Kalbfleischpflanzerl mit Pilzrahm, Ofen-Brezenknödeln und Preiselbeer-Pfeffer-Schmand

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/kalbfleischpflanzerl-mit-pilzrahm-ofen-brezenknoedeln-und-preiselbeer-pfeffer-schmand

Schmackhafter Hackfleischklassiker mit feinen Beilagen - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Kalbfleischpflanzerl mit Pilzrahm, Ofen-Brezenknödeln, Preiselbeer-Pfeffer-Schmand und grünem Salat.

Was dem Süddeutschen sein Pflanzerl, ist dem Berliner die Bulette und in anderen Landesteilen einfach die Frikadelle. Wo auch immer sie in Deutschland gegessen wird, sind die Klöpschen aus Hackfleisch nach diesem Rezept in jedem Fall eines – und das ist LECKER! Durch die Zubereitung der Knödel im Ofen werden sämtliche Sorgen, sie könnten beim Garen im Wasser zerfallen, ruckzuck verscheucht. Herrlicher Pilzrahm, cremiger Preiselbeer-Pfeffer-Schmand und knackig grüner Salat machen das Gericht zu Alexander Herrmanns Gedicht für „Wir kochen zusammen“.

In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

1 ½	mittelgroße Zwiebeln

4 EL	Butter
3 ½	Laugenbrezeln
215 ml	Vollmilch
2	Eier
1 TL	süßer Senf
8 Prisen	Salz
6 Prisen	Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
3 EL	Semmelbrösel (nach Bedarf)
4 Stängel	glatte Petersilie
2 Zweige	Rosmarin
6 Stängel	Dill
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
8 EL	neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) - nach Bedarf auch mehr
250 g	Kalbshackfleisch
200 g	Champignons
4 EL	Schmand (alternativ Crème fraîche)
4 EL	Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)
100 ml	Weißwein
150 ml	Gemüsebrühe
250 g	Sahne
1 EL	Mehlbutter (siehe Tipp)
1 Spritzer	Sojasauce

1 Spritzer	alter dunkler Balsamico-Essig
1 TL	Honig
1 Prise	Wildgewürz
½ TL	Wacholderbeeren
1	kleiner Kopfsalat
50 ml	Essiggurkenwasser (aus dem Glas)
6 Spritzer	Weißweinessig
5 Prisen	Zucker
100 ml	kaltgepresstes Rapskernöl

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Kalbfleischpflanzerl mit Pilzrahm, Ofen-Brezenknödeln, Preiselbeer-Pfeffer-Schmand und grünem Salat: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser	2 kleine Schüsseln
Sparschäler	Backofen (für 180 °C Umluft)	Backblech	Backpapier
Küchenpapier	kleiner Topf	feine Reibe	3 große Pfannen (davon mind. 1 beschichtet)

1 Pfannendeckel	Pfannenwender	Abfallbehältnis für Gemüsereste	Schneebesen
4 Teller samt Besteck			

Schritt 1: Knödel herstellen und garen

Für die Knödel den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Inzwischen 2–3 Laugenbrezeln in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die angeschwitzte Zwiebel mit 100 ml Milch ablöschen. Die Laugenbrezelstücke mit der heißen Zwiebelmilch übergießen, vermengen und kurz abkühlen lassen. 1 Ei und den süßen Senf dazugeben und die Masse gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Masse noch etwas zu weich zum Formen, nach und nach 1–2 EL Semmelbrösel unterrühren. Die fertige Masse zu 4 gleich großen Knödeln rollen. Die Knödel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten garen.

Schritt 2: Brezelmasse herstellen

Währenddessen Petersilie, Rosmarin und Dill waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Orange und Zitrone heiß waschen und kräftig trockenreiben. Die übrige Laugenbrezel in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit der übrigen Milch ablöschen, aufkochen, über die Brezelscheiben gießen, vermengen – die Brezelstücke sollen aber noch erkennbar bleiben – und kurz abkühlen lassen.

Schritt 3: Fleischpflanzerl formen

Das Kalbshackfleisch zur Brezelmasse geben. Das restliche Ei und die fein geschnittene Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und, falls nötig, 2–3 EL Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu 8 gleich großen Pflanzerln formen. Beiseitestellen.

Schritt 4: Champignonrahm herstellen

Für den Rahm die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und die Stielansätze entfernen. Je nach Größe die Pilze vierteln oder sechsteln. Die restliche halbe Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Mit Salz würzen, dann die Zwiebelwürfel und 1 Schuss neutrales Öl dazugeben. Alles gut durchschwenken und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen.

Währenddessen Schmand und Preiselbeeren verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Champignons mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und mit etwas Mehlbutter leicht sämig abbinden. Den Rahm mit Sojasauce, Balsamico-Essig, Honig, Zitronenabrieb, Pfeffer und nach Belieben etwas mehr Salz abschmecken.

Schritt 5: Fleischpflanzerl braten

Für die Fleischpflanzerl in einer großen Pfanne wenig Öl erhitzen und die Pflanzerl darin bei mittlerer Hitze langsam ringsum anbraten. 1 EL Butter in der Pfanne aufschäumen, Rosmarin und etwas Orangenschale dazugeben, den Deckel auflegen und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Pflanzerl ziehen jetzt im aufsteigenden Dampf der Butter einige Minuten gar.

Schritt 6: Knödel anbraten

Die Knödel aus dem Ofen nehmen. 2 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Knödel darin rundherum knusprig anbraten.

Schritt 7: Pflanzerl würzen und fertig braten

Den Deckel der Pflanzerlpfanne abheben, 1 Prise Wildgewürz und/oder die angedrückten Wacholderbeeren dazugeben und die Pflanzerl bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis das kondensierte Wasser verdampft ist und die Pflanzerl hellbraun gebraten sind.

Schritt 8: Salat zubereiten

Für den Salat den Kopfsalat waschen, trocken schütteln, in Viertel schneiden und dabei einen Teil des Strunks so entfernen, dass das Salatviertel nicht auseinanderfällt. Die Dillspitzen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Das Essiggurkenwasser mit Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1 kleinen Prise Zucker abschmecken. Das Rapskernöl dazugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren. Den geschnittenen Dill unterheben.

Schritt 9: anrichten und servieren

Jeweils 2 Kalbfleischpflanzerl, 1 Brezenknödel und etwas Champignonrahm auf Teller verteilen und mit 1 Klecks Preiselbeer-Pfeffer-Schmand garnieren. Den Salat großzügig mit dem Dressing übergießen und dazu reichen.

Tipps:

- Mehlbutter stellt man her, indem man weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gründlich verknetet. Die Masse zu einer Kugel formen und vor der Verwendung im Kühlschrank aufbewahren, bis die Butter wieder schön fest ist.

- Anstelle von Kalbshackfleisch schmecken die Pflanzerl auch sehr gut, wenn man sie aus gemischtem Hackfleisch von Rind und Schwein zu gleichen Teilen zubereitet.
- Für den großen Hunger kann man die Fleischpflanzerlmenge natürlich auch verdoppeln. In diesem Fall passen allerdings nicht alle Pflanzerl in eine Pfanne und es muss entweder eine zweite Pfanne benutzt werden oder aber man dreht die Pflanzerl größer. Dann verlängert sich allerdings die Brat- und Garzeit entsprechend um einige Minuten.

Pfefferpotthast mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/pfefferpotthast-mit-kartoffeln-und-rote-bete-salat

Dieses Schmorgericht ist ein echter westfälischer Klassiker, schmeckt aber auch in jeder anderen Region - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Spitzenkoch Björn Freitag präsentiert uns mit diesem Rezept das Gericht "Pfefferpotthast", welches ein echter, leider etwas in Vergessenheit geratener Küchenklassiker in Westfalen ist. Da Pfefferpotthast ein Schmorgericht ist, braucht es eigentlich viel Zeit zum Garen. Durch den Trick, das Fleisch aus bereits dünn geschnittenem Rouladenfleisch in sehr kleine Würfel zu schneiden, sparen wir beim Garen so viel Zeit, dass es in nur unter einer Stunde zubereitet ist und die Zeit ganz nebenbei und entspannt auch noch für die Zubereitung eines Rote-Bete-Salats reicht. In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

250 g	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
4	Rinderrouladen (à 200 g)
8 Prisen	Salz (nach Belieben auch mehr)
40 g	Weizenmehl

2 Gläser	Rinderfond (à 400 ml)
1 TL	bunter Pfeffer
5	Wacholderbeeren
4	Nelken
3	Lorbeerblätter
1 kg	kleine Kartoffeln (Bratlinge)
1	Bio-Zitrone
4 –5	Cornichons (nach Belieben)
1 –2 EL	Kapern (in Lake)
500 g	Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
3	Frühlingszwiebeln
1	kleines Bund Dill
5 EL	Olivenöl Nativ Extra
1 EL	dunkler Balsamico-Essig
½	TL Zucker
6 Prisen	Pfeffer (am besten frisch gemahlen, nach Belieben auch mehr)
1 großes Bund glatte Petersilie	

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 45 Minuten

Insgesamt: 60 Minuten

Pfefferpotthast mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	große Schmorpfanne mit Deckel	Beutel für losen Tee (falls vorhanden)	feine Küchenreibe	mittelgroße Salatschüssel
Schneidebrett	Pfannenwender	Küchengarn (falls vorhanden; alternativ Nähgarn)	Einweg- oder Küchenhandschuhe	große Saucenkelle
kleines und großes Küchenmesser	große Schüssel	mittelgroßer Topf mit Deckel	Ablagemöglichkeit für die Rote-Bete-Stifte (z.B. ein großer Teller)	4 Teller samt Besteck

Schritt 1: Zwiebeln schneiden und anschwitzen

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Butterschmalz in einer großen Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei niedriger Hitze schön langsam glasig anschwitzen. Zwischendurch immer mal wieder die Zwiebeln kurz durchrühren.

Schritt 2: Fleisch schneiden und würzen

Während die Zwiebeln in der Pfanne schwitzen das Rouladen-Fleisch mit einem großen Messer quer in sehr feine Streifen schneiden, dann die Streifen in kleine Würfelchen schneiden. Die Fleischwürfelchen in einer großen Schüssel mit 1 TL Salz würzen, mit dem Mehl bestäuben und sorgfältig vermischen.

Schritt 3: Fleisch anbraten

Das restliche Butterschmalz in den Zwiebeln zerlassen. Die Zwiebeln auf einer Pfannenseite zusammenschieben, das Fleisch in die Pfanne geben, die Hitze erhöhen und das Fleisch unter Rühren rundherum kräftig anbraten und mit den Zwiebeln vermischen.

Schritt 4: Fleisch würzen

Sofern ein Teebeutel vorhanden ist, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeerblätter hineinfüllen und den Beutel mit Küchengarn verschließen. Den Pfanneninhalt mit dem Rinderfond ablöschen. Noch einmal sorgfältig durchrühren, das Gewürzsäckchen (alternativ die losen Gewürze) dazugeben, den Deckel auflegen und das Fleisch bei mittlerer Hitze 40 Minuten schmoren.

Schritt 5: Kartoffeln garen

Währenddessen die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, kräftig salzen und aufkochen.

Ab dem Zeitpunkt, wenn das Kartoffelwasser kocht, beträgt die Garzeit etwa 20 Minuten. In dieser Zeit die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Cornichons und Kapern abtropfen lassen. Die Cornichons in kleine Würfel schneiden. Zwischendurch immer mal wieder das Schmorfleisch durchrühren, damit nichts am Pfannenboden ansetzt.

Schritt 6: Rote-Bete-Salat vorbereiten

Für den Salat die Rote Bete aus der Verpackung nehmen (ab jetzt empfiehlt sich das Tragen von Einweg- oder Küchenhandschuhen, da die Rote Bete stark färbt), dabei nach Belieben den Saft auffangen (siehe Tipp). Den Wurzelansatz abschneiden, die Knollen auf die Schnittfläche stellen und in feine Scheiben schneiden, dann die Scheiben in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Röllchen schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden – wer mag, mitsamt den Stängeln, ansonsten die Spitzen vorher abzupfen.

Schritt 7: Salat anmachen

In einer Salatschüssel Olivenöl und Essig mit 1 Spritzer Zitronensaft und dem Zucker (siehe Tipp) verquirlen. Nach Belieben zusätzlich 1 Prise der abgeriebenen Zitronenschale dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote-Bete-Streifen, Frühlingszwiebelringe und Dill dazugeben, untermischen und durchziehen lassen.

Nicht vergessen: Immer mal wieder den Deckel anheben und das Fleisch in der Schmorpfanne durchrühren. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas Wasser nachgießen.

Schritt 8: Pfefferpotthast und Salat fertigstellen

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel mittelfein hacken. Die Kartoffeln sollten jetzt fast gar sein. Sind sie schon gar, die Herdplatte ausschalten.

Die fertigen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Das Fleisch noch einmal durchrühren. Das Gewürzsäckchen beziehungsweise die Gewürze wieder entfernen. Petersilie (einen Rest zum Garnieren aufheben), Zitronenabrieb, Cornichons und Kapern dazugeben und kurz erhitzen. Die Sauce mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat ebenfalls noch einmal durchrühren und abschmecken.

Schritt 9: Anrichten und servieren

Pfefferpotthast und Kartoffeln auf Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren. Den Salat nach Belieben mit auf den Tellern oder in kleinen Salatschälchen anrichten und servieren.

Tipps / Erklärungen:

- Wer etwas mehr Zeit hat und frische Rote Bete bekommt, kann diese natürlich auch selbst garen – ihr Geschmack ist dann noch intensiver und aromatischer. Dazu das Blattwerk der Knollen (sofern vorhanden) abschneiden, ohne die Knollen selbst zu verletzen. Die Roten Beten in kaltem Wasser aufkochen und je nach Größe 30–40 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und weiterverarbeiten.
- Durch das Wälzen des Fleischs im Mehl erhält die Sauce schon beim Kochen Bindung.
- Den aufgefangenen Rote-Bete-Saft kann man am nächsten Morgen toll in einen Smoothie einbauen. Mit Rote-Bete-Saft lassen sich übrigens auch zu Ostern ganz natürlich Eier färben, allerdings braucht man dazu eine größere Menge.
- Da die Rote Bete sehr viel Eigensüße besitzt, mit dem Zucker zunächst sparsam umgehen und im Zweifel lieber später nachwürzen.
- Anstelle von Rote-Bete-Salat schmeckt hierzu auch ein Gurkensalat toll.

Nicht alle Zutaten zur Hand? Kein Problem!

Ersatzmöglichkeiten aus dem Vorrat:

statt Butterschmalz > neutrales Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl), Butter
statt Rinderfond > (gekörnte) Rinderbrühe, (gekörnte) Gemüsebrühe
statt Wacholderbeeren > Pimentkörner
statt Bratlinge > gewöhnlich große, festkochende Kartoffeln
statt Frühlingszwiebeln > Schalotten
statt dunklem Balsamico-Essig > heller Balsamico-Essig, Weißweinessig, Kräuteressig, Himbeeressig, Gurkensud der Cornichons

Senfrostbraten mit Kartoffelrösti und Gurkensalat

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/senfrostbraten-mit-kartoffelroesti-und-gurkensalat

Zutaten fürPortionen

4	magere Rumpsteaks (à ca. 200 g)
4	große vorwiegend festkochende Kartoffeln (Sorte Linda oder Gala)
8 Prisen	Salz (nach Belieben abschmecken)
2	Bio-Salatgurken
1	große rote Zwiebel (alternativ 2 Schalotten)
1 ½	Zitronen (alternativ 25 ml Zitronensaft)
2	gelbe Zwiebeln (à ca. 100 g)
12 EL	neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
4	Stängel Estragon (alternativ 2 TL getrocknet)
4 EL	Düsseldorfer Senf (feiner mittelscharfer Senf)
8 Prisen	Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
4 Prisen	Zucker

1 TL	getrocknete Dillspitzen
4 TL	Weizenmehl
50 g	Semmelbrösel
1 Dose	ungesüßte Kondensmilch (300 ml/Dose)
100 ml	roter Portwein
100 ml	Rotwein
400 ml	Rinderfond
1 TL	Speisestärke (nach Belieben)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

"Senfrostbraten „Düsseldorfer Art“ mit Kartoffelrösti und Gurkensalat: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser	kleine und große Schüssel
Sparschäler	Backofen (für 180 ° Umluft)	Küchenpapier	mittelgroßer Topf
feines Sieb	2 große Pfannen	Pfannenwender	Abfallbehältnis für Gemüsereste
ofenfeste Form (optional)	Gemüsehobel	grobe Reibe	Schneebesen
4 Teller samt Besteck	4 hungrige Steakfans		

Schritt 1: Fleisch Temperieren

Die Steaks 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Schritt 2: Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser mit Bürste oder Schwamm gründlich putzen, in einem Topf mit Wasser bedecken, mit 3 TL Salz würzen, aufkochen und etwa 20 Minuten fast weich garen – der Kern darf noch ein wenig fest sein.

Schritt 3: Salat und Dressing vorbereiten

Inzwischen für den Salat die Gurken gründlich waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in einer Schüssel mit 1 gehäuften TL Salz vermischen und beiseitestellen. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte der roten Zwiebelwürfel mit dem Zitronensaft vermengen und ebenfalls ziehen lassen.

Schritt 4: Zwiebelmischung herstellen

Die gelben Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, sie dürfen ruhig ein wenig Farbe nehmen. Die Zwiebel in ein feines Sieb geben und das Fett gründlich abtropfen lassen, dann in eine kleine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Währenddessen den Estragon waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Senf mit den abgekühlten angeschwitzten Zwiebeln vermischen, den Estragon unterheben und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sachritt 5: Dressing würzen, Ofen vorheizen

2 EL Zucker, 1 Messerspitze Pfeffer und den Dill zur Zwiebel-Zitronensaft-Mischung dazugeben und verrühren, bis das sich der Zucker aufgelöst hat. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Schritt 6: Kartoffeln reiben

Die Kartoffeln abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abkühlen. Die Knollen schälen und über eine grobe Reibe in 4 gleich großen Portionen auf die Arbeitsfläche reiben. Die Portionen zu 4 Küchlein pressen.

Schritt 7: Rumpsteaks braten und garen

Die Rumpsteaks mit Küchenpapier abtupfen und auf einer Seite leicht mehlieren. Diese Fleischseite mit der Zwiebel-Senf-Masse reichlich bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. In zwei großen Pfannen etwas neutrales Öl erhitzen. Die Steaks mithilfe einer Palette zunächst auf der bestrichenen Seite bei starker Hitze anbraten, dann vorsichtig

wenden und von der anderen Seite ebenfalls scharf anbraten. Die Steaks aus den Pfannen heben und im heißen Backofen für medium gegartes Fleisch 6–8 Minuten fertig garen.

Schritt 8: Rösti braten

In einer der Pfannen etwas mehr Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Rösti hineinlegen und etwa 5 Minuten braten. Wenn sich der Rand der Kartoffelraspeln braun färbt, die Rösti mit einer Palette vorsichtig wenden. Erst jetzt mit Salz und Pfeffer würzen. Damit sie besonders knusprig werden, die Rösti noch einmal wie beschrieben von beiden Seiten braten (siehe Tipp).

Schritt 9: Gurkensalat mit Dressing mischen

Das Wasser, das das Salz den Gurkenscheiben entzogen hat, abgießen und die Scheiben zusätzlich ausdrücken. Die Kondensmilch langsam unter die Zwiebel-Zitronensaft-Mischung rühren. Durch die Säure wird die Mischung dickflüssig. Die Gurkenscheiben mit dem Dressing vermischen und noch einmal 10 Minuten durchziehen lassen.

Schritt 10: Sauce zubereiten und servieren

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. In der zweiten Fleischpfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen und die restlichen roten Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit 1 Prise Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Nacheinander mit Portwein und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit jeweils auf die Hälfte der Menge einkochen. Den Rinderfond angießen und bei ruhig starker Hitze ebenfalls leicht einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben etwas Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren und das schnelle Sößchen damit binden. Den Gurkensalat nach Belieben ebenfalls noch einmal abschmecken.

Auf jeden Teller etwas Sauce geben, Steak und Rösti darauf anrichten. Den Gurkensalat separat dazu servieren.

Tipp:

Wer die Rösti mit Speck und Zwiebeln mag, kann vor dem ersten Wenden gewürfelten Speck und Zwiebeln auf die geriebenen Kartoffeln geben (Berner Rösti). Wichtig ist, die Rösti langsam zu braten, damit die Kartoffeln vollständig durchgaren können.

Ofengemüse auf Kräutercouscous mit Joghurt

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/ofengemuese-auf-kraeutercouscous-mit-joghurt

Dieses Gemüsegericht lässt sich sehr leicht variieren - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Karamellisiertes Ofengemüse auf Kräutercouscous mit cremigem Joghurt. Dieses Rezept von Frank Rosin ist wunderbar variabel und lässt viel Spielraum für Kreativität. Wem fünf Sorten Gemüse zu viel sind, reduziert einfach auf drei nach Wahl. Für Fleischliebhaber haben wir unten einen Tipp für eine Variante mit Hähnchenbrust. In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

0	BASIS-ZUTATEN
400 g	Süßkartoffeln
400 g	Knollensellerie
300 g	Möhren
300 g	Pastinaken
500 g	Fenchelknolle
1	Bio-Zitrone
8 EL	Olivenöl Nativ Extra
2 EL	Ahornsirup
6 Prisen	Salz (nach Belieben würzen)

6 Prisen	Pfeffer (am besten frisch gemahlen; nach Belieben würzen)
400 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)
250 g	Couscous
250 g	Vollmilchjoghurt (3,8 % Fett)
3	Frühlingszwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
75 g	Fetakäse
0	NICHT NOTWENDIG, ABER LECKER (FALLS VORHANDEN)
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1 Prise	Kreuzkümmelpulver (nach Belieben auch mehr)
1 kl. Handvoll	Rosinen
0	FÜR DIE VARIANTE MIT FLEISCH
400 g	Hähnchenbrust - der Gemüseanteil kann dann um die Menge des Fleischs reduziert werden

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Karamellisiertes Ofengemüse auf Kräutercouscous mit cremigem Joghurt: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Backofen (für 220 °C Ober-/Unterhitze	Schälmesser	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser	Ablagemöglichkeit für Gemüsestifte (z.B. großer Teller)	feine Küchenreibe
große Schüssel	Schneebesen	Backblech	Backpapier	mittelgroßer Topf (idealerweise beschichtet)	Küchenwaage

Gabel	Pfannenwender	kleine Rührschüssel für den Joghurt	große Pfanne	Alufolie (nach Bedarf)	Vier Teller samt Besteck

Schritt 1: Ofen vorheizen

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

Schritt 2: Gemüse vorbereiten

Süßkartoffel, Sellerie, Möhren und Pastinaken schälen. Den Fenchel waschen, das Grün abzupfen und für später beiseitelegen. Das Gemüse erst längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 1 cm breite Stifte zerkleinern.

Schritt 3: Marinade für das Gemüse zubereiten

Die Zitrone heiß waschen, kräftig trockenreiben und die Schale fein abreiben - die geriebene SChale für später zur Seite legen. Die Frucht halbieren. In einer großen Schüssel 4 EL Olivenöl mit dem Ahornsirup und 1 Spritzer Zitronensaft mit dem Schneebesen verquirlen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4: Gemüse garen

Das Gemüse zur Marinade geben und sorgfältig mit dieser vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen – wer hat und mag, gibt gewaschene und trocken geschüttelte Rosmarin- und Thymianzweige dazwischen – und im heißen Ofen 25–30 Minuten garen.

Schritt 5: Couscous im Fond quellen lassen

Den Gemüsefond in einen mittelgroßen Topf füllen, den Deckel auflegen und aufkochen. Den Couscous abwiegen, mit dem Schneebesen in den kochenden Fond einrühren, den Deckel wieder auflegen und den Couscous bei wirklich niedrigster Hitze 5 Minuten quellen lassen.

Währenddessen: Das Ofengemüse mit dem Pfannenwender kurz durchmischen und die Backofentür schnell wieder schließen.

Schritt 6: Joghurt würzen

Den Joghurt in einer Schüssel glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Kreuzkümmel nach Belieben und Vorhandensein sowie Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Schritt 7: Couscous abschmecken

Den Topf vom Herd ziehen, den Couscous mit einer Gabel auflockern, das restliche Olivenöl und die abgeriebene Zitronenschale unterheben und den Deckel wieder auflegen.

Schritt 8: Frühlingszwiebeln, Feta und restliche Zutaten vorbereiten

Die Frühlingszwiebeln putzen, die Petersilie verlesen, dann beides waschen und trocken schütteln. Die Petersilie samt Stängeln grob schneiden, den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Fetakäse mit Küchenpapier abtupfen und zerbröseln. Falls Rosinen verwendet werden, diese grob hacken.

Tipp: Sollte das Ofengemüse zu stark bräunen, einen Streifen Alufolie locker auflegen. Backöfen heizen sehr unterschiedlich – falls das Gemüse 3–4 Minuten vor Ende der Garzeit noch gar nicht zu bräunen

beginnt, einfach für kurze Zeit die Grillfunktion dazuschalten, währenddessen aber das Gemüse hin und wieder mit einem prüfenden Blick in den Ofen überwachen.

Schritt 9: Gericht fertigstellen

Das Ofengemüse aus dem Ofen nehmen. Rosinen und Frühlingszwiebeln unter den Couscous heben. Mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Kreuzkümmel nach Belieben abschmecken. Den Joghurt durchrühren und ebenfalls noch einmal abschmecken. Das beiseitegelegte Fenchelgrün fein schneiden.

Tipp: Wer mag, kann zusätzlich eine kleine Handvoll Mandelblättchen oder -stifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett zusätzlich anrösten und unter den Couscous heben

Schritt 10: Anrichten

Auf jeden Teller einen guten Klecks Joghurt geben und mit einem Löffel leicht ausstreichen. Darauf den Couscous in einer Linie verteilen, die Gemüsestifte auflegen, mit Fetakäse bestreuen und mit Fenchelgrün garnieren.

Variante mit Fleisch

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren 400 g Hähnchenbrust von Fett und Sehnen befreien, unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL neutrales Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch darin bei starker Hitze rundherum kräftig anbraten. Nach Belieben auch hier jeweils 1 Zweig Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch in der Pfanne für die letzten 6–7 Garminuten des Gemüses mit in den Ofen schieben.

Vegane Variante

Wenn man das Gericht ohne Fleisch zubereitet, den Joghurt durch entsprechende Alternativprodukte aus Soja, Mandel, Hafer oder Kokosnuss ersetzt und statt Feta zum Beispiel Tofu verwendet (man kann ihn allerdings auch einfach problemlos weglassen), wird das vegetarische Gericht ruckzuck zu einer veganen Variante.

Nicht alle Zutaten zur Hand? Kein Problem!

Ersatzmöglichkeiten aus dem Vorrat:

Für das Ofengemüse > Petersilienwurzeln, Kürbis, Kartoffeln, Rote Bete (frisch, nicht vorgegart), Schwarzwurzeln, Topinambur, Steckrüben
statt Olivenöl > neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
statt Ahornsirup > flüssiger Honig, Agavendicksaft
statt Gemüsefond > gekörnte Gemüsebrühe, Brühwürfel, gut gesalzenes Wasser
statt Couscous > Bulgur, Hirse, Graupen (jeweils abweichende Garzeit beachten)
statt Vollmilchjoghurt > Joghurt griechische Art (10 % Fett), Magermilchjoghurt (hier ggf. 1 EL Olivenöl untermischen), saure Sahne, Schmand, Crème fraîche
statt Petersilie > TK-Petersilie, Dill, Kräutermix (beides frisch oder TK), Rucola, Babyspinat

Schweinefilet im Baconmantel mit Champignon-Tomaten-Gemüse und Röstkartoffeln

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/schweinefilet-im-baconmantel-mit-champignon-tomaten-gemuese-und-roestkartoffeln

Schmackhaft kombiniertes Fleischgericht mit Pilzen, Kartoffeln und Fenchel-Sahne-Sauce - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Frank Rosins "Schweinefilet im Baconmantel mit Champignon-Tomaten-Gemüse und mediterranen Röstkartoffeln" kombiniert wunderbar Fleisch und Speck auf der einen Seite mit klassischen Kartoffeln und Pilzen als Beilage. In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

0	BASISZUTATEN
600 g	Schweinefilet
8 Prisen	Salz
7 Prisen	Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
100 g	dünne Baconscheiben

1 kl. Bund	Rosmarin
1 kl. Bund	Thymian
800 g	festkochende Kartoffeln
2	Zwiebeln
75 g	getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL	Öl der getrockneten Tomaten (s.u.)
300 g	braune Champignons
400 g	aromatische Kirschtomaten an der Rispe
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen (je nach Belieben und Geschmack mehr oder auch weniger)
1	Bund glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
1	Fenchelknolle
2	Schalotten
200 ml	Weißwein
2 ½ EL	Olivenöl Nativ Extra
1 Prise	Zucker
100 ml	Weißwein (nach Belieben; alternativ Gemüsebrühe)
1 Spritzer	Balsamico-Essig (nach Belieben)
1 Stück	Butter
1 Becher	Sahne
1 Handvoll	Oliven aus dem Glas (entsteint)

1 Handvoll	Kräuter zum Garnieren (nach Belieben)
0	NICHT NOTWENDIG, ABER LECKER (FALLS VORHANDEN)
4 TL	süßer Senf
6	Salbeiblätter

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Schweinefilet im Baconmantel mit Champignon-Tomaten-Gemüse, mediterranen Röstkartoffeln und Fenchel-Sahne-Sauce: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser	Sparschäler
Backofen (für 130 ° Umluft)	Küchenpapier	1 große beschichtete Pfanne mit Deckel	1 große Pfanne
Pfannenwender	ofenfeste Form	Ablagemöglichkeit für das Gemüse (z.B. großer Teller)	feine Reibe
4 Teller samt Besteck		Abfallbehältnis für Gemüsereste	

Schritt 1: Schweinefilet würzen

Den Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen. Das Schweinefilet mit Küchenpapier abtupfen, von Fett und Sehnen befreien, in zwei gleich große Stücke schneiden und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben das Fleisch mit etwas Senf bestreichen und mit Salbeiblättern belegen, dann mit den Baconstreifen umwickeln. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln.

Schritt 2: Beilagen schneiden

Die Kartoffeln nach Belieben schälen oder mit Schale gründlich waschen und in kleine

Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel oder Ringe schneiden. Die eingelegten Tomatenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Bacon ebenfalls in Streifen schneiden.

Schritt 3: Fleisch anbraten und garen

1 EL Olivenöl (alternativ 1 EL Butterschmalz) in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten scharf anbraten. In einer ofenfesten Form jeweils einen Teil der Rosmarin- und Thymianzweige verteilen, das Schweinefilet auflegen und im heißen Ofen je nach Dicke der Stücke etwa 20–25 Minuten fertig garen.

Schritt 4: Kartoffeln anbraten und dämpfen

Inzwischen 2 EL Tomatenöl (alternativ Olivenöl) in der Fleischpfanne erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 5 Minuten anbraten. Die Kartoffeln salzen, je 1–2 Zweige Rosmarin und Thymian dazugeben, die Hitze ein wenig reduzieren, den Deckel auflegen und die Kartoffeln 10–15 Minuten dämpfen.

Schritt 5: Champignons und Gemüse vorbereiten

Währenddessen für das Gemüse die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Tomaten von den Rispen zupfen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne Wurzelansatz in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und samt Stängeln fein schneiden. Die Zitrone heiß waschen und kräftig trockenreiben.

Schritt 6: Fenchel und Schalotten schneiden

Für die Sauce den Fenchel waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls würfeln.

Schritt 7: Kartoffeln fertig braten

Tomatenfilets, Bacon und Zwiebeln sowie je 1–2 Zweige Rosmarin und Thymian zu den weich gegarten Kartoffeln in die Pfanne geben, die Hitze etwas erhöhen und das Ganze noch einmal anbraten.

Schritt 8: Fenchel braten

Für die Sauce 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Fenchel darin weich braten.

Schritt 9: Champignon-Tomaten-Gemüse zubereiten

In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Champignons und Frühlingszwiebeln dazugeben und anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. 1 Prise Zucker einstreuen und kurz karamellisieren (siehe Tipp). Die Tomaten hinzufügen und in der

Pfanne schwenken, bis sie beginnen zusammenzufallen. Nach Belieben mit 1 Schuss Weißwein sowie 1 Spritzer Balsamico-Essig ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 10: Sauce fertigstellen

Schalotten und Oliven zum Fenchel dazugeben und mitbraten, bis sie glasig sind. Sahne und Weißwein angießen und erhitzen. Die Butter dazugeben und die Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 8: Finales Verfeinern und Anrichten

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Röstkartoffeln und Gemüse nach Belieben mit Zitronenabrieb und/oder 1 Spritzer Zitronensaft verfeinern und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackte Petersilie nach Belieben unter Röstkartoffeln und/oder Gemüse heben. Das Schweinefilet in Portionsstücke aufschneiden.

Fenchelsauce, Röstkartoffeln und Champignon-Tomaten-Gemüse auf Teller verteilen und das Schweinefilet anlegen. Mit schwarzen Oliven und Kräutern nach Belieben garnieren.

Tipps:

- Je nach Süße und Eigengeschmack der Tomaten ist das Zuckern des Gemüses vielleicht gar nicht nötig.
- Für die Bratkartoffeln können Thymianblättchen und Rosmarinnadeln auch von den Zweigen abgezupft und fein geschnitten unter die Kartoffeln gehoben werden. Werden ganze Zweige zum Aromatisieren benutzt, diese vor dem Servieren wieder entfernen.

Nicht alle Zutaten zur Hand? Kein Problem!

Ersatzmöglichkeiten aus dem Vorrat:

statt Bacon > roher Schinken (z.B. Tiroler Speck, Schwarzwälder Schinken, Serranoschinken, Parmaschinken)
statt Rosmarin- und Thymianzweige > getrockneter Rosmarin und Thymian
statt Frühlingszwiebeln > Schalotten, Zwiebeln
statt braune Champignons > weiße Champignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Steinpilze, Shiitake, Austernpilze
statt Kirschtomaten > gewöhnliche Strauchtomaten (entkernt)
statt Petersilie > gehackte Petersilie (TK), andere Kräuter oder Kräutermischungen nach Geschmack

Blumenkohl „Polnisch“ mit Corned Beef, Spiegelei und Salzkartoffeln

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/blumenkohl-polnisch-mit-corned-beef-spiegelei-und-salzkartoffeln

Corned Beef mit traditionell polnischer Blumenkohl-Garnitur aus buttrigen Semmelbröseln und Eiern - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Mario Kotaskas Leibgericht ist eine traditionelle Zubereitungsart für Blumenkohl. Die sogenannte „Polonaise“ ist eine – wie der Name schon vermuten lässt – aus der polnischen Küche stammende Garnitur auf der Basis buttriger Semmelbrösel und hart gekochter, gehackter Eier. In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

6	Eier (Größe M; siehe Tipp)
1 kg	mehligkochende Kartoffeln
8 Prisen	Salz (nach Belieben mehr)
1	Lorbeerblatt
1	mittelgroßer Blumenkohl

½ Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
1	reife Strauchtomate
80 g	Butter
80 g	Semmelbrösel
3 Prisen	Zucker
500 g	Corned Beef
1 ½	EL Butterschmalz
6 Prisen	frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss (am besten frisch gerieben)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Blumenkohl „Polnisch“ mit Corned Beef, Spiegelei und Salzkartoffeln: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

kleiner Topf zum Eierkochen (alternativ Eierkocher)	Küchenpapier	Schälmesser (Sparschäler)	Schaumlöffel
Küchenwaage	Schneidebrett	2 mittelgroße Töpfe	2 (idealerweise beschichtete) Bratpfannen
Winkelpalette (bzw. Pfannenwender)	großes und kleines Küchenmesser	1 große Schüssel	4 Teller samt Besteck

(Nadel zum Anstechen der Eier; siehe Tipp)	4 Teller samt Besteck

Schritt 1: Zwei Eier hart kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser aufkochen, 2 Eier vorsichtig hineingleiten lassen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Die hart gekochten Eier aus dem Wasser nehmen und nach Belieben unter kaltem Wasser abschrecken (da sie hart gekocht sind, ist es nicht unbedingt nötig, ihr Garen durch Abschrecken zu stoppen).

Schritt 2: Kartoffeln kochen

Während die Eier im Topf garen, die Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und tournieren, das heißt zurechtschneiden. Die Kartoffelstücke in einem mittelgroßen Topf verteilen, mit kaltem Wasser bedecken und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Kartoffeln salzen, aufkochen und 20 Minuten weich garen.

In einem zweiten mittelgroßen Topf Wasser aufkochen.

Schritt 3: Blumenkohl waschen und salzen

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen und das Wasser salzen. Den Blumenkohl putzen, dazu die Blätter entfernen und die Röschen vom Strunk abbrechen oder abschneiden. Die Röschen gründlich waschen und in das kalte Salzwasser legen.

Schritt 4: Garnitur vorbereiten

Die beiden hart gekochten Eier schälen und fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und kräftig trockenreiben. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden.

Schritt 5: Blumenkohl und Garnitur zubereiten

80 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Das kochende Wasser im Topf salzen und zuckern, die Blumenkohlröschen hineingeben und 6–8 Minuten weich, aber noch bissfest garen.

Schritt 6: Spiegeleier braten und Kartoffeln abgießen

Die restliche Butter in der zweiten Pfanne erhitzen, die übrigen 4 Eier nebeneinander hineinschlagen und bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten (siehe Tipp). Inzwischen prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Abgießen und ausdampfen lassen, dabei das Lorbeerblatt wieder entfernen - Warmhalten.

Schritt 7: Gericht fertigstellen

Die Blumenkohlröschen mit dem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen. Die Bröselbutter wieder erhitzen, gehacktes Ei und Schnittlauchröllchen einrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlröschen in der Mischung schwenken. Die Tomatenwürfel dazugeben und den Blumenkohl mit etwas Zitronenabrieb verfeinern. Die Spiegeleier aus der Pfanne nehmen und nur auf der Eiweißfläche mit Salz und Pfeffer würzen.

Das zerkleinerte Corned Beef in die heiße Eierpfanne geben und kurz schmelzen lassen.

Schritt 8: Anrichten und servieren

Kartoffeln, Blumenkohl, Corned Beef und je 1 Spiegelei auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps vom Spitzenkoch:

- Wenn man die Eier etwa 30 Minuten vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nimmt, reduziert das die Gefahr, dass sie beim Kochen Risse bekommen oder platzen. Alternativ das Ei auf der Unterseite mit einer Nadel anstechen. Hier befindet sich im Ei eine kleine Luftkammer, die sich beim Erhitzen ausdehnt und die Schale zum Platzen bringt. Durch das Löchlein kann die Luft entweichen.
- Brät man Eier langsam bei mittlerer, nicht allzu starker Hitze, gerinnt das Eiweiß ohne scharfe Bratränder.

Chili con Carne mit Chopped Salad in der Brot-Bowl

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/chili-con-carne-mit-chopped-salad-in-der-brot-bowl

Hackfleisch-Klassiker im neuen Brot-Bowl-Gewand - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Kaum ein anderes Gericht lässt sich auf so unterschiedliche Arten zubereiten wie ein Chili. Der eine benutzt frische Tomaten, während der andere wegen des Aromas auf die Verwendung passierter Tomaten schwört. Zur Verfeinerung wird nicht selten ein Espresso benutzt. Wie Sebastian Lege sein Chili am liebsten zubereitet, verrät er uns mit diesem Rezept mit Schritt für Schritt Anleitung.

Zutaten fürPortionen

2 Stangen	Staudensellerie
1	große rote Paprikaschote
1	rote Chilischote
1	große Möhre
1	große Zwiebel
1 ½	Knoblauchzehen

2 EL	neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
1 Prise	Kreuzkümmelpulver
4 prisen	Salz
1 Schuss	Rotwein (nach Belieben)
500 g	passierte Tomaten
1 ½ EL	Butterschmalz
500 g	gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
250 ml	Geflügelfond
1 Dose	Mais (285 g Abtropfgewicht/Dose)
1 Dose	Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht/Dose)
2 ½ Handvoll	schöne gemischte Blattsalate (z.B. Lollo rosso, Lollo bionda, Romana-Salatherzen)
1 Handvoll	Kräuter (z.B. Basilikum und glatte Petersilie)
½	kleiner Rettich
1	schöne große Strauchtomate
½	rote Zwiebel
3 ½ Stückchen	Bitterschokolade
2	kleine Kastenweißbrote
1 Bund	Koriandergrün (nach Belieben)
6 Spritzer	gutes Olivenöl Nativ Extra
4 Spritzer	Balsamessig
1 Handvoll	Tortillachips
4 EL	saure Sahne

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Chili con Carne mit Chopped Salad in der Brot-Bowl: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser	Sparschäler
große Eisenpfanne	mittelgroßer Topf	Pfannenwender	Salatschleuder (optional)
Salatschüssel	Abfallbehältnis für Gemüsereste	4 tiefe Teller samt Besteck	

Schritt 1: Gemüse schälen und schneiden

Selleriestangen, Paprika- und Chilischote waschen, die Möhre schälen. Die Paprikaschote oben und unten kappen, diese Stücke bis auf den Stiel selbst für später beiseitelegen. Gemüse und Chilischote in feinste Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, den Keim des Knoblauchs entfernen. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls fein würfeln.

Schritt 2: Gemüse anschwitzen

2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, erst Knoblauch- und dann Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und 2–3 Minuten mitschwitzen. Mit 1 Prise Kreuzkümmelpulver und Salz würzen. Nach Belieben mit etwas Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Die Temperatur auf niedrige Hitze reduzieren. Wenn der Wein fast vollständig verkocht ist, die passierten Tomaten angießen.

Schritt 3: Hackfleisch anbraten und zum Gemüse geben

Das Butterschmalz in einer schweren Eisenpfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten (siehe Tipp). Das Hackfleisch zum Gemüse in den Topf geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 1 Schuss Geflügelfond vom Pfannenboden lösen, dann zum Chili in den Topf geben. Mais und Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Schritt 4: Salat zubereiten

Währenddessen den Salat zubereiten. Dazu Blattsalate und Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln oder schleudern. Den Rettich schälen und der Länge nach in

dünne Scheiben schneiden. Blattsalate, Kräuter, Rettichscheiben und beiseitegelegte Paprikareste auf der Arbeitsfläche zusammenlegen und mit einem großen Küchenmesser grob durchhacken. Den gehackten Salat in eine große Schüssel geben. Die Tomate waschen, halbieren und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Tomatenwürfel und Zwiebelringe unter den Salat heben.

Schritt 5: Schokolade hinzugeben und Brot vorbereiten

Die Schokolade in Stücke brechen und im Chili schmelzen lassen. Die beiden Enden der Kastenweißbrote jeweils etwa 8 cm dick abschneiden und im Innern so aushöhlen, dass 4 Brotschüsseln entstehen, dabei die Kruste nicht verletzen. Das übrige Brot anderweitig verwenden (siehe Tipp).

Schritt 6: Salat anmachen, Chili abschmecken

Den Koriander waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob schneiden. Den Salat nacheinander mit je einigen Spritzern Olivenöl und Balsamessig beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal gut vermischen und auf kleine Salatschüsseln verteilen. Mit zerbröselten Tortillachips bestreuen. Das Chili noch einmal durchrühren und mit Salz abschmecken.

Schritt 7: Anrichten

Die Brot-Bowls in tiefe Teller setzen und mit dem Chili füllen. Das Chili mit je 1 Klecks saurer Sahne toppen und mit Koriandergrün bestreuen. Den Salat dazu reichen.

Tipps:

> Das kalte Hackfleisch immer erst nach und nach oder – je nach Menge – sogar portionsweise in die heiße Pfanne geben, damit die Pfannentemperatur nicht zu stark absinkt und das Fleisch anstelle zu rösten Wasser verliert.
>
> Das Innere der ausgehöhlten Weißbrotstücke eignet sich wunderbar dazu, es einzufrieren und bei Bedarf Suppen und Saucen damit zu binden. Man kann natürlich auch selbst Paniermehl daraus herstellen.

Rumpsteak mit Kartoffel-Endivien-Stampf und Röstzwiebeln

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/rumpsteak-mit-kartoffel-endivien-stampf-und-roestzwiebeln

Schön würziges Fleischgericht mit variablen Beilagen - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Sebastian Leges Rezept für Rumpsteak mit Kartoffel-Endivien-Stampf vereinigt geschickt verschiedene Geschmacksnoten. Schön braun geröstete Zwiebeln geben kurzgebratenem Fleisch eine besonders würzige Note. Die Endivie ergänzt die geschmacklich milde Kartoffel mit einer feinen Bitternote. Im Vergleich zu anderen Salatsorten hält sie sich kühl gelagert relativ lange. Endivien sind im Supermarkt eigentlich das ganze Jahr hindurch erhältlich. Wer keine bekommt, kann sie ersetzen (siehe Ersatzmöglichkeiten) oder stattdessen einen Kartoffel-Möhren-Stampf zubereiten. Dazu einfach 300 g Möhren schälen und zusammen mit den Kartoffeln garen.

In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

0	BASIS-ZUTATEN
1 kg	vorwiegend festkochende Kartoffeln

6 Prisen	Salz (nach Belieben mehr)
4	Zweige Rosmarin
4	Zweige Thymian
2	Bio-Zitronen
400 g	schöne große Zwiebeln (keine Gemüsezwiebeln)
4 EL	Butter
800 g	Roastbeef am Stück
1	Endivie
2 EL	Butterschmalz
4 EL	Olivenöl Nativ Extra
2 Prisen	Muskatnuss (am besten frisch gerieben)
4 Prisen	Pfeffer (am besten frisch gemahlen, nach Belieben gerne mehr)
0	NICHT NOTWENDIG, ABER LECKER (FALLS VORHANDEN)
2 EL	Nussbutter zum Beträufeln (nach Belieben)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Rumpsteak mit Kartoffel-Endivien-Stampf und Röstzwiebeln: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	Schälmesser	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser

mittelgroßer Topf	Backofen (für 180 °C Umluft)	ofenfeste flache Form	große beschichtete Pfanne
Pfannenwender	große (idealerweise gusseiserne) Pfanne	Kartoffelstampfer	feine Küchenreibe
4 Teller samt Besteck			

Schritt 1: Kartoffeln schneiden und kochen

Die Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Die Stücke in einem mittelgroßen Topf mit kaltem Wasser bedecken, großzügig salzen und aufkochen.

Schritt 2: Zitrone und Röstzwiebeln vorbereiten

Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. 1 Zitrone heiß waschen und kräftig trockenreiben. Den Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen, dabei die ofenfeste Form auf dem Rost mit in den Ofen stellen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe mit je 1 Zweig Rosmarin und Thymian darin verteilen und bei niedriger Hitze unter gelegentlichem, aber regelmäßigen Rühren ganz langsam anbraten – sie sollten zunächst glasig werden und noch nicht bräunen.

Schritt 3: Fleisch schneiden und würzen

Das Roastbeef mit Küchenpapier abtupfen und je nach Größe und Dicke in 2–3 schöne, jeweils 3 cm dicke Scheiben schneiden (siehe Tipp). Die Steaks von beiden Seiten salzen. Zwischendurch das Zwiebelrühren nicht vergessen. Von der gewaschenen Zitrone die Schale fein abreiben.

Schritt 4: Endivie waschen und schneiden

Von der Endivie äußere, leicht welke Blätter entfernen. 1 Handvoll schöne Blätter abzupfen (ca. 100 g), gründlich waschen, trocken schütteln oder schleudern und in wirklich feine Streifen schneiden, dabei die unteren Enden entfernen. Beiseitestellen.

Schritt 5: Steak anbraten und im Ofen garen

In einer idealerweise gusseisernen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von jeder Seite jeweils 2-3 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in die Ofenform geben, mit dem Bratfett begießen, jeweils 1 Rosmarin- und 1 Thymianzweig auflegen und im heißen Ofen je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 8–12 Minuten fertig garen.

Schritt 6: Kartoffeln prüfen

Die Kartoffeln auf ihren Gargrad testen. Falls sie schon weich sind, den Topf bei geschlossenem Deckel vom Herd ziehen.

Schritt 7: Zwiebeln goldbraun braten

Die restliche Butter zu den Zwiebeln geben, Rosmarin und Thymian wieder entfernen, die Hitze erhöhen und die Ringe unter Rühren goldbraun braten. Die gebräunten Zwiebeln in der Pfanne salzen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Schritt 8: Kartoffeln stampfen

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und im Topf kurz ausdampfen lassen. Das Olivenöl dazugeben und die Kartoffelstücke grob stampfen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb nach Belieben, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 9: Fleisch schneiden und Endivien zum Stampf geben

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Inzwischen die Endivienstreifen unter den Kartoffelstampf heben.

Schritt 10: Anrichten

Die übrige Zitrone in Spalten schneiden. Die Rumpsteaks in schöne Tranchen aufschneiden. Auf jedem Teller einen Klecks Kartoffel-Endivien-Stampf anrichten, die Rumpsteak-Tranchen anlegen, mit Röstzwiebeln toppen und mit Zitronenspalten servieren

Tipp:

Roastbeef besitzt immer einen Fettdeckel, der nicht abgeschnitten werden sollte. Um das Fleisch roh gut schneiden zu können, das Stück mit dem Fettdeckel nach unten auf das Schneidebrett legen – so geht es am einfachsten.

Nicht alle Zutaten zur Hand? Kein Problem!

Ersatzmöglichkeiten aus dem Vorrat:

statt vorwiegend festkochende Kartoffeln > festkochende Kartoffeln
statt Rosmarin- und Thymianzweige > getrockneter Rosmarin und Thymian
statt große Zwiebeln > kleine Zwiebeln (ist nur mehr Arbeit), Schalotten
statt Butter > Butterschmalz, neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
statt Endivie > Lollo bianco, Lollo rosso, Chicoree, Radicchio
statt Butterschmalz > geklärte Butter, Ghee, neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
statt Olivenöl > Nussöl (z.B. Walnuss- oder Erdnussöl), Butter, Sahne

Königsberger Klopse mit feinem Kartoffelpüree

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/koenigsberger-klopse-mit-feinem-kartoffelpueree

Die ostpreußische Spezialität - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Beim Namen dieses Gerichts werden für viele von uns Kindheitserinnerungen wach. Und mindestens die Hälfte von denen, die sich nun erinnern, werden in erster Linie daran denken, wie sie die kleinen grünen Kapern vor beziehungsweise während des Essens feinsäuberlich aus der köstlichen Sauce sortiert haben. Die kleinen Blüten des Kapernstrauchs sind ein echtes Phänomen und scheiden die Geister. Originell ist in jedem Fall, dass viele, die als Kinder zu den „Aussortierern" gehört haben, als Erwachsene Kapern lieben. **In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.**

Zutaten fürPortionen

1 L	Gemüse- oder Hühnerbrühe
2	Lorbeerblätter
3	Nelken
1 TL	bunte Pfefferkörner
3	Schalotten

150 g	Butter
2 Scheiben	Toastbrot
300 ml	Vollmilch
1	Bio-Zitrone
1	kleines Glas Kapern (60 g Abtropfgewicht)
500 g	Kalbshackfleisch (siehe Tipp)
1	Ei (Größe L)
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
2 EL	Semmelbrösel (nach Bedarf)
1 kg	mehligkochende Kartoffeln (z.B. Siglinde oder Bintje)
50 g	Mehl
150 g	Schlagsahne
1 Spritzer	Worchestersauce
4 Stängel	glatte Petersilie
1 Prise	Muskatnuss (am besten frisch gerieben)

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Insgesamt: 105 Minuten

Benötigtes Küchenequipment:

Küchenwaage	Schneidebrett	kleines und/oder großes Küchenmesser	Messbecher

1 mittelgroße Schüssel	Sparschäler	Küchenpapier	größerer weiter Topf
mittelgroßer Topf	kleiner Topf	feine Reibe	Ablagemöglichkeit für die Klopse
Schneebesen	Kartoffelpresse oder Kartoffelstampfer	Abfallbehältnis für Gemüsereste	feines Sieb (nach Belieben)

Schritt 1: Schalotten anschwitzen

Für die Klopse die Brühe mit Lorbeer, Nelken und Pfeffer in einem weiten Topf aufkochen. In dieser Zeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. In dieser Zeit das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebelwürfel mit 100 ml Milch ablöschen und erwärmen. Die Brotwürfel in der Schüssel mit der warmen Zwiebelmilch begießen und gründlich durchmischen. Beiseitestellen.

Schritt 2: Masse anfertigen

Die Zitrone heiß waschen und kräftig trocken reiben. 1 TL Kapern fein hacken. Hackfleisch, Ei, gehackte Kapern, abgeriebene Schale von ½ Zitrone, etwas Zucker sowie je 1 gute Prise Salz und Pfeffer zum eingeweichten Brot in die Schüssel geben und gründlich zu einer homogenen Masse verkneten. Falls sie zu feucht ist, vorsichtig löffelweise Semmelbrösel untermischen.

Schritt 3: Klößchen formen

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 etwas mehr als golfballgroße Klößchen formen. Die Temperatur der Brühe reduzieren, die Klößchen vorsichtig in die siedende Brühe gleiten lassen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen – die Brühe darf nicht kochen.

Schritt 4: Kartoffeln garen

Inzwischen für das Püree die Kartoffeln schälen und gründlich waschen, in Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser gut salzen, aufkochen und die Kartoffelstücke etwa 20 Minuten weich garen.

Schritt 5: Sauce herstellen

In dieser Zeit die gar gezogenen Klößchen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben, abtropfen lassen und abgedeckt beiseitestellen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, auffangen und etwa 400 ml abmessen. Im Topf 50 g Butter aufschäumen. Das Mehl

unter ständigem Rühren in der Butter anschwitzen. Nach und nach etwa 400 ml Brühe und die Sahne angießen, dabei stetig weiter rühren. die Sauce 5 Minuten köcheln lassen, dann die restlichen Kapern einrühren und die Sauce mit je 1 Spritzer Worchestershiresauce und Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Klößchen in die Sauce legen und bei niedrigster Hitze erwärmen.

Schritt 6: Kartoffeln pürieren

Die restliche Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die weichen Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann durch die Presse zurück in den Topf drücken oder mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Die heiße Milch untermischen, dabei nach Geschmack nach und nach die restliche Butter in Flöckchen dazugeben. Das Püree nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb streichen, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann bis auf einen kleinen Rest für die Garnitur unter sie Sauce mischen.

Schritt 7: Anrichten

Auf jedem Teller einen Klecks Püree verteilen, 3 Klopse auflegen, mit reichlich Sauce begießen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Dazu passt zum Beispiel ganz klassisch ein Rote-Bete-Salat.

Tipp:

Kalbshackfleisch ist recht teuer, hat dafür aber auch den sehr feinen Geschmack. Für eine günstigere Variante des Gerichts an kann es im Grunde durch nahezu jedes andere Fleisch ersetzen.

Wer Sardellen mag, hackt für die Fleischmasse mit den Kapern 2–3 abgetropfte Sardellenfilets aus dem Glas.

Spaghetti Puttanesca Style mit Crostini

kabeleins.de/tv/abenteuer-leben/essen-trinken/rezepte/spaghetti-puttanesca-style-mit-crostini

Dieses Pastagericht aus Süditalien ist ein absoluter Klassiker der Vorratsküche, da fast alle Zutaten aus der Vorratskammer stammen. - Rezept aus "Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch"

Das würzige Pastagericht "Spaghetti Puttanesca Style mit knusprigen Crostini" nach einem Rezept von Sebastian Lege ist absolut einfach zuzubereiten und daher auch für ein gechilltes Kochen mit Neulingen am Herd bestens geeignet. In diesem Rezept wird die Zubereitung Schritt für Schritt erklärt.

Zutaten fürPortionen

0	BASIS-ZUTATEN
1	Zwiebel
1 ½	Knoblauchzehen (nach Geschmack auch mehr oder weniger)
4	Sardellenfilets (in Öl)
1Glas	Kapern in Lake (60 g Abtropfgewicht)
100g	schwarze Oliven ohne Stein (aus dem Glas; abgetropft)
2EL	Olivenöl
1 ½TL	Zucker
1Dose	gehackte Tomaten bzw. Pizzatomaten (400 g)
1EL	getrockneter Oregano
1Prise	Chilipulver
4Prisen	Salz (nach Belieben mehr)
100g	Parmesan
20	Brot-Cracker
4 ½TL	grünes oder rotes Pesto

500g	Spaghetti (10 Minuten Kochzeit)
3Prisen	frisch gemahlener Pfeffer
0	NICHT NOTWENDIG, ABER LECKER (FALLS VORHANDEN)
2	reife Tomaten
1	Bio-Zitrone
4Stängel	frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Petersilie)

Vorbereitungszeit:
15 Minuten

Kochzeit:
30 Minuten

Insgesamt: 45 Minuten

Spaghetti Puttanesca Style mit knusprigen Crostini: Rezept und Anleitung

Benötigtes Küchenequipment:

Schneidebrett	großer Topf	Pfannenwender	Backofen mit Grillfunktion (alternativ 220 °C Ober-/Unterhitze)	1 Nudelzange (optional)
kleines und/oder großes Küchenmesser	große Pfanne	grobe und feine Küchenreibe	1 Suppenkelle	4 Teller samt Besteck

Schritt 1: Zutaten für die Sauce vorbereiten und Nudelwasser aufsetzen

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kapern in einem kleinen Sieb abtropfen lassen. Die abgetropften Oliven in Ringe schneiden. Einen großen Topf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen und das Wasser aufkochen.

Schritt 2: Sauce zubereiten

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei niedriger Hitze langsam glasig anschwitzen. Knoblauch und Sardellen dazugeben und kurz mitschwitzen, bis die Sardellen zerfallen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Oliven einrühren und die Tomaten angießen. Etwa 250 ml Wasser in die (fast) leere Dose fließen lassen, damit die Reste vom Rand lösen und in die Pfanne gießen. Oregano, Chilipulver, 1 TL Salz einrühren und die Sauce bei niedriger bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten offen köcheln lassen, dabei hin und wieder durchrühren. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, einfach wieder etwas Wasser angießen.

Schritt 3: Crostine zubereiten

Den Parmesan grob reiben. Sofern Tomaten vorhanden sind, diese waschen, halbieren, entkernen und das feste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Brot-Cracker mit etwas Pesto bestreichen, optional die Tomatenwürfel darauf verteilen und in jedem Fall mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Die Brot-Cracker in einer ofenfesten Form oder auf einem Backblech verteilen. Die Sauce weiterhin regelmäßig durchrühren und bei Bedarf mit etwas mehr Wasser verdünnen.

Schritt 4: Spaghetti kochen

Das kochende Nudelwasser großzügig salzen. Die Spaghetti dazugeben, wenn sie ganz im Wasser versunken sind mit einer Gabel oder Nudelzange noch einmal lockern und nach Packungsanleitung etwa 10 Minuten al dente garen. Inzwischen die Grillfunktion des Backofens einschalten.

Schritt 5: Crostini überbacken und Spaghetti abgießen

Die Brot-Cracker unter dem heißen Grill auf mittlerer Schiene 2–3 Minuten überbacken, bis der Parmesan zerlaufen ist. Inzwischen 2–3 Kellen Spaghettiwasser abschöpfen und beiseitestellen. Die bissfest gegarten Spaghetti in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

Schritt 6: Sauce abschmecken und mit den Spaghetti vermengen

Die Kapern in die Sauce rühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls vorhanden, die Sauce zusätzlich mit 1 Hauch fein geriebener Zitronenschale abschmecken. Die Spaghetti in die Pfanne zur Sauce geben. Alles gut durchmischen und 1 Minute ziehen lassen. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, etwas Nudelwasser dazugeben. Währenddessen nicht vergessen, die Crostini aus dem Ofen zu holen!

Schritt 7: Anrichten und genießen

Die Spaghetti Puttanesca Style auf Teller verteilen, mit etwas Parmesan bestreuen, sofern vorhanden mit frischen Kräutern garnieren und mit je 5 Brot-Cracker-Crostini servieren.

Tipp:

Falls Zitrone verwendet wird, diese vor dem Abreiben der Schale immer unter möglichst heißem Wasser waschen und kräftig trockenreiben. Für den Verzehr von Schale nur Bio-Zitronen bzw. welche, deren Schale ausdrücklich zum Verzehr geeignet ist, verwenden.

Nicht alle Zutaten zur Hand? Kein Problem!

Ersatzmöglichkeiten aus dem Vorrat:

statt Olivenöl > Butter, neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl), nicht gut passt Kokosöl statt schwarze Oliven > grüne Oliven ohne Stein; grüne oder schwarze Oliven mit Stein statt Kapern > Kapernäpfel; Stielansatz entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln statt Oregano > frischer Oregano; Thymian, Petersilie, Basilikum (jeweils frisch oder getrocknet) statt Chilipulver > frische Chilischote, getrocknete Peperoncini, Chiliflocken statt Spaghetti > andere Teigwaren nach Belieben; dann ggf. geänderte Garzeit beachten statt Parmesan > Pecorino und andere würzige Hartkäse statt Brot-Cracker > Knäckebrot, Brot-Chipsstatt Pesto > Bruschetta-Aufstrich aus dem Glas

Guten Appetit!

Olivenöl à Butter, neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl), nicht gut passt Kokosöl

schwarze Oliven à grüne Oliven ohne Stein; grüne oder schwarze Oliven mit Stein

Kapern à Kapernäpfel; Stielansatz entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln

Oregano à frischer Oregano; Thymian, Petersilie, Basilikum (jeweils frisch oder getrocknet)

Chilipulver à frische Chilischote, getrocknete Peperoncini, Chiliflocken

Spaghetti à andere Teigwaren nach Belieben; dann ggf. geänderte Garzeit beachten

Parmesan à Pecorino und andere würzige Hartkäse

Brot-Crackerà Knäckebrot, Brot-Chips

Pesto à Bruschetta-Aufstrich aus dem Glas

Die Sendung zum Rezept

Wir kochen zusammen! Zuhause beim Spitzenkoch