Schweinefleisch der Faser nach eine Tasche schneiden. Die Salbeiblätter, den streifig geschnittenen Speck, die grob gehackten Zwiebeln sowie die Gewürze gleichmäßig verteilt einfüllen, außen salzen und pfeffern und zu einer Rolle binden.

In eine feuerfeste Form geben, Butterröllchen auflegen und im vorgeheizten Backofen bei 250 ° C anbraten. Nach und nach den Cidre seitlich angießen und gelegentlich mit einer Mischung aus Cidre, Öl, Salz und Pfeffer bestreichen. Die grobgeschnittene Zwiebel, die Lorbeerblätter und die Nelken in die Bratflüssigkeit geben. Den Braten nach ca. 45 Minuten wenden, immerfort begießen, nach 20 Minuten mit einer Alufolie abdecken und nach weiteren 25 Minuten den Backofen ausschalten.

10 Minuten ruhen lassen, in der Form aufschneiden, die Bratensoße nicht eindicken und heiß zu den Beilagen geben.



Hackfleischröllchen

in Tomatensoße

"Molivos"

Für 6 Personen:

1 kg Hackfleisch (gemischt aus Rind- und Schweinefleisch).

Zum Teig:

2 altbackene Brötchen, 1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 Eier, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer.

Zum Braten:

50 gr Butter, 100 gr Mehl.

Zur Soße:

50 gr Butter, 50 gr Speck, 1 Zwiebel, 150 gr Tomatenmark, 1/4 l Fleischbrühe, 1/4 l Weißwein, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Basilikum.

Beilagen:

Reisnudeln oder Backkartoffeln und gemischter Salat.

Anmerkung:

Fleischröllchen und -klöschen sind in Griechenland sehr beliebt und werden nach den unterschiedlichsten Rezepturen hergestellt. Diese Variante mit Kümmel und Knoblauch wurde in Molivos auf Lesbos zubereitet. Die Menge der Zutaten ergibt ca. 24 Fleischröllchen.

Das Hackfleisch mit den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, der geriebenen Zwiebel, dem kleingehackten Knoblauch, den Eiern, dem Kümmel, sowie Salz und Pfeffer gut durchkneten.

Im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Auf einem bemehlten Brett und unter häufigem Bestäuben ca. 3 cm dicke Hackfleischrollen herstellen und 10 cm lange Röllchen abschneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleischröllchen von allen Seiten kurz anbraten.

Eine feuerfeste Auflaufform mit dem Rest der Butter gut einfetten, die Röllchen zugeben, mit der Bratbutter begießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C in ca. 30 Minuten fertigbraten.

Zur Soße die Butter erhitzen, den Speck auslassen, die kleingehackten Zwiebeln goldgelb dünsten, das Tomatenmark unterrühren und etwas einbrennen lassen. Die Fleischbrühe und den Weißwein angießen, die Gewürze dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Soße über die Hackfleischröllchen gießen und weitere 10 Minuten im Backofen belassen. In der Auflaufform zu den Beilagen servieren.

Gemüsetopf

mit Lammfleisch

"Armenische Art"

Für 6 Personen:

1,5 kg Lammfleisch.

Zum Anbraten:

6 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen.

Zum Sud:

1/2 l Fleischbrühe, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Estragon, 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer.

Zum Dünsten:

1 Broccoli, 1 Möhre, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1/2 Gurke, 2 Chicorée, 5 Radieschen oder 1/4 Rettich, 1 große rote Zwiebel, jeweils 1/2 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, 4 kleine Kartoffeln, 1 Bund grüne Bohnen.

Beilage:

Weißbrot.

Anmerkung:

Dieser Eintopf kann auch mit Schweinefleisch oder als vegetarisches Gericht zubereitet werden.

Das Lammfleisch waschen, abtupfen, das Fett und die Häutchen entfernen und in große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die sehr fein gehackten Knoblauchzehen goldgelb dünsten. Das Fleisch dazugeben und von allen Seiten scharf anbraten. Den Bratensatz mit der heißen Fleischbrühe ablöschen, die Lorbeerblätter, die Kräuter sowie Salz und Pfeffer einrühren und aufkochen lassen.

Nach und nach den in Röschen geteilten Broccoli, die in Scheiben geschnittene Möhre, Zucchini, Aubergine, Gurke, Chicorée, Radieschen, Zwiebel, sowie die gewürfelten Paprikaschoten und Kartoffeln und die kleingeschnittenen Bohnen einschichten.

Den Backofen vorheizen, die Pfanne abdecken und den Eintopf bei 200 ° C ca. 1 Stunde garen.

Heiß mit dem Weißbrot servieren.

Indisches Hähnchenragout

mit Spinat

"Murgh Saag"

Für 4 - 6 Personen:

1 kg Hähnchenbrustfilets.

Zum Sud:

1/4 l Wasser, 2 Zwiebeln, 2 TL Ingwer - Knoblauch - Paste, 1 TL Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel (zerstoßen), 2 TL Chilipulver, 1/2 TL Kurkuma, 1 Prise Salz.

Zum Dünsten:

4 EL Öl, 1 kg Blattspinat, 1 TL Bockshornklee (gemahlen), 1 grüne Peperoni, 3 EL Joghurt.

Beilagen:

Reis, Gemüse, Tamarindensoße, Raita, Chapatis.

Anmerkung:

Die Rezepte: Ingwer - Knoblauch - Paste, Tamarindensoße, Raita und Garam Masala lesen Sie bitte unter den Abteilungen „Soßen und Pasten“, bzw. "Gewürzen" nach.

Anstelle von Spinat kann auch Brokkoli verwendet werden.

Die Hähnchenbrustfilets kurz abwaschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Spinat verlesen, kurz waschen, abtropfen, die Stiele entfernen und grob hacken.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln, die Ingwer - Knoblauch Paste, das Garam Masala - Pulver, den Kreuzkümmel, das Chilipulver, das Kurkumapulver sowie das Salz in dem Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Flamme 4 Minuten köcheln.

Das Fleisch dazugeben und bei offenem Topf ca. 20 Minuten leise kochen lassen bis die Flüssigkeit reduziert ist. Das Öl angießen und bei größerer Flamme sowie unter ständigem rühren nochmals aufkochen.

Den Spinat, den Bockshornklee, die kleingeschnittene Peperoni und den Joghurt unterrühren und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Den Deckel wieder abnehmen und solange weiterköcheln, bis der Saft verdunstet ist.

Heiß zu den Beilagen servieren.

Indisches Blumenkohlgemüse

mit Kräutern gedünstet

"Dum Gobhi"

Für 4 - 6 Personen:

1 Blumenkohl (ca. 1 kg).

Zum Dünsten:

4 EL Öl, 3 EL Joghurt, 2 Tomaten, 2 grüne Peperoni, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Chilipulver, 4 TL Ingwer (gemalen), Salz, 4 EL Korianderblätter, 1 TL Garam Masala (special).

Beilagen:

Fleischgerichte.

Anmerkung:

Das Rezept Garam Masala (special) lesen Sie bitte unter der Abteilung "Gewürze" nach.

Den Blumenkohl in Röschen teilen, kurz waschen und abtropfen lassen.

Einen Topf mit dem Öl einreiben und die Blumenkohlröschen dazugeben.

Aus dem Joghurt, den kleingehackten Tomaten und Peperoni, sowie dem Kurkuma-, Chili- und Ingwerpulver und dem Salz eine Mischung herstellen und über den Blumenkohl gießen. Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten dünsten.

2 EL Korianderblätter unterheben und bei offenem Topf ca. 6 Minuten weiterdünsten (gelegentlich schütteln), bis die Flüssigkeit reduziert ist.

Die restlichen Korianderblätter und das Garam Masala (special) einstreuen, vorsichtig umrühren und solange ziehen lassen, bis die Flüssigkeit restlos verdampft ist.

Heiß zu dem Fleischgericht reichen.

Tamarindenmus und -soße

mit indischen Gewürzen

Für 4 - 6 Personen:

Tamarindenmus:

150 gr Tamarindenfruchtfleisch ohne Kerne (getrocknet), 400 ml Wasser.

Tamarindensoße:

150 ml Wasser, 200 gr Tamarindenmus, 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 1 TL Garam Masala, 1 TL Chilipulver, 1 TL Salz.

Beilagen:

Fleischgerichte.

Das getrocknete Tamarindenfruchtfleisch in dem lauwarmen Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Durch ein Sieb geben und sorgfältig ausdrücken. Das so erhaltene Mus wird zu der Tamarindensoße weiterverarbeitet:

Die angegebenen Mengen Wasser und Tamarindenmus vermischen, mit den Gewürzen versehen und mit Salz abschmecken. Kalt zu Fleischgerichten servieren.

Das restliche Tamarindenmus kann in einem Eiswürfelbehälter zur späteren Verwendung tiefgefroren werden.

Ingwer - Knoblauch - Paste

für indische Gerichte

Für mehrere Portionen:

100 gr frischer Ingwer, 100 gr Knoblauch,
(ca. 5 Knollen), 2 EL Wasser.

Anwendung:

Diese Paste ist zur Zubereitung vieler
indischer Gerichte unabkömmlich.

Anmerkung:

*Die Paste kann in einem Eiswürfelbehälter eingefroren und zu
jedwedem Gebrauch portionsweise benutzt werden.*

Die Ingwerknollen waschen, abschaben und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen, kleinhacken und zu den Ingwerknollen in einen Mixer geben. Das Wasser dazugeben und solange mixen, bis eine geschmeidige Paste entsteht.



Sylvia Braun, Grenzach-Wyhlen

Joghurtsoße

mit Frühlingszwiebeln und Gurken

"Raita"

Für 4 - 6 Personen:

500 gr Joghurt, 6 EL Milch.

Zur Soße:

4 Frühlingszwiebeln, 1/2 mittelgroße Gurke, 1 Prise Salz, jeweils 1 TL Kreuzkümmelpulver, Chilipulver und schwarzer Pfeffer.

Beilagen:

Eignet sich zu vielen indischen Fleisch- und Gemüsegerichten.

Den Joghurt und die Milch mit einem Schneebesen gut vermischen.

Die Frühlingszwiebeln mit dem Lauch in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenhälfte waschen, ungeschält erst in Scheiben, dann in Würfel zerkleinern. Zu der Joghurtsoße geben, mit den Gewürzen vermischen und zusätzlich damit die Oberfläche kreisförmig verzieren. Kalt zu den indischen Gerichten reichen.



Gewürzmischung

für indische Gerichte

"Garam Masala"

Garam Masala:

50 gr Kardamomkapseln (grün), 25 gr Stangenzimt, 25 gr Gewürznelken, 50 gr Pfefferkörner (schwarz).

Garam Masala (special):

50 gr Kardamomkapseln (grün), 25 gr Stangenzimt, 25 gr Gewürznelken, 50 gr Pfefferkörner (schwarz), 2 EL Kreuzkümmelsamen, 2 EL Koriandersamen.

Anmerkung:

Diese Gewürzmischungen sind ein "Muß" für viele indische Gerichte.

Die Gewürze in einer schweren Pfanne unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Abkühlen lassen und in einem Mixer pulverisieren (eventuell durch ein Haarsieb geben). In ein lichtgeschütztes und luftdichtes Glas abfüllen.

Indisches Fladenbrot

mit Mehl und Wasser

"Chapati"

Für 4 - 6 Personen:

Zum Teig:

300 gr Vollkornmehl, 100 gr Weizenmehl,
1/4 l Wasser.

Anmerkung:

Die Menge der Zutaten ergibt ca. 12 Chapatis.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und das Wasser nach und nach dazugeben. Mit angefeuchteten Händen kräftig durchkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Jeweils kleine Kugeln abteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz hauchdünn ausrollen. Eine große, schwere Pfanne erhitzen, Hitze reduzieren und die Chapatis von beiden Seiten in wenigen Minuten backen. Warmhalten und möglichst frisch zu den Speisen servieren.

Kartoffelpuffer

mit Lammfleisch

"Kasachtanische Art"

Für 4 - 6 Personen:

5 Kartoffeln.

Zum Teig:

500 gr Lammfleisch (gehackt), 2 mittel-grosse Zwiebeln, 6 Eier, 5 EL Weizenmehl, jeweils 1 EL frische Petersilien- und Korianderblätter (gehackt), 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen), Salz, Pfeffer.

Zum Ausbraten:

50 gr Butter.

Beilagen:

Joghurtsoße, Salat.

Anmerkung:

Es kann auch Rinderhackfleisch benutzt werden. Die Menge der Zutaten ergibt ca. 18 Puffer. Dieses Gericht wurde mit Claudia Harris (aus deren Ursprungsland diese Rezept stammt) und ihrer Freundin Anja Stöpel, 2003 in Berlin-Mitte, auf der Fischerinsel, zubereitet.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Mixer grob zerkleinern oder grob reiben. Die Kartoffelmasse in einem Leinentuch solange auswringen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

In eine große Schüssel geben und das Hackfleisch zufügen. Die geschälten Zwiebeln in dem Mixer pürieren oder fein reiben und mit den Kartoffeln zusammen, ebenso mit den Eiern, dem Mehl, den Kräutern und den Gewürzen zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten.

In einer schweren Pfanne die Butter erhitzen, aus dem Kartoffel - Fleischteig flache Puffer formen und selbige auf beiden Seiten insgesamt ca. 10 Minuten goldgelb ausbacken. Heiß zu der Joghurtsoße und dem Salat servieren.



Indische Kartoffelpuffer

mit Zwiebeln und Minze

"Tikya"

Für 4 - 6 Personen:

8 mittelgroße Kartoffeln.

Zum Teig:

3 grüne Peperoni, 4 EL Korianderblätter,
3 TL Korianderpulver, 2 TL Kreuzkümmel-
pulver, 1 TL Chilipulver, Salz.

Zur Füllung:

2 Zwiebeln, 2 EL frische Minze, 1/2 Zitrone,
Salz.

Zum Ausbraten:

3 EL Öl, 1 Ei.

Beilagen:

Tamarindensoße, Kichererbsensalat.

Anmerkung:

Die Menge der Zutaten ergibt ca. 18 Puffer.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garen. Mit einem Kartoffelstampfer grob pürieren. Die kleingehackten Peperoni und Korianderblätter, sowie die Gewürze und das Salz dazugeben und mit den Händen gut vermischen.

Die kleingehackten Zwiebeln und Minzblätter mit dem Saft der Zitrone mischen und mit dem Salz abschmecken.

Aus dem Teig Puffer formen und mit dieser Mischung füllen.

Die Puffer durch das verquirlte Ei heben und in einer schweren Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbraten. Mit Tamarindensoße und Kichererbsensalat reichen.

Mungbohnen - Kebabs

mit Frühlingszwiebeln

"Indische Art"

Für 4 - 6 Personen:

200 gr geschälte und halbierte Mung Bohnen.

Zum Kochen:

1/2 l Wasser, 3 Knoblauchzehen, 4 grüne Kardamomkapseln, 2 cm Stangenzimt, 5 Gewürznelken, 4 TL Ingwer (gemalen), 1 TL Chilipulver, Salz.

Zum Teig:

Gekochte Mung Bohnen, 3 grüne Peperoni, 300 gr Kartoffelpüree, 1 Tasse Korianderblätter (gehackt), 1 TL Kreuzkümmelsamen (zerstoßen), Salz.

Zur Füllung:

4 Frühlingszwiebeln, 4 TL Minzsoße, 4 TL Zitronensaft, Salz.

Zum Ausbraten:

1 Ei, 4 EL Öl.

Beilagen:

Raita, Tamarindensoße, Kichererbsensalat.

Anmerkung:

Die Menge der Zutaten ergibt ca. 12 Kebabs.

Die Mungbohnen ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen und in ein Sieb geben.

In frischem Wasser mit den ganzen Knoblauchzehen und den Gewürzen zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln. Den Deckel abnehmen und nochmals ca. 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit restlos verdampft ist. Die Gewürze entfernen und abkühlen lassen.

Die gekochten Mungbohnen, sowie die geviertelten und entkernten Peperoni in einem Mixer leicht pürieren. Zu dem Kartoffelpüree geben, mit den Korianderblätter, dem Kreuzkümmel und dem Salz gut vermischen und ca. 12 Kugeln formen. Falls die Farce nicht fest genug ist etwas Kichererbsenmehl unterrühren und im Kühlschrank ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Zur Füllung die Frühlingszwiebeln mit Lauch in dünne Scheiben schneiden, mit der Minzsoße und dem Zitronensaft mischen und mit dem Salz abschmecken.

Die Teigkugeln damit füllen, zudrücken, zu flachen Kebabs formen, durch das verquirlte Ei ziehen und in einer schweren Pfanne in dem Öl von beiden Seiten goldgelb ausbraten. Heiß zu den Beilagen servieren.

Markklößchen

mit Petersilie

"Hausmacher Art"

Für 4 - 6 Personen:

100 gr Rindermark (ca. 4 Markknochen),
50 gr Butter.

Zum Teig:

3 Eier, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer und
Muskat, 150 gr Semmelbrösel, 1 EL Mehl,
3 EL Petersilie.

Zum Kochen:

1 l Salzwasser, 20 gr Butter.

Beilagen:

Fleischbrühe, Schnittlauch.

Anmerkung:

*Es ist zweckmäßig, ein Probeklößchen zu kochen. Wenn es zerfällt
noch etwas Semmelbrösel zu dem Teig geben. Die Menge der Zutaten
ergibt ca. 12 Klößchen.*

Das Mark aus den Knochen herausdrücken, zerkleinern und zusammen mit der Butter in einem schweren Pfännchen unter ständigem Rühren auslassen. Durch ein Haarsieb geben, beiseite stellen und etwas abkühlen.

Die angewärmten Eier salzen, pfeffern, mit dem Muskat würzen, schaumig schlagen und mit dem lauwarmen Mark und der Butter gut verrühren. Nach und nach die Semmelbrösel, das Mehl und die sehr fein gehackte Petersilie unterrühren. Kühl stellen und 10 Minuten ruhen lassen.

Walnußgroße Klößchen formen, in das kurz aufgekochte und wieder reduzierte, mit der Butter versehene Salzwasser einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zur fertigen Rindfleischbrühe geben und mit Schnittlauch bestreut heiß servieren.

Graupeneintopf

mit Lammfleisch und Champignons

"Moldawische Art"

Für 4 - 6 Personen:

250 gr Perlgraupen, 1 l Salzwasser.

Zum Anbraten:

1 kg Lammgulasch, 4 EL Öl, 2 Zwiebeln,
3 frische Peperoni, 200 gr Champignons.

Zum Kochen:

3 EL Senf, 1 l Fleischbrühe, 2 TL Essig,
4 Nelken, 2 EL Dill, 3 TL Kümmel, Pfeffer,
Salz.

Zum Verfeinern:

250 gr saure Sahne, Petersilie.

Beilagen:

Bauernbrot, Salate.

Anmerkung:

Falls gewünscht kann auch Rindergulasch verwendet werden.

Die Graupen in 1 l Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, in ein Sieb geben, mit warmem Wasser abgießen und abtropfen lassen.

In einer schweren Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch zusammen mit den gehackten Zwiebeln scharf anbraten und beiseite schieben. Auf die nun freie Seite der Pfanne die von den Kernen und Trennwänden befreiten und kleingehackten Peperoni, sowie die blätterig geschnittenen Champignons geben, andünsten, herausnehmen und warmstellen.

Den Senf mit dem Fleisch und den Zwiebeln vermischen, die heiße Fleischbrühe sowie den Essig angießen, die Gewürze dazugeben und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln bis das Fleisch fast gar ist.

Die Graupen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten weiterkochen. Eventuell etwas Brühe nachgießen.

Die gedünsteten Peperoni und Champignons, sowie die saure Sahne unterziehen, nochmals 10 Minuten köcheln lassen, mit der feingeschnittenen Petersilie bestreuen und heiß zu den Beilagen servieren.

Ungarische Nudelsuppe

mit Kartoffel-Fleisch-Füllung

"Lebbencsleves"

Für 4 - 6 Personen:

250 gr Lebbencs (Spezielle, sehr flach ausgerollte, quadratische und getrocknete ungarische Nudeln).

Zum Anbraten:

300 gr durchwachsener Speck, 25 gr Schweineschmalz, 2 große Zwiebeln, 3 TL Edelsüßpaprika.

Zum Dünsten:

3 Tomaten, 3 grüne, mittelscharfe, lange Paprikaschoten, 4 rote, scharfe Peperoni, 5 mittelgroße Kartoffeln, 2 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer.

Beilage:

Bauernbrot.

Anmerkung:

Falls keine Lebbencs zu erhalten sind können auch flache Bandnudeln benutzt werden.

Den grob geschnittenen Speck in einem schweren Topf zusammen mit dem Schweineschmalz auslassen, die Grießen ausschöpfen und warmstellen. Die kleingehackten Zwiebeln in dem Fett anbraten, die Lebbencs hellbraun rösten und mit dem Paprikapulver bestreuen. Gut verrühren.

Von der Flamme nehmen, die gehäuteten und kleingeschnittenen Tomaten, die von den Trennwänden sowie den Kernen befreien und in Scheiben geschnittenen Paprikaschoten und Peperoni sowie die geschälten und gewürfelten Kartoffel dazugeben. Mit der Fleischbrühe auffüllen, salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 3/4 Stunde köcheln, mit den Speckgrießen bestreuen und zu dem Brot heiß servieren.

Rauchfleisch

im Blätterteigmantel

Für 4 - 6 Personen:

D

1,5 kg mildgeräuchertes und gepöckeltes,
Schweinekotelettstück, ohne Knochen
(Kaiserfleisch).

Zum Anbraten:

300 gr durchwachsener Speck, 25 gr
Schweineschmalz, 2 große Zwiebeln, 3 TL
Edelsüßpaprika.

Beilagen:

Anmerkung:

Mexikanischer Maisauflauf

mit Hackfleisch und Hähnchen

"Pastel del Choclo"

Für 4 Personen:

8 Dosen Mais, je 1 Prise Muskatnuß, Basilikum, Salz und Pfeffer.

Zur Füllung:

500 gr Rinderhackfleisch, 3 EL Öl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Oregano, Salz, Pfeffer.

2 Hähnchenbrustfilets, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer.

4 hartgekochte Eier, 250 gr grüne Oliven, 1 TL Rosinen.

Zum Backen:

3 EL Öl, 3 TL Paprikapulver (edelsüß), einige Butterflocken.

Beilagen:

Weißbrot und Salate.

Anmerkung:

Dieser Auflauf wurde so, im "Berliner Sommer 1995" von Anja Zipp zubereitet. Sie bemerkt, daß er beim zweiten Aufwärmen noch besser schmeckt.

Den Mais aus den Dosen auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und sehr gründlich mit einer Küchenmaschine oder einem Pürrierstab pürieren. Mit dem Muskat, dem Basilikum, sowie Salz und Pfeffer würzen.

In einer schweren Pfanne das Hackfleisch in dem Öl, zusammen mit den kleingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr groß anbraten und mit einer Gabel immer wieder zerkleinern. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die gewaschenen und abgetrockneten Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden und in dem Öl scharf anbraten. Salzen und pfeffern.

Die Eier in Scheiben schneiden, die Oliven abtropfen sowie die Rosinen waschen und trocknen.

Eine große Auflaufform mit dem Öl einfetten, die Hälfte des Maispürees einfüllen und glattstreichen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und das restliche Maispüree darüber geben. Den Auflauf mit dem Paprikapulver bestreuen, die Butterflocken darauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 25 Minuten gratinieren.

Heiß in der Auflaufform zu den Beilagen servieren.

Fleischklößchen

in Kapernsoße

"Königsberger Klopse"

Für 4 - 6 Personen:

Je 250 gr Schweine- Kalb- und Rindfleisch,
200 gr durchwachsener Speck, 1 frische,
grobe Bratwurst.

Zum Teig:

2 altbackene Brötchen, 2 Zwiebeln, 2 EL
Sardellenpaste, 2 EL Kapern, 3 Eier, je 1 TL
Paprikapulver (edelsüß), Majoran, Muskat,
Rosmarin, Salz und Pfeffer. Eventuell etwas
Semmelbrösel.

Zum Garen:

2 l Salzwasser.

Zur Soße:

20 gr Schweineschmalz, 40 gr Butter, 4 EL
Weizenmehl, 1/2 l Kochbrühe, 1 Glas Weiß-
wein, 150 gr saure Sahne, 2 Eigelb, 2 EL
Kapern, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Majoran,
1 TL Koriander, Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Salzkartoffeln oder Reis.

Anmerkung:

Die Menge der Zutaten ergibt ca. 18 Klopse.

Das grob gewürfelte Fleisch und den Speck, sowie die Bratwurst (ohne Haut), die eingeweichten und sorgfältig ausgedrückten Brötchen und die zerkleinerten Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen.

Die Sardellenpaste, die Kapern, die Eier und die Gewürze dazugeben und sorgfältig mit der Hand zu einer glatten Farce kneten. Falls der Teig zu weich ausfällt Semmelbrösel unterarbeiten und etwas ruhen lassen.

Das Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Hitze reduzieren. Aus dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen mittelgroße Klößchen formen, in das Garwasser geben und ca. 15 - 20 Minuten ziehen lassen.

Zur Soße das Schweineschmalz auslassen, die Butter dazugeben, zerlaufen lassen, das Mehl anstäuben und anschwitzen, nach und nach mit der Kochbrühe und dem Weißwein auffüllen und unter ständigem Rühren durchkochen.

Die Sahne mit den Eigelben verrühren und damit die Soße legieren. Mit den Kapern, dem Zitronensaft, den Gewürzen, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Klopse in die Soße geben, kurz ziehen lassen und heiß zu den Beilagen servieren.

Griechisches Kalbfleischragout

mit Zwiebeln

"Stifádo"

Für 4 - 6 Personen:

1,5 kg Kalbfleisch.

Zum Anbraten:

5 EL Olivenöl, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen.

Zum Kochen:

2 Tomaten, 1 TL Kümmel, 1 cm Stangenzimt, 3 Lorbeerblätter, 1/4 l Wasser, 1/4 l Rotwein (herb), Salz, Pfeffer.

Zum Dünsten:

12 kleine Zwiebeln, 1/2 l Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Beilagen:

Reis oder Reismudeln und Salat.

Anmerkung:

Neben Kalbfleisch können auch Rind- und Hasenfleisch verwendet werden.

Das Fleisch waschen, abtrocknen und großzügig kleinschneiden. In einer schweren Pfanne mit der kleingeschnittenen Zwiebel und den gehackten Knoblauchzehen in dem Olivenöl anbraten.

Die blanchierten, gehäuteten und kleingeschnittenen Tomaten und die Gewürze dazugeben, mit dem Wasser und dem Rotwein auffüllen sowie salzen und pfeffern. Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 2 Stunden kochen.

Die Zwiebeln schälen und in dem Wasser, gewürzt mit Salz und Pfeffer, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropfenen Zwiebeln zu dem Ragout geben, mit Petersilie bestreuen, weiterkochen und heiß zu den Beilagen servieren.

Thailändischer Scampitopf

mit gedünstetem Gemüse

"Bangkok"

Für 4 - 6 Personen:

500 gr Scampis.

Zum Anbraten:

5 EL Speiseöl, 3 frische, rote Peperoni,
4 Knoblauchzehen.

Zum Dünsten:

2 Auberginen, 1/4 l Fleischbrühe, 4 EL
Sojasoße, 4 EL Austernsoße, 250 gr
Champignons, 2 große Gemüsezebeln,
1 rote und 1 grüne Paprikaschote, 4 Stengel
frische Minze (oder 2 EL getrocknete Minze).

Beilagen:

Reis.

**Die in Ringe geschnittenen Peperoni und die kleinge-
hackten Knoblauchzehen in dem Öl anbraten.**

Die Scampis dazugeben und 3 Minuten mitbraten.

**Die gewürfelten Auberginen gleichmäßig in der Pfanne
verteilen, die Fleischbrühe angießen und 5 Minuten
köcheln lassen. Mit der Soja- und Austernsoße würzen und
aufkochen lassen.**

**Die blätterig geschnittenen Champignons, die in Streifen
geschnittenen Zwiebeln und Paprikaschoten, sowie die
Minzeblätter dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten.**

Heiß zu dem Reis servieren.

Graupen-Linsen-Suppe

mit Zwiebeln und Zitronen

"Armenische Art"

Für 6 - 8 Personen:

250 gr Perlgraupen, 500 gr braune Linsen.

Zum Kochen:

2 l Wasser.
3 l Fleischbrühe, 3 EL Tomatenmark,
8 Zwiebeln, 1 TL Anissamen.

Zum Würzen:

2 TL Cayennepfeffer, 3 TL Paprikapulver
(edelsüß), Salz, Pfeffer (schwarz), 1 Zitrone.

Beilagen:

Zitronenscheiben, Graubrot.

Die Perlgraupen waschen, abtropfen, in dem kochenden Wasser bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten halb gar kochen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Fleischbrühe erhitzen und nach und nach die Graupen, die gewaschenen Linsen, das Tomatenmark, die in Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Anissamen dazugeben. Zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.

Die Gewürze sowie den Saft der Zitrone zufügen und unter gelegentlichem Umrühren weitere 20 Minuten leise kochen lassen.

Mit sehr dünnen Zitronenscheiben garnieren und heiß mit dem Graubrot servieren.



Sopa de Camarão



Für 6 - 8 Personen:

Zutaten:

100 g Garnelen
1 Lachsfilet
2 TL Olivenöl
3 bis 4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 TL Dill
1 halbe Limette
1 Glas trockenen Weißwein
½ Liter Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten
1 TL Ingwer
1 TL Thymian
1 TL scharfer Senf
2 bis 3 Spritzer Chilisauce
1 halbe rote Paprikaschote
1 Tasse Kokosmilch
weißer Pfeffer

Anmerkung:

Diese Suppe wurde von Stephan Nellen kreiert und im Berliner Sommer 2003 anlässlich des 40. Geburtstag von Celeste Vargas gereicht.

So geht´s!

Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Die Garnelen und das Lachsfilet hinzugeben, pfeffern, salzen. Den Dill hinzufügen und den Saft der Limette auf dem Fisch verteilen. Garnelen und Lachs im Topf wenden. Wenn der Fisch gar ist, den Weißwein in den Topf gießen und wenige Minuten kochen lassen. Bevor der Wein verkocht ist, den Topf vom Herd nehmen und den Fisch aus dem Sud nehmen. Anschließend die Gemüsebrühe hinzu gießen und alles aufkochen lassen.

Die Tomaten zu der kochenden Brühe geben. Ingwer, Thymian und Senf zufügen und alles umrühren und ein paar Minuten köcheln lassen. Die Suppe im Mixer pürieren. Anschließend die Suppe wieder in den Topf geben. Die feingeschnittene Paprikaschote etwa fünf Minuten mit der Suppe kochen. Die Chilisauce zur Suppe geben und zuletzt die Kokosmilch unter rühren.

Suppe noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken und kurz aufkochen lassen. Den zwischenzeitlich von Haut und Gräten befreiten und in kleine Stücke geteilten Lachs sowie die Garnelen zu der Suppe geben.

Boã appetite!



Kartoffelsalat

mit Salatgurken und Speck

"Pfälzer Art"

Für 6 - 8 Personen:

500 gr festkochende Kartoffeln, 2 Salatgurken, 3 Zwiebeln, 100 g Schinkenspeck.

Zur Soße:

2/3 Zwiebeln, 1/4 l Fleischbrühe, 3 EL Öl, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer.

Beilagen:

Fleisch und Fischgerichte .

Die ungeschälten Kartoffeln kalt aufsetzen und bei mäßiger Hitze bißfest kochen. Schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Salatgurke schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen, kleinwürfeln und in drei Teile aufteilen.

Den in kleine Würfel geschnittenen Schinkenspeck mit zweidrittel der Zwiebeln in reichlich Öl scharf anbraten bis sie Farbe annehmen, mit Fleischbrühe (Würfel) und Essig ablöschen und etwas köcheln lassen.

Den Rest der Zwiebeln mit den Kartoffel- und Gurkenscheiben vorsichtig in einer Schüssel mischen und die heiße Salatsoße darüberschütten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals durchmischen und warm auftragen.