



Curry-/Bratwurst

Currywurst ist nicht gleich Currywurst, es gibt sie in den verschiedensten Ausführungen: Mal schärfer, mal mit Darm, mal ohne, mal mit Pommes Schranke oder mit der Berliner Schrippe. In Deutschland wird sie geliebt.

Tipp:

Wolfen bedeutet Zerkleinern von Fleisch, aber auch Fisch oder Gemüse in einem Fleischwolf.

ZUTATEN

- 1,5 kg Schweinenacken
- 1,5 kg Schweinebauch
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Butter
- 1 TL Muskatblüte
- 45 g Rauchsatz
- 10 g schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2 TL frischer Majoran
- 2 TL Zwiebelgranulat
- 8 g Kümmel, ganz
- 8 g Senfsaat
- 2 TL Rohrzucker
- 300 ml Milch
- 3 Eier
- Schweinedarm

ZUBEREITUNG

Fleisch in grobe Streifen schneiden und wolfen und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in der Butter goldbraun rösten. Den Knoblauch mit Muskatblüte, Rauchsatz, Pfeffer, Majoran, Zwiebelgranulat, Kümmel, Senfsaat und Zucker in einer Schüssel vermischen.

Die Gewürze zum Fleisch geben, dazu das Ei und die Milch. Die Fleischmasse mit einer Küchenmaschine verrühren bis sie leichte Fäden zieht.

Schweinedarm an Befüll-Stutzen der Wurstpresse anbringen und die Fleischmasse in den Darm füllen. Nicht zu schnell herauspressen, sonst reißt der Darm. Achtung, bei zu langsamem Pressen wird die Wurst nicht gleichmäßig.

Würste in gewünschter Länge abdrehen.

Die Würste werden gleich gegrillt oder eingefroren.

Zander mit knackigen Dill-Schmorgurken

für 2 Personen

Tipp:

Der Zander hat außerordentlich festes, weißes mageres Fleisch, ist grätenarm und lässt sich wunderbar braten oder dünsten.

ZUTATEN

- 600 g Zanderfilet, küchenfertig
- 2 Salatgurken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Dill
- 2 EL Butter
- 200 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Mehl

ZUBEREITUNG

Zanderfilets abbrausen und trocken tupfen. Die Hautseite vorsichtig mit Kreuzmuster einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben.

Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch kleinschneiden, Schalotte schälen und klein würfeln. Dill klein schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin glasig schwitzen.

Gurken hinzufügen, unter Rühren 3-4 Minuten schmoren lassen. Crème fraîche einrühren, abschmecken und den Dill dazugeben.

Zander in der restlichen Butter auf der Hautseite goldbraun braten, dann nur kurz umdrehen.

Die Gurken in einem tiefen Teller anrichten und den Fisch auf die Gurken setzen.



© Jan Wischnewski

Mirze Ghasemi

(nordiranische Auberginen-Paste mit Ei)

Tipp:

Ghee bedeutet Butterreinfett oder auch Butterschmalz. Im Unterschied zu Butter enthält Ghee kein Milcheiweiß und nur noch wenig Wasser.

Ghee kann selbst hergestellt werden, indem frische, ungesalzene Süßrahmbutter 30 bis 40 Minuten auf niedriger Flamme geköchelt wird. Durch das Kochen verdampft der Wasseranteil und der größte Teil des Eiweißes setzt sich am Boden ab. Anschließend wird das Ghee gefiltert.

ZUTATEN

- 7-8 große Auberginen
- 3 große Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 6-8 Zehen Knoblauch

- 4 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Zimt
- 3 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 3-4 Eier
- 2-4 EL Knoblauch-Ghee

ZUBEREITUNG

Auberginen rundum einstechen, im Ganzen so lange im Ofen backen, bis sich die Schale leicht lösen lässt und das Fleisch weich ist (Ober/ Unterhitze, 200 Grad, ca. 45-60 Min).

Nach dem Backen Auberginen schälen, Auberginenfleisch zerkleinern und beiseitestellen.

Knoblauch kleinhacken und kurz in Ghee anbraten (bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten) und zur Seite stellen.

Tomaten in grobe Stücke schneiden und in Ghee anbraten, Tomatenmark und Auberginenfleisch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, weiter anbraten.

Mit einem Kartoffelstampfer oder Holzstößel die Paste gut durchstampfen.

Knoblauch und Zimt hinzugeben und gut verrühren, mit Stößel weiterstampfen, dann Paste bei niedriger Hitze weiter anbraten.

In die Paste kleine Kuhlen drücken und jeweils ein aufgeschlagenes Ei in eine Kuhle geben. Nach Wunsch ein paar Gheetropfen auf den flüssigen Eiern verteilen.

Die Paste mit einem Deckel verschließen und bei ca. 150 Grad Ober/Unterhitze so lange backen, bis das Eiweiß hart ist (oder je nach Belieben, wie gar das Eigelb sein soll). Die Paste kann auch auf dem Herd braten und muss nicht unbedingt gebacken werden.

Die Auberginen-Paste wird am besten mit Tandoorbrot serviert.



© Peter Podjavorsek

Zebu-Filet und grüner Salat mit Kartoffeldressing

für 2 Personen

Tipp:

Das Wort Zebu bedeutet Buckel. Das Fleisch vom Zebu ist dunkler als Rindfleisch und sehr mager und besitzt einen hohen Muskelanteil. Zebufleisch kann online erworben werden.

ZUTATEN

- 400 g Zebu-Filet
- 150 g grüner Salat
- 1 Handvoll frische grüne Kräuter, nach Belieben
- 1 kleine Pellkartoffel
- 2 TL Senf
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Rohrzucker
- 50 ml Walnusskernöl
- 1 TL Erdnussöl
- Gemüsebrühe, nach Belieben
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG

Zebu-Filet in dicke Scheiben schneiden.

Die Pellkartoffel pürieren. Mit Senf, Essig, Rohrzucker und dem Öl zum Dressing verrühren. Gegebenenfalls mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen.

Salat waschen, trockenschleudern, die frischen Kräuter dazugeben und mit dem Dressing vermengen. Den Salat mittig auf einem Teller anrichten.

Zebu-Filetstücke in heißem Erdnussöl kurz anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Filetstücke um den Salat garnieren und mit etwas gutem Balsamico-Essig beträufeln.



© Dieter Stürmer

Spargel-Gazpacho

für 4 Personen

Wildkräuter sollten auf natürlichen Wiesen und in Wäldern gesammelt werden, fernab von bewirtschafteten Ackerflächen (Pflanzenschutzmittel) und Straßen (Abgase). Oder natürlich im eigenen Garten.

Tipp: Grüner Spargel hält sich ca. 3 Tage in ein feuchtes Küchentuch geschlagen im Kühlschrank.

ZUTATEN

- 500 g grüner Spargel
- 80 g altbackenes Weißbrot
- 2 EL Sherryessig

- 6 EL gutes Olivenöl
- 1/2 Salatgurke (ca. 200 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Bärlauch, Giersch und Knoblauchrauke)
- 1 TL Chiliflocken
- 2-3 Spritzer Zitronensaft
- 40 g Mandeln
- Salz

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und Spargel im unteren Drittel schälen. Schalen und Abschnitte mit ½ l Wasser und ½ TL Salz aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen, dabei das Spargelwasser auffangen.

Das Brot in kleine Stücke schneiden, in einer Schüssel mit 250 ml Spargelfond, Essig und 2 EL Olivenöl beträufeln und einweichen.

Den Spargel in kurze Stücke schneiden, die Spitzen längs halbieren und beiseitelegen.

Die Gurke waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Wildkräuter waschen, verlesen und grob hacken.

Spargelstücke (bis auf die Spitzen), Brot, Gurke, Knoblauch und Chiliflocken fein pürieren. Nach und nach so viel Spargelfond dazu gießen, bis die Gazpacho flüssig genug ist (insgesamt weitere ca. 200 ml). Die Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken und kühl stellen.

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Zum Servieren die kalte Suppe in Gläser gießen. Mandeln, Spargelspitzen und nach Belieben ein paar klein gezupfte Bärlauchblüten darauf geben und mit etwas Olivenöl beträufeln.



© Dieter Stürmer

Jans Currysauce

für ca. 750 ml

Curry ist kein Gewürz, sondern eine Gewürzmischung. Curry kann aus vielen Gewürzen bestehen, zum Beispiel Koriander, Cayenne- und schwarzer Pfeffer, Ingwer, Bockshornklee sowie Kurkuma und vielen anderen Gewürzen. Indien ist das Ursprungsland des Currys. Hier hat fast jede Familie ihr eigenes Currypulver-Rezept.

Tipp:

Wird das Currypulver im Fett bei nicht zu starker Hitze angeröstet, kann es sein Aroma besser entfalten.

Wenn man die Paprika nach dem Rösten mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckt oder luftdicht in einer Tüte oder Dose verschließt, lässt sich die Haut später einfacher ablösen.

ZUTATEN

- 500 g rote Paprika
- 150 g Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 40 g Ingwer
- 1 Chilischoten
- 2 TL Koriandersamen
- 3 EL Erdnussöl
- 2 Msp. Nelkenpulver

- 1 EL Currypulver
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 150 g Tomatenmark
- 30 g Rohrohrzucker
- 50 g Apfelessig
- 500 ml Mandarinenensaft (ersatzweise Mandarine-Orange)
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Worcestersauce
- ½ TL Johannisbrotkernmehl

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, vierteln und putzen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Blech im Backofen grillen, bis die Paprikahaut schwarz ist. Die Haut abziehen, das Fruchtfleisch der Paprika würfeln.

Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und hacken. Den Koriandersamen in einem Mörser zerdrücken.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Nelkenpulver, Koriandersamen, Currypulver und Paprikapulver darüber streuen und anrösten. Tomatenmark und Rohrohrzucker dazugeben und anschwitzen.

Die Paprikawürfel einrühren, mit dem Essig und dem Mandarinenensaft ablöschen. Mit Salz, Lorbeer und Worcestersauce würzen, bei niedriger Temperatur 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach den Lorbeer entfernen.

Den Inhalt des Topfes fein pürieren, ggf. mit noch etwas mehr Salz abschmecken und zur besseren Bindung das Johannisbrotkernmehl hinzufügen.

Die Sauce kochend heiß in eine saubere Flasche mit Schraubverschluss umfüllen, fest verschließen und abkühlen lassen.

Die Currysauce hält sich so mindestens 3 Monate. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern. Falls sich während der Lagerung Flüssigkeit absetzt, einfach die Flasche schütteln.

Jans Tipp: Currysauce asiatisch

ZUTATEN

- 160 g Erdnüsse
- 2 Pandan-Blätter
- 4 Kaffir-Limetten-Blätter

- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL rote Currypaste
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Fischsauce
- 4 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG

Erdnüsse im Mörser sorgfältig zu einem Erdnussbrei zerdrücken.

Pandan-Blätter und Kaffir-Limetten-Blätter grob zerschneiden.

Kokosmilch erhitzen und die Currypaste darin unter Rühren auflösen. Die gemörserten Erdnüsse und die grob zerkleinerten Blätter dazugeben, aufkochen und 1-2 Minuten leise köcheln.

Mit Kokosblütenzucker und Currypulver würzen, Topf vom Herd nehmen und die Sauce 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Blätter aus der Sauce entfernen.

Mit Fischsauce und ggf. etwas mehr Limettensaft abschmecken. Vollständig auskühlen lassen und glattrühren.



© Dieter Stürmer