Lamm-Rotwein-Reduktion

Zutaten:

- 1 Schalotte, gewürfelt
- 200 ml Lammfond
- 50 ml Rotwein, trocken
- ½ TL Johannisbeergelee, schwarzes
- ½ TL Crema di Balsamico
- ½ TL Senf, mittelscharfer
- Salz und Pfeffer
- Butter

Für die Sauce die Butter in einer Stielkasserolle schmelzen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit Fond und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml oder noch etwas weniger einkochen. Die Flüssigkeit durch ein Haarsieb in einen zweiten Topf passieren, Johannisbeergelee, Balsamico und Senf einrühren und die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die gewünschte Bindung eiskalte Butterstückchen einrühren oder etwas Speisestärke verwenden.

Pastitsada

Zutaten 6–8 Personen :

• 2 kg Hühnerfleisch
• 1 kg Zwiebeln
• 2 Knoblauchzehen
• 3 Lorbeerblätter

• 150 ml Olivenöl
• 20 g Spetseriko (Gewürzmischung aus Korfu)
• 10 g Tomatenmark
• 5 g Zucker
• 500 ml gehackte Tomaten
• Salz, Pfeffer
• circa 250 ml heißes Wasser
• 1 kg dicke Nudeln, z. B. Rigatoni

Zubereitung:

Bitte notieren: Wer demnächst nach Korfu reist, möge ein Säckchen Spetseriko als Souvenir mitbringen. So heißt eine zimtige Gewürzmischung, die es so nur auf der schönen, grünen Insel im Ionischen Meer gibt. Alle anderen machen die Aroma-Geheimwaffe einfach selbst: Dafür 10 Gramm rotes Paprikapulver mit je 5 Gramm Zimt, Muskatnuss und Kreuzkümmel mischen. Je 2 Gramm Nelken, Piment und scharfes Chili (alle Gewürze fein gemahlen, versteht sich) dazugeben – fertig ist die Geschmacksexplosion. „Typisch“ für Griechenland ist sie nicht, zumindest nicht auf den ersten Bissen. Doch in der „Zu Tisch“-Sendung über Korfu lerne ich, dass die Insel 400 Jahre lang von Venedig beherrscht wurde. Die Venezianer wiederum trieben Handel mit Feinschmeckern aus Asien – und die hatten die nötigen Gewürze im Gepäck. Ein Fall früher Globalisierung also.

In Schmorgerichten kommen die Aromen besonders gut zur Geltung, neben Huhn gern auch mit Kalbs- oder Rindfleisch: Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hühnerfleisch in kleinere Stücke zerteilen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in dem Öl unter häufigem Umrühren glasig dünsten. In einer anderen Pfanne das Hühnerfleisch mit etwas Öl anbraten und zu den Zwiebeln geben. Die Spetseriko-Würzmischung und die Lorbeerblätter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark zugeben und weiterrühren, dann die gehackten Tomaten und immer wieder etwas heißes Wasser zugeben und so lange köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Zucker hinzugeben. Die Nudeln al dente kochen, mit der fertigen Soße vermischen und servieren.

Kimchi

Kimchi bedeutet im Koreanischen „fermentiertes Gemüse“. In Korea gibt es viele verschiedene Arten von Kimchi und jede Familie hat ihre ganz eigene Rezeptur, auf die sie schwört. Unser klassisches Beachu Kimchi Rezept ist nur eines von unzähligen Varianten, wie man das gesunde Kraut zubereiten kann. Lass also deiner Kreativität freien Lauf! Weiter unten stellen wir dir noch ein weiteres Kimchi Rezept (mit einer ganz besonderen Zutat) vor.

Zutaten:

- 1 Chinakohl, groß
- 2-3 Möhren
- 1 mittelgroßer weißer Rettich
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel, klein
- 20 g frischer Knoblauch
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 20-40 g Chilliflocken z.B. koreanisches Gochugaru nach Geschmack
- Salz
- 1 EL Fischsoße optional
- 2 EL Sojasoße oder Misopaste als vegane Alternative
- 1 EL Noriflocken optional

Zubereitung:

- Schneide den Chinakohl in mundgerechte Stücke, klassisch sind große Quadrate.
- Die Möhren und den Rettich raspeln oder stiften und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Wiege nun dein gesamtes Gemüse ab und nimm von dem Gewicht 2% Salz, also auf 1kg Gemüse kommen 20g Salz. Um deine genaue Salzmenge zu berechnen, multipliziere die Grammzahl deines Gemüses mit 0,02.
- Knete das Salz behutsam mit dem Gemüse, sodass die Zellflüssigkeit langsam austritt und das Gemüse im eigenen Saft steht. Bei Chinakohl geht dies meist deutlich schneller als bei Weißkohl.
- Püriere für die typische rote Kimchipaste in einem Blender Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Apfel, Chili und die Fischsoße/Sojasauce/Misopaste. Gib bei Bedarf etwas Wasser dazu.
- Gib die Soße zu dem Gemüse und vermische alles. Schmecke nochmal ab, ob das Kimchi salzig genug schmeckt und gib die Noriflocken dazu, wenn gewünscht.
- Schichte nun das Kimchi Schicht für Schicht in dein Glas und drücke jede einzelne Schicht fest, damit die Flüssigkeit den Kohl schön bedeckt. Lasse ca. 3 cm Platz zum oberen Rand frei, damit das Kraut nicht überläuft beim Fermentieren. Wichtig ist, das alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und es im Glas keine Luftblasen gibt. Fermentationsgewichte aus Glas sind hierfür ideal.
- Verschließe dein Glas und beschrifte es mit Inhalt und Datum.
- Stelle dein Kraut die ersten 5-7 Tage bei Raumtemperatur in deiner Küche auf, damit die Fermentation gut in Gang kommt.
- Danach muss das Kimchi an einen kühleren Ort umziehen, am besten den Kühlschrank. Das ist sehr wichtig, sonst wird es zu sauer.

- Nach ca. 2-3 Wochen Fermentationszeit kannst du mal kosten. Schmeckt es dir, ist dein Ferment fertig!
- Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Kimchi einige Monate.

Gebratener Reis mit Kimchi und Bacon

Zutaten:

450 g durchwachsener Speck, grob gehackt
1 mittelgroße Zwiebel, klein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2,5 cm Ingwer, geschält und fein gehackt
1½ Tassen Kimchi, klein gehackt (Rezept gibts hier)
500 g gekochter Reiß, am besten vom Vortag
1 Esslöffel Gochujang (Chili Paste)
2 Esslöffel weiche Butter, ungesalzen
2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
2 Spiegeleier

Zubereitung:

1. Eine große Pfanne oder einen Wok bei höchster Stufe erwärmen. Speck hineingeben und unter Rühren braten, bis das ganze Fett ausgelassen ist und der Bacon langsam knusprig wird. Das Fett abgießen, 2 Esslöffel in der Pfanne zurücklassen.

2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1 Minuten anschwitzen, bis es aromatisch zu riechen beginnt. Kimchi und

Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren 4 bis 5 Minuten garen. Die Hitze auf mittlere Stufe runterstellen und den Reis mit dem Pfannenwender flachdrücken und 2 Minuten weiterbraten, sodass die untere Seite leicht knusprig wird, wie bei einer guten Paella. Je länger du das machst, desto knuspriger wird der Boden – allerdings musst du vorsichtig sein, dass dir der Knoblauch nicht anbrennt.

3. Während der Reis weiter brät, Butter und Gochujang in einer Schüssel vermischen.

4. Den Reis noch in der Pfanne (oder dem Wok) servieren – zusammen mit Spiegeleiern, Frühlingszwiebeln und der Gochujang-Butter.

Schichtbraten in Senfsauce

Zutaten:

3 Gewürzgurken, in Scheiben schneiden
3 Zwiebeln, in Scheiben
260 g Feta
5 Rouladen
10 Scheibe/n Speck, durchwachsener
Muskat Senf Salz und Pfeffer

Für die Sauce
410 ml Rotwein
2 Zwiebel(n), gewürfelt
60 ml Tomatenmark
570 ml Rinderfond, oder Brühe
3-4 TL scharfer und körniger Senf
4 Lorbeerblätter

Öl

Zubereitung:

1. Als erstes eine Scheibe Rouladenfleisch hinlegen und gut mit Senf bestreichen, mitPfeffer und würzen.
Dann mit zwei Scheiben Speck belegen, darauf Zwiebelscheiben und ein paar Gurken und Feta verteilen.

2. Jetzt die nächste Roulade auflegen und genauso verfahren, das Ganze wiederholen bis alle Rouladen aufgebraucht sind.
Als nachstes den Braten jetzt zusammenbinden (schön mit Gefühl, damit nichts rausgedrückt wird) und in einen Bräter legen und Von außen noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

3. Jetzt In einer Pfanne für die Sauce die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, das Gemüse und senf dazugeben und etwas Farbe annehmen lassen, das Tomatenmark dazugeben und etwas anschwitzen.

4. Danach mit dem Rotwein ablöschen, aufkochen lassen und einen Augenblick köcheln, damit sich der Ansatz lösen kann.
Nun das Ganze um den Braten verteilen und den Fond dazu gießen.Danach den Bräter zudecken und bei 200 °C 2 bis 3 stunden Stunden backen.

5. Am ende des Backzeits den Braten herausnehmen und die Bänder entfernen und die Soße passieren, abschmecken und evtl. binden.
Super lecker und mit alles zum Kombinieren !

Lammfilet á la Stroganoff

Zutaten für 3 Portionen:

- 3 Lammfilet(s) (etwa 400 – 500 g)
- 4 Schalotte(n) oder 3 kleine Zwiebeln
- 200 g Champignons, kleine
- 6 m.-große Gewürzgurke(n) (ca. 150 g)
- 2 Zehen Knoblauch
- 250 ml Lammfond oder Rinderfond
- 200 ml Sahne
- 65 ml Portwein oder Sherry
- 2 EL Butterschmalz oder Butter
- 2 EL Mehl
- 3 TL Dijonsenf
- 2 TL Estragon, getrockneter
- 2 EL Gurkenflüssigkeit
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Prise(n) Zucker
- Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in feine Stifte schneiden.
Die kleinen Champignons (wer hat, verwende die braunen) putzen und in Scheiben
schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Lammfilets von Haut und
Sehnen befreien und schräg in Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet, gegebenenfalls in zwei
Etappen, maximal 2 Minuten rundum kräftig anbraten. Die Filetstreifen sollten am
besten innen rosa bleiben. Auf keinen Fall länger braten, sonst wird das Fleisch zäh.
Herausnehmen und beiseite stellen.

In dem Bratfett nun die Schalotten goldgelb anbraten. Pilze, Knoblauch und

Gewürzgurken zugeben und ebenfalls anbraten. Das Mehl darüber stäuben und unter
Rühren anschwitzen. Mit dem Lammfond und der Sahne ablöschen. Den Portwein
und die restlichen Zutaten zufügen. Aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwas
einreduzieren, bei Bedarf noch etwas binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße sollte eine deutliche Estragon-Note
haben. Nun die Sauce vom Herd nehmen, die Filetstreifen zufügen und zugedeckt
etwa 3 Minuten warm werden lassen.

Mit Spätzle, Bandnudeln, Kroketten oder Herzoginkartoffeln servieren.
Tipp: Anstelle der Gewürzgurken lässt sich auch eingelegte Rote Bete verwenden,
dann aber die Flüssigkeit weglassen.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Gesamtzeit ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad normal

Einfache, schnelle Lasagne

Zutaten für 4 Psersonen

12	Lasagneplatte(n)
1 große	Zwiebel(n), gewürfelt
200 g	Champignons, in dünne Blätter geschnitten

100 g	Emmentaler, gerieben
300 g	Hackfleisch oder Tatar
400 g	Tomate(n), geschält, aus der Dose oder frisch
200 ml	Sahne, oder Milch
1 TL, gehäuft	Oregano
	Salz und Pfeffer
1 EL	Butter
	Knoblauch

Zubereitung

Zwiebelwürfel in 2 EL Olivenöl glasig dünsten, Hackfleisch und Champignonblätter zufügen und ca. 5 min mitdünsten. Geschnittene Tomaten unterheben, frische Sahne bzw. Milch darüber gießen, salzen, pfeffern, mit Gemüsebrühe und Oregano würzen.

Auflaufform mit einer halben Knoblauchzehe ausreiben, mit etwas Butter fetten und mit einer Schicht Nudelplatten auslegen. Nun 1/3 der Hackfleischsoße in die Auflaufform geben, mit 1/3 vom Käse bestreuen, mit einer weiteren Nudelplattenschicht abdecken. Weiter genauso schichten: 1/3 der Soße, 1/3 vom Käse, Nudelschicht, restliche Soße, restlichen Käse.

Bei 200°C 30 min backen.

Schüttelgurken



Zutaten (4 Portionen):

- 2 Gurke(n)
- 5 EL Essig
- 4 EL Zucker
- 2 TL Meersalz
- 1 Zwiebel(n)
- ½ Bund Dill
- 1 TL Senfkörner
- Pfeffer

Zubereitung:

Der Gurkensalat muss mindestens 3 Stunden durchziehen.

Gurken schälen mit dem Gurkenhobel oder per Hand in Scheiben schneiden. Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Gurken und Zwiebeln in eine Schüssel mit Deckel geben. Die Essig und Gewürze dazugeben und kräftig schütteln. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen und zwischendurch noch mindestens 2 x schütteln.

Der Salat hat dann viel Soße und in dieser ist er auch etwas länger haltbar als normaler Gurkensalat.

Hessisches Schmandschnitzel

Zutaten (2 Personen)

Zutaten

Zutaten für **2 Personen**

- 2 Schnitzel
- 1 Ei
- geriebene Semmel (Panade)
- Pfeffer/Salz
- Fett zum Braten
- kleine Zweibel
- Porree
- 75 gr roher Schinken (gewüfelt)
- etwas Butter
- 200 gr Schmand
- 8 Kräuter (TK)
- Schnitlauch

Zubereitung

- Ei verrühren, geriebene Semmel mit Pfeffer und Salz

würzen. Fleisch waschen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Fett im Tiegel erhitzen. Fleisch erst in Ei, dann in geriebener Semmel wenden. Die Schnitzel im heißen Fett braten und warm stellen.

- Zwiebel schälen, fein würfeln. Den unteren Teil vom Porree in feine Ringe schneiden und gründlich waschen. Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Schinkenwürfel dazugeben, etwas mit anbraten. Porree und 8 Kräuter dazugeben, zugedeckt dünsten.
- Schmand dazugeben. Eventuell mit etwas Milch verrühren. Mit Pfeffer würzen. Nur noch erwärmen, nicht kochen lassen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Schnitzel auf Teller verteilen. Die Schmandsoße darübergeben und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Reis Richtig kochen

Reis kochen – die Wassermethode

Die wohl sicherste Methode, Reis zu kochen ist die Wassermethode. Dabei kann garantiert nichts anbrennen. Außerdem kannst du mit der Wassermethode einen möglichen Arsengehalt reduzieren. Aber: Beim Abgießen gehen Nährstoffe wie Vitamine verloren.

1. Die 6-fache Menge Wasser mit 1-2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zugeben und alles einmal umrühren. Wieder aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe

Verpackung) kochen.
2. Reis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eventuell im Topf kurz ausdämpfen lassen.

Reis kochen – die Quellmethode

Der Reis wird hierbei nur in so viel Wasser gegart, wie er beim Kochenaufnehmen kann – also 1 Teil Reis in 2 Teilen Wasser. Da nichts abgegossen wird, bleiben Würze und Vitalstoffe im Reis.

1. Reis abwiegen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Die doppelte Menge leicht gesalzenes Wasser oder Brühe zugießen.
2. Deckel auflegen und alles aufkochen. Dann bei sehr schwacher Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.