



10 Rezepte von "Helmut Sauerländer"
und [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Marcus Petersen-Clausen und "Helmut Sauerländer"
wünschen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten
Rutsch in's Jahr 2022!



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehre Leser und Leserinnen!

Mit diesem Kochbuch möchten wir unseren Lesern von Köche-Nord.de zu Weihnachten ein neues Kochbuch von "Helmut Sauerländer" zu Verfügung stellen. Wir haben von unserer Facebookseite (<https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf>) 10 gute und beliebte von Helmut S. raus gesucht und sie in ein kostenloses PDF-Buch gefasst.

Freundliche Grüße und frohe Weihnachten

Marcus Petersen-Clausen

und Helmut Sauerländer

<https://www.köche-nord.de>

<https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf>

Steak ou four

Steak ou four, ein Klassiker der leider von den (west)deutschen Speisekarten fast verschwunden ist. Als "Retter der alten Schule" bin ich heute bei diesem lecker Essen gelandet.

Menge: 4 Portionen

Je 100 Gramm gegartes Kalb- Rind und Schweinefleisch
1 Bund Suppengemüse
etwas Piment
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Weißmehl
0,2 Liter Hühnerbrühe
0,2 Liter Sahne
1 Esslöffel Worcestersoße
100 Gramm Champignons in feine Scheiben geschnitten
1 Esslöffel Zitronensaft
4 Kalbsrückensteaks
8 Scheiben Käse (ich nehme immer kräftigen Käse)



Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Butter, Weißmehl und Hühnerbrühe eine Mehlschwitze ansetzen. Das Ganze mit Fleischbrühe ablöschen. Dazu kommt Sahne und ein paar Tropfen Worcestersauce. Dann das klein geschnittene Fleisch und die Pilze dazu geben. Das ganze nach Geschmack mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann leicht köcheln lassen. So erhält man ein Ragout Fin. (Würzfleisch)
Die Steaks salzen und anbraten. In eine feuerfeste Form legen, mit Ragout Fin und Käse bedecken und im Grill oder Backofen (bei 180 Grad) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Heute mit gebratenen Kartoffelscheiben und frittierten Rosenkohlblättern.

Pommes Anna hätte auch gepasst.

Pommes Anna

Menge: 4 Portionen

900 Gramm Kartoffeln (festkochend) geschält in 2 mm-Scheiben
100 Gramm Butter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffermühle

Kartoffelscheiben überlappend in eine Auflaufform schichten. Mit Butterstückchen großzügig bedecken. Bei 200 Grad Celsius backen, bis sie gleichmäßig braun und doch zart sind. Überschüssige Butter abgießen und anderweitig verwenden. Kartoffeln salzen, pfeffern und servieren. gegebenenfalls abdecken wenn die Kartoffeln zu braun werden aber noch nicht gar sind.

Kaisersülze

Selbstgemachte Kaisersülze! Etwas kompliziert, aber eine Delikatesse. Heute mit feinen Bratkartoffeln und einer essbaren Garnitur von Taubnesseln...

Pökeln

1,2 Kilogramm Fleisch (ich nehme nur fett- und sehnenfreies Fleisch)
2 Liter Wasser, 200 Gramm Pökelsalz, 2 Lorbeer
10 Pfefferkörner

Für das Gelieren:

160 Gramm Gelierpulver, 120 Gramm Apfelsaft
140 Milliliter Apfelessig 5 %
80 Gramm Rohrzucker
60 Gramm normalen Zucker
1 Zwiebel



Pökeln:

Pökelsalz in 1 Liter kaltem Wasser auflösen. Wenn alles aufgelöst ist, 100 Gramm von der Lake abnehmen und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den etwas angestoßenen Pfefferkörnern in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend zurück zur Lake geben und gut umrühren.

Das Fleisch Portionieren. Dann mit einem dicken Holzspieß mehrere tiefe Löcher hineinstechen, es in ein größeres Behältnis legen und mit der Lake übergießen. Eventuell etwas zum Beschweren auflegen, damit es nicht an die Oberfläche steigen kann. Es muss komplett bedeckt sein. Dann die Schüssel in den Kühlschrank stellen und das Fleisch so mind. 12 Stunden pökeln.

Nach 12 Stunden das Fleisch mit der Lake in einen Topf geben und die Lake auf 80 - 85 Grad Celsius erhitzen. (Thermometer). Dann die Temperatur halten und so das Fleisch ca. 4 - 4,5 Stunden darin ziehen lassen. Danach mal eine Probe nehmen, ob es gar ist, gegebenenfalls die Zeit etwas verlängern. Wenn es gar ist, aus der Lake nehmen, abkühlen lassen und anschließend in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Aspik-Aufguss:

Eine kleine Kasten Kuchenform mit Klarsichtfolie auskleiden, die Fleischstücke hineingeben. Aspikpulver mit 150 Milliliter kaltem Wasser anrühren und quellen lassen. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Die restlichen 150 Milliliter Wasser, Apfelsaft, Essig, Rohr- und weißen Zucker und Zwiebel in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Danach wieder auf etwa 80 - 85 Grad Celsius herunterkühlen lassen und das gequollene Aspikpulver einrühren. Achtung: Beim Einrühren des gequollenen Aspikpulver darf der Sud nicht zu heiß sein, es geliert sonst nicht. Dann alles über die Fleischstücke gießen und komplett bedecken. Zunächst das Aspik in der Form noch etwas bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann Aushärten bei ca. 4 Stunden im Kühlschrank. Für den Verzehr die Sülze etwa 30 Minuten vorher aus der Kühlung zu nehmen. Dann ist der Aspik leichter aufzuschneiden.

Daurade en papillote avec fenouil de mer

Die Dorade ist ein feiner Fisch, leider fast nur noch aus der Zucht erhältlich. Heute Mittag in Papillote (Backpapier) mit Meerfenchel. Wenn man mehrere Gäste hat kann man dieses leckere Rezept gut vorbereiten.

Menge: 1 Portion

eine Dorade Royal küchenfertig geputzt und entgrätet, etwa 300 bis 400 Gramm

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Meersalz

1 Schalotte in Scheiben

2 Knoblauchzehen in Scheiben

3 Esslöffel bestes fruchtiges Olivenöl

80 Gramm junger Meerfenchel (frisch oder aus dem Glas)

eine unbehandelte Limette

zwei Blätter Backpapier

etwas Küchengarn

50 Gramm Rote Bete in Spalten vorgegart

50 Gramm Pariser Kartoffeln vorgegart

20 Gramm Datteltomaten in Scheiben

Ofen Umluft bei 180 Grad Celsius vorheizen,

Auf einem ausgebreiteten Backpapier zuerst die Schalotten und den Knoblauch darauf die mit Pfeffer und Salz gewürzte Dorade legen. Meerfenchelzweige auflegen. Mit dem Olivenöl übergießen und Kartoffeln und Gemüse dazulegen, noch mal pfeffern und salzen.

Zu einem Päckchen wie ein Bonbon-Papier zusammendrehen, offene Papierseite mit Eigelb einstreichen damit das Päckchen beim Backen geschlossen wird. Die Enden mit Küchengarn binden. Bei 180 Grad Celsius 30 Minuten garen. Aufschneiden und im Ganzen servieren.



Reh-Schäufele

Reh-Schäufele geschmort mit Sauce Gibier, Steinpilzen, Quittengelee, Rotkohl und Pariser Kartoffelchen

Menge: 5 Portionen

2 Rehschulter
6 Kleine Schalotten oder Zwiebeln
1 Esslöffel Butterschmalz oder hochofenzugfähiges Pflanzenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zutaten Soße:

1 Bund Suppengemüse, klein geschnitten
2 Zwiebeln, kleingeschnitten
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Zucker
0,5 Liter Rotwein (kann man auch durch alkoholfreien Rotwein ersetzen)
0,5 Liter Fond (Wildfond, gut schmeckt es auch mit Hühnerfond)
2 Esslöffel Kartoffelstärke
5 Wacholderkörner
5 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
100 Gramm Beifuß frisch, ersatzweise 40 g Beifuß getrocknet

Das Reh aus der Kühlung nehmen, anbraten (dunkelbraun) von allen Seiten, aus dem Schmortopf nehmen, in den Bratensatz das kleingeschnittene Suppengemüse, die Zwiebel, alles anrösten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten, ablöschen mit Rotwein, etwas einreduzieren, mit Fond auffüllen. Piment, Nelke, Wacholder, Lorbeer dazu geben, die Rehschulter hinzufügen und alles bei kleiner Hitze schmoren bis das Rehfleisch weich ist. In der letzten halben Stunde den Beifuß hinzufügen. Den entstandenen Fond einfrieren oder für die Sc. Gibier verwenden. Beilagen zum Beispiel Pommes Parisienne

Steinpilze

Eine Schalotte feinschneiden, in Butterschmalz anbraten, die Steinpilze hinzufügen, pfeffern, salzen.

Fortsetzung: Reh-Schäufele

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Rotkohl
1 säuerlicher Apfel
2 Zwiebeln in Würfel
2 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Brombeeressig
2 Lorbeerblätter, 4 Nelken, 4 Piment, 4 Wacholderbeeren (alles in einem Teesieb)
50 Gramm Rotwein
20 Gramm Pflanzenöl
20 Gramm Butter
0,3 Liter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die äußeren Blätter entfernen (eventuell für Rotkohlrouladen beiseitestellen), den Rest fein hobeln, Zwiebel mit Fett in einem Schmortopf anschwitzen, den Zucker hinzufügen, leicht karamelisieren, den gehobelten Rotkohl hinzufügen, sofort den Essig beugeben, 300 Gramm Gemüsebrühe hinzufügen. Die Gewürze im Teesieb hinzufügen und alles ca. 45 Minuten weichschmoren. Am Ende die Gewürze entfernen und mit Salz, Pfeffer und ggf. noch einmal Brombeeressig abschmecken.

Optional...

Apfelmus

Menge: 6 Portionen

400 Gramm Äpfel, Boskop)

Äpfel mit kaltem Wasser abspülen und schlechte Stellen entfernen. Vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in einen Topf geben. Zucker zugeben nach Geschmack. Viele Äpfel haben von sich aus schon ausreichend Zucker. Eine Zimtstange und etwas Sternanis hinzufügen. Eine halbe Tasse weißen Portwein (Apfelsaft geht auch) hinzufügen und bei geringer Hitze so lange weich kochen bis die Äpfel weich sind. Durch die feine Scheibe der flotten Lotte passieren, fertig.

Fortsetzung: Reh-Schäufele

Sc. Gibier

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Wildknochen und Sehnen, Abschnitte, vom Reh, Hirsch oder Dammwild
1 Liter Wildfond
250 Gramm Röstgemüse grob gewürfelt, aus: Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Porrée
1 Esslöffel Tomatenmark
3 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel Preiselbeeren, Hagebuttenkonfitüre oder Holundergelee
250 Milliliter trockener Rotwein
100 Milliliter Portwein
8 gedrückte Pfefferkörner
5 gedrückte Wacholderbeeren
1 Zweig frischer Thymian

Die Wildknochen kleinhacken, die Wildknochen, Sehnen und Abschnitte in einem Schmortopf in Pflanzenöl anbraten und mit dem Röstgemüse auf das flache Backblech geben. Bei 200 ° C etwa 1 Stunde kräftig anrösten, anschließend zurück in den Topf.

Das Tomatenmark und die Gewürze zufügen und alles anschwitzen. Die Weine dazugeben und fast völlig reduzieren lassen. Anschl. den Wildfond zugeben und alles mit Wasser bedecken, etwa 2 – 3 Stunden auf kleiner Hitze simmern lassen. Auf keinen Fall sprudelnd kochen, ab und zu abschäumen. Danach durch ein Küchentuch oder feines Küchensieb passieren. Alles auf 400 ml einkochen lassen. Hagebutte o.ä. hinzufügen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. zum Binden eiskalte Butter einmontieren, danach auf keinen Fall mehr kochen.

Zutaten:

3 Kilogramm Quitten
1 Pakete (a 1 Kilogramm) Gelierzucker 1:1 (1 Kilogramm Gelierzucker pro 900 ml Fruchtsaft)
2 Passiertücher,
7 Schraubgläser mit Deckel (230 Milliliter)
1 Päckchen Zitronensäure

Den feinen Flaum der Quitten mit einem trockenen Tuch gründlich abreiben. (wichtig, enthält Bitterstoffe) Quitten waschen. Die Quitten kraftvoll samt Kerngehäuse (gibt zusätzlich Aroma) grob zerteilen. Die zerteilten Quitten und Liter Wasser in einem großen Topf zugedeckt etwa 50 Minuten köcheln lassen. 1 Stunde aufgedeckt ruhen lassen. Ein Tuch in ein großes Sieb auslegen und in einen großen Topf hängen. Die gekochten Quitten samt Flüssigkeit in dem Sieb verteilen und mindestens 12 Stunden abtropfen lassen. Am nächsten Tag die Tücher mit den Quitten etwas ausdrücken. Nun die sauberen Gläser und Deckel wie immer mit kochend heißem Wasser ausspülen.

Fortsetzung: Reh-Schäufele

900 Milliliter Fruchtsaft abmessen und mit 1000 Gramm Gelierzucker (1:1) und dem Päckchen Zitronensäure (5 Gramm) in einem großen Topf ordentlich verrühren beziehungsweise auflösen. Fruchtsaft nun aufkochen und mindestens 4 Minuten sprudelnd kochen. Dabei bitte rühren, sonst brennt es an. Danach Gelierprobe: Etwas Quittengelee auf einen kleinen kalten Teller – Teller vorher kühlen – geben. Wird das Quittengelee "schnell" dickflüssig und fest, kann das Quittengelee nun in die 7 Gläser gefüllt werden. Jetzt das Gelee sofort in die Gläser füllen und danach zügig verschließen, vollkommen abkühlen lassen und danach kühl und dunkel lagern. etc.. Bitte beachten: Es ist alles sehr heiß. Die Gläser nun auf den Deckel stellen und auskühlen lassen. (Bei modernen Twist-Off Gläsern nicht notwendig) Bitte die Einmach-Regeln beachten. Das Genießen kann losgehen....Auf einem gebutterten Brötchen zum Beispiel auch in den Joghurt, ins Müsl.



Champignons a la Creme

...nicht eine Minute habe ich Fleisch vermisst. Heute Champignons a la Creme mit Zwiebelröstkartoffeln und Orangen-Eisbergsalat.

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Champignons
200 Gramm Sahne
100 Gramm Creme fraiche
70 Gramm stark reduzierte Hühnerbrühe
1 Zwiebel oder Schalotte
1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft (ersatzweise Limette, Yuzu oder Kalamansisaft)
2 Zentiliter Weinbrand (ersatzweise Cognac)
1 Esslöffel Butterschmalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Die Pilze sehr sorgfältig putzen (siehe Tipp), kleinschneiden. Dann ohne Fett in eine beschichtete Pfanne geben, gut anrösten. Butterschmalz hinzufügen, kleingeschnittene Zwiebel oder Schalotte hinzufügen und anschwitzen, flambieren mit dem Weinbrand, ablöschen mit der reduzierten Hühnerbrühe (zur Not geht auch Bio-Hühnerbrühe gekörnt). Sahne hinzufügen und alles vermischen. Creme fraiche hinzufügen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.



Zwiebel-Bratkartoffeln

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Kartoffeln (festkochend)
90 Gramm Zwiebeln
3 Esslöffel Pflanzenöl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Am Vortag die festkochenden Kartoffeln als Pellkartoffeln weichkochen. (In Salzwasser mit einem Lorbeerblatt) Am Kochtag pellen, stückig schneiden, in heißem Speiseöl oder Butterschmalz knusprig ausbacken, kurze vor Ende der Garzeit die Zwiebeln hinzufügen. Salzen und Pfeffer. Entfetten mit Küchenkrepp.

Orangen-Eisberg-Salat

Menge: 4 Portionen

1 Eisberg-Salat, in Streifen
4 Orangen, davon die Filets, den Saft auffangen
2 Esslöffel Sahne
1 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Weißweinessig
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Den Eisberg-Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Aus Orangensaft, Sahne, Speiseöl, Essig, Pfeffer Salz ein Dressing mixen. Den Salat darin marinieren, die Orangenfilets hinzufügen.

Wildschweinbratwurst

Wildschweinbratwurst („ausgezogen“, d.h ohne Pelle) mit Kartoffelpüree, Röstzwiebeln und Portwein-Beurre rouge

Menge: 2 Portionen

3 Wildschweinbratwürste
1 Esslöffel Pflanzenöl
90 Gramm Butter, eiskalt
1 halbe Tasse heiße Milch
200 Gramm Kartoffeln (festkochend)
150 Gramm Zwiebeln oder Schalotten
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
2 Esslöffel Puderzucker
1 Esslöffel Tomatenpüree
0,1 Liter Portwein
0,1 Liter Rinderfond
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Esslöffel Zitronensaft zum Abschmecken



Aus Sauerländer Wäldern – Wildschweinbratwurst („ausgezogen“) mit Kartoffelpüree, Röstzwiebeln und Portwein-Beurre rouge – zum 1. Advent ein leckeres Mittagessen. Die Bratwurst kurz brühen und von der Haut befreien. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (mit Butter und einem Schuss Pflanzenöl) knusprig braten, Hitze aus und in der Pfanne garziehen. Dazu gibt es gebuttertes Kartoffelpüree: Bamberger Hörnchen oder LaRatte-Kartoffeln (oder andere gute Kartoffeln) schälen, in Salzwasser garen, abgießen und ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln mit Butter und ggf. heißer Milch zu einem Püree verarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Portwein-Beurre rouge:

Puderzucker in einem Topf karamelisieren, Tomatenmark kurz hinzugeben, verrühren und mit dem Portwein ablöschen. Den Fond und die Kräuter hinzufügen. Einreduzieren um die Hälfte. Kräuter entfernen. Kurz vor dem Servieren eiskalte Butter einmontieren damit eine schöne Bindung entsteht. Auf keinen Fall mehr kochen. Gegebenenfalls mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Mecklenburgische Ananas

In Deutschland ist die Steckrübe die "Mecklenburgische Ananas!".. heute Mittag mal als molliges Cremesüppchen, pikant mit Hagebutte abgeschmeckt. Dieses Rezept überzeugt auch Steckrübenskeptiker.

Zutaten für 6 Portionen

- 6 Steckrüben
- 2 in dünne Ringe geschnitten Zwiebel
- 1 feinzerhackte Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 0,5 Liter Hühnerbrühe
- 0,1 Liter Riesling halbtrocken
- 150 Milliliter Sahne
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- etwas Tafelsalz
- Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 4 Esslöffel Hagebuttenpüree
- 4 Esslöffel Ahornsirup

Croutons

- 100 Gramm gutes Brot in Würfeln
- 15 Gramm Butter
- etwas Tafelsalz

Die Steckrübe säubern und mit einem Parisienneausstecher oder einem ähnlichen Werkzeug vorsichtig aushöhlen (ich habe mir das Werkzeug vor einiger Zeit zum Aushöhlen von Knollen selber angefertigt). Die Zwiebelringe in einem großen Topf bei geringer Hitze in Speiseöl anbraten ohne Farbe anzunehmen. Knoblauch und die Steckrübensegmente vom Aushöhlen dazu geben, anschwitzen und mit dem Riesling ablöschen und mit der Brühe auffüllen. 30 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

Brotwürfel ein paar Minuten mit wenig Hitze in der Butter anbraten, vom Herd nehmen. Wenn die Steckrüben weich sind die Sahne hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup (oder Honig) und mit einem halben Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Die ausgehöhlten Steckrüben einige Minuten in 50 Grad heißem Wasser anwärmen. Servieren mit den Croutons, Topping Hagebuttenpüree.

Südländisches Reisgericht

1968 bis 1974: In einem der besten Hotels im Schmallenberger Sauerland gab es auf der Speisekarte dieses „Südländisches Reisgericht“. Heute essen wir die Kombi „scharf-süß-pikant“ immer wieder sehr gerne, wer keine Früchte im Essen mag kann ja nur Fleisch und Garnelen nehmen. Die Rezeptur ist ungewöhnlich aber es lohnt sich, das "Südländisches Reisgericht" einmal zu probieren.

Menge: 6 Portionen

900 Gramm Bio-Hähnchenfleisch (Brust) oder Pute in 1 Zentimeter-Streifen schneiden

2 Bananen

200 Gramm Ananas

200 Gramm Orangenfilets

300 Gramm Garnelen gegart

60 Gramm Kroepoek

2 Zwiebeln feingehackt

2 Knoblauchzehen feingehackt

1 Esslöffel gelbe Currypaste

50 Gramm Weißwein

0,5 Liter Hühnerbrühe

200 Gramm Sahne

1 Esslöffel Kartoffelstärke

3 bis 4 Zentiliter Cointreau

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz



Ich brate in etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Zwiebeln und den Knoblauch an, gebe 1 Esslöffel gelbe Currypaste dazu und lasse die Paste ebenfalls Hitze annehmen (dadurch lösen sich die Aromastoffe in der Paste), ich lösche das mit Weißwein ab, lasse etwas einreduzieren, gebe die Hühnerbrühe und die Früchte und die Garnelen dazu. Das ganze 5 Minuten köcheln, die süße Sahne hinzufügen. 3 bis 4 Zentiliter Cointreau unterrühren. Mit angerührter Stärke binden. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, wenn es nicht scharf genug ist auch noch Chillipulver oder gemörserte Chillischote. Essbare Garnitur: Senfblüte, Kroepoek und Storchenschnabel-Blüten.

Dazu passt sehr gut Jasmin- oder Basmatireis.

Brot-Salat

In der Feldmark gestern gefunden: Senfblüten, Erbsenblüten, Taubnessel mit Blüten, Parasol-Pilze! Alles heute in einem feinen Brot-Salat angerichtet. Gesund und lecker!

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Parasol
100 Gramm Ringelbete
100 Gramm rote Bete
200 Gramm Weißbrot oder Vollkorn-Toast
100 Gramm rote Paprika
4 Knoblauchzehen in Chip geröstet
100 Gramm süße Minitomaten
100 Gramm Salatgurke
50 Gramm geröstete Haselnüsse
eine kleine Chili Schote
50 Gramm schwarze Oliven ohne Kern
etwas Schnittlauch
2 Zentiliter Weißweinessig
5 Zentiliter fruchtiges bestes Olivenöl
2 Bio-Zitronen
3 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Brot in 3x3 Zentimeter große Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und für 5 bis 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig braun ist. Parasol putzen und säubern, in Butterschmalz knusprig rösten, salzen. Ringelbete fein schneiden und in Zitronensaft und Honig marinieren. Zesten von den Bio-Zitronen reiben. Zitronen auspressen.

Zusammen mit Essig, Speiseöl und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Salzen und pfeffern. Paprika mit einem Sparschäler schälen, das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren. Gemüse mit Dressing übergießen, sanft umrühren, die gerösteten Brotwürfel hinzufügen. Mit gebratenen Parasol, gerösteten Haselnüssen, Knoblauchchips und Schnittlauch servieren. Topping: Taubnessel mit Blüte sowie Senfblüte.

Unser Tipp:

Mit Agavendicksaft anstatt Honig wäre das Gericht vegan!

Toast Hawaii

1955, in der Sendung "Bitte, in zehn Minuten zu Tisch" stellte Clemens Wilmenrod den Toast Hawaii vor. Er ist seitdem nicht mehr von unserem Speiseplan wegzudenken. Sagt mir deswegen „Banause“ zu mir, mich hält das nicht davon ab, mein äußerst leckeres Mittagessen zu posten. Es ist einfach lecker.

Pro Person eine Scheibe Toast knusprig toasten, belegen mit gutem gekochten Schinken (Metzgerqualität) darauf ein bis zwei Ananasscheiben legen, darauf Käse nach Geschmack. Ich habe heute Bergkäse genommen, es geht aber auch mit Emmentaler oder anderem würzigen Käse.

Unter dem Backofengrill oder Salamander überbacken bis der Käse zerläuft, da ich keine Cocktailkirschen hatte habe ich in Kirschwasser eingelegte Kirschen genommen. Meine Garnitur heute Erbsenblüten, Gurke und Paprika.



Kürbis-Suppe

Kürbis-Suppe kann sehr interessant sein und ist vielseitig zu variieren. Ein einfaches Rezept, heute mit Balsamicoessig-Äpfeln:

Zutaten für etwa 6 Portionen:

1 Hokkaido-Kürbis, etwa 1,5 Kilogramm
1 Zwiebel
18 Apfelspalten (Wellant oder Rubinette wenn verfügbar)
400 Gramm Kokosmilch
1 Liter Bio-Hühnerbrühe
0,15 Liter Orangen- oder Apfelsaft
50 Gramm Butter
2 Esslöffel roten Balsam-Essig
1 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft (Ersatzweise Kalamansi oder Yuzusaft)
etwas Zucker zum Abschmecken
etwas Schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel gelbe Currypaste (ersatzweise 1 Teelöffel Currypulver angeröstet)
1 Esslöffel Kürbiskernöl (geröstet)
2 Knoblauchzehen (darf auch mehr sein)
etwas Chilli-Pulver (nach Geschmack)
etwas Meersalz



Hokkaido-Kürbis kann man die Schale mitessen, daher genügt es, unschöne Stellen abzuschälen. Den Kürbis anschließend achteln und mit einem Esslöffel den Kernbereich entfernen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauch schälen und vierteln.

Alles einen großen, hohen Topf mit einem Esslöffel gutes Speiseöl oder Butterschmalz anschwitzen (ohne dass die Zwiebeln Farbe annehmen). Mit Hühnerbrühe (nehme ich immer aus meinem Vorrat aus dem Froster) oder Gemüsebrühe auffüllen.

Aufkochen lassen, Hitze auf die Hälfte reduzieren, Kokosmilch, 50 Gramm Butter, einen ordentlichen Schluck Limettensaft, (ersatzweise Kalamansi, Zitronen- oder Yuzusaft) 0,15 Liter Orangensaft und schon mal vorsichtig dosiert die Gewürze zugeben. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Vorsicht, wenn die Konsistenz zu dickflüssig wird, spritzt es beim Köcheln sehr stark und sehr hoch (daher der möglichst hohe Topf). Die Apfelspalten in etwas Butter mit Zucker karamelisieren, mit rotem Balsamessig ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Äpfel sollten bissfest sein. Wenn die Suppe die richtige Konsistenz (das beurteilt jeder anders, ich habe es gerne nicht so flüssig) erreicht ist, mit Säure, Zucker, Salz und Gewürzen abschmecken, passieren und mit den Äpfeln in tiefe Teller geben. Als Dekoration schmeckt Kürbiskernöl und sieht sehr gut aus.

Carpaccio und Rauke mit Blaubeer-Essig-Dressing

Mein Sonntagsessen, lecker...

Menge Pro 2 Portionen

200 Gramm Rinderfilet, sehr fein aufgeschnitten und plattiert

80 Gramm Rauke

60 Gramm Parmesan

etwas Saft einer Zitrone

1 Esslöffel Blaubeer-Essig

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz

1 Esslöffel Honig

Das Fleisch auf einem Teller flach auslegen. Pfeffer, Salz und Zitrone, Parmesan darüber geben. Dressing von Honig, Blaubeeressig, Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Olivenöl anrühren, über die Rauke verteilen.

Blaubeer-Balsam-Essig

500 Milliliter Roter Aceto Balsamico

500 Gramm Heidelbeeren

100 Gramm Sirup-Zucker

Alles aufkochen bis der Zucker aufgelöst ist und die Beeren breiig sind. Durch feines Haarsieb streichen und noch heiß in kleine Flaschen abfüllen. (vor Gebrauch schütteln)



Index:

Steak ou four **Seite:** 02
Pommes Anna **Seite:** 03
Kaisersülze **Seite:** 04
Daurade en papillote avec fenouil de mer **Seite:** 05
Reh-Schäufele **Seite:** 06

Rotkohl **Seite:** 07
Apfelmus **Seite:** 07
Sc. Gibier **Seite:** 08-09
Champignons a la Creme **Seite:** 10
Zwiebel-Bratkartoffeln **Seite:** 11

Orangen-Eisberg-Salat **Seite:** 11
Wildschweinbratwurst **Seite:** 12
Mecklenburgische Ananas **Seite:** 13
Südländisches Reisgericht **Seite:** 14
Brot-Salat **Seite:** 15

Toast Hawaii **Seite:** 16
Kürbis-Suppe **Seite:** 17
Carpaccio und Rauke mit Blaubeer-Essig-Dressing **Seite:** 18
Blaubeer-Balsam-Essig **Seite:** 18

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.köche-nord.de 

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.köche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)