

Olivenöl-Creme

Aus Magerquark und Olivenöl lassen sich perfekte, cremige Pasten rühren, wohlschmeckend üppig und (tadelloses Öl unterstellt) dennoch gesundheitlich wertvoll: der Fettanteil besteht fast ausschließlich aus den gesundheitlich hochwertigen Fetten des Olivenöls, dazu das hochwertige Eiweiß des Quarks. Keine Industriefette, kein raffiniertes Öl, nahezu kein tierisches Fett.

Die Creme ist kulinarisch sehr vielfältig einsetzbar, auch sie im Grundrezept geschmacklich eher dezent ist. Sie ist aber äußerst vielfältig aromatisierbar, sowohl herzhaft als auch süß (Vanille-Creme!). Ihre Konsistenz lässt sich durch Flüssigkeitszugabe von pastenartig bis halbflüssig einstellen.

Wichtig für das Gelingen ist, dass bei der Zubereitung alle! Zutaten die gleiche Temperatur haben und mindestens zimmerwarm, besser körperwarm sind. Ist die Creme fertig, kann sie im Kühlschrank aufbewahrt werden

Grundrezept: Magerquark und gutes Öl (ca. im Verhältnis 2:1) nacheinander in einen Mixbecher geben ohne sie groß zu vermischen. In der Mikrowelle auf Körpertemperatur oder etwas mehr erwärmen (alternativ: gleichzeitig aber getrennt im Backofen erwärmen und dann in den Mixbecher geben). Vorsichtig mit dem Mixstab von unten nach oben eine homogene Masse rühren (das dauert seine Zeit, den Mixstab nur langsam nach oben führen und Öl, das von oben in die schon emulgierte Masse am Boden läuft, sofort einarbeiten). Das klingt knifflig und man muss auch ein wenig Gefühl für die Führung des Mixstabs entwickeln, ist aber mit ein wenig Übung letztlich ganz problemlos. Man sollte es zunächst mal ohne Zeit- und Erfolgsdruck probieren, weil die Masse bei unzulänglicher Mixstab-Führung gerinnen kann. Auch bei den folgenden Variationen immer alle Zutaten auf einheitliche Temperatur bringen, also im Zweifelsfall mit erwärmen. Gehackte Kräuter o. ä. können vor dem Erwärmen im Quark verrührt werden.

Tomatencreme: Tomatenmark und Pasta-Gewürz mit verrühren.

Tomaten-Kräuter-Creme: Tomatenmark und getrockneter Oregano mit verrühren.

Rukola-Creme: Kleingeschnittenen Rucola und Salatgewürz mit verrühren, evtl. salzen

Kräuter-Creme: Kleingeschnittene beliebige Kräuter mit verrühren, salzen und pfeffern

Pimenton-Creme: Pimenton de la Vera (geräuchertes Paprikapulver aus der Extremadura) mit verrühren

Pfeffer-Creme: mit frisch gemahlenem, grünem Pfeffer würzen

Wacholder-Creme: abgeriebene Schale von Bio-Orangen und/oder eingekochten Orangensaft mit verrühren, mit im Mörser zerriebenem Wacholder würzen

Zitronen-Creme: Zucker + abgeriebene Schale von Bio-Zitronen (evtl auch Zitronensaft) mit verrühren

Vanille-Creme: Zucker und gemahlene echte Vanille mit verrühren, perfekt zu Erdbeeren oder Pfirsichen

Tortilla

Die klassische Tortilla besteht aus Kartoffeln und einer Eiermasse.

Grundrezept: Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Eine Metallschale oder ein Backblech mit Butter dünn einfetten. Die Kartoffeln darauf verteilen, dezent salzen. Im Backofen bei ca. 160° goldbraun braten. Eier und Sahne (ca. 6-8 Eier auf 0,2 l Sahne) mixen, salzen. Über die Kartoffel gießen, die Kartoffeln sollten von der Eiermasse gerade bedeckt sein. Backofentemperatur auf 110° herunter schalten. Im Backofen garen lassen, bis die Eiermasse gestockt ist.

Traditionell wird Tortilla in der Pfanne auf dem Herd gegart, aber das ist viel arbeitsaufwändiger: man muss die Temperatur ständig überwachen, damit das Ei stockt, aber die Tortilla am Boden nicht zu dunkel wird und die Tortilla evtl. wenden oder zeitweise mit Deckel arbeiten, damit auch die Oberseite stockt. Die Tortilla lässt sich in Stücke geschnitten warm oder kalt servieren, auch problemlos im Backofen aufwärmen.

Wenn dieses Grundrezept in Glas- oder Keramikformen gebacken werden soll, muss die Form mit den Kartoffeln auskühlen, ehe die (kalte) Eiermasse angegossen wird, weil sonst die Form springen kann. Dieses Grundrezept lässt sich vielfach abwandeln, z. B.

Tortilla mit Pimientos al Piquillo: nur soviel Kartoffel einlegen, dass der Boden bedeckt ist. Auf die gegarten Kartoffeln abgetropfte Pimientos al Piquillo aus dem Glas geben. Die Eiermasse mit Knoblauch und Niora-Paprika würzen. Mit frischer Paprika wird die Konsistenz der Tortilla übrigens etwas unzulänglich.

Spinattortilla asiatisch: nur soviel Kartoffel einlegen, dass der Boden bedeckt ist. Auf die gegarten Kartoffeln blanchierten, ausgedrückten und grob zerschnittenen Blattspinat verteilen. Die Eiermasse mit Tandoori-Masala oder, wenn es schärfer sein soll, mit Curry Kashmir würzen.

Rotkohl-Tortilla: gegarten und abgetropften Rotkohl in der Form verteilen. Die Eiermasse großzügig würzen, entweder mit Piment, Sternanis, Kreuzkümmel und Koriander, oder mit Wacholder (alles im Mörser zermahlen) oder mit Purple Curry.

Blumenkohl-Tortilla: gegarte Blumenkohlröschen in der Form verteilen. Die Eiermasse großzügig mit Kreuzkümmel und Koriander oder mit Masor dal Masala würzen. Wer es scharf mag, gibt Chili oder Curry Kashmir zu.

Sauerkraut-Tortilla: abgetropftes, leicht zerschnittenes Sauerkraut in der Form verteilen. Die Eiermasse kräftig mit Honigsenf würzen. Wer mag gibt in Weißwein eingeweichte Rosinen (ohne die Flüssigkeit) dazu.

Würziges rund um Tomaten, Nudeln und Salat

Thunfisch-Togarashi-Bolognese

Bolognese wie bei Niora-Bolognese zubereiten (siehe Folgezept), aber keinen Paprika zugeben. Stattdessen am Ende der Garzeit, wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit Togarashi würzen. Ca. 1-2 cm große Würfel geschnittenen frischen Thunfisch unter Wenden in der köchelnden Bolognese garen. Das geht recht schnell, wenn die Würfel außen nicht mehr roh aussehen allerhöchstens noch 1 Minute. Der Thunfisch sollte nicht zu trocken werden, je nach Geschmack kann er innen auch noch rosa sein.

Schmeckt auch ohne Nudeln oder mit Reis (dann etwas flüssiger lassen und nicht zu zaghaft würzen)

Niora-Bolognese

Staudensellerie, Fenchel, Zwiebeln und Möhren (gleiche Mengen) putzen und klein würfeln. In einer Pfanne in Olivenöl anbraten aber nicht bräunen. Abgezogene und grob gewürfelte Tomaten (ca. die Hälfte der Gemüsemischung, außerhalb der Saison Dosentomaten) und durchgepressten Knoblauch zugeben. Leicht salzen und mit Niora-Paprika würzen (1-2 Eßlöffel / 24cm-Pfanne). Soviel Flüssigkeit (Weißwein, Gemüsebrühe, Kalbsfond, Tomatensaft, zur Not Wasser) zugeben, dass die Gemüse bedeckt sind. Bei mäßiger Hitze köcheln, bis die Gemüswürfel weich sind. Evtl. zwischendurch Wasser zugeben.

Wenn die Gemüse fast weich sind, die Flüssigkeit auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Abschmecken, nach Wunsch auch mit weiterer Zugabe von Niora-Paprika.

Man kann übrigen auch Paprikaflocken mitkochen. Dann wird der Paprikageschmack intensiviert.

Niora-Paprika und Paprika-Flocken sind nicht scharf. Wirklich überwürzen kann man damit so schnell nicht. Je nach Dosierung werden lediglich die Paprika-Aromen stärker oder schwächer.

Als Sauce zu Nudeln versteht sich.

Tomaten-Meeresfrüchte-Salat mit Cajun Spice

Tomaten brühen, abziehen, entkernen, gegebenenfalls in ca. 3-4 cm große Stücke schneiden. In einem Sieb bis zum Anrichten aufbewahren.

Gambas (eher kleine, die ausgelösten Schwänze sollten ca 3-4 cm lang sein) wenig nötig garen, von der Schale befreien, Darm entfernen. Oder gegarte, geschälte und entdarmte Gambas verwenden. Tintenfischringe oder ganze Mini-Tintenfische waschen, putzen, garen (nicht zu lange garen, die werden sonst zäh). Nudeln (auch gefüllte Ravioli oder Tortellini, aber nicht mit Fleischfüllung, auch bunte Nudeln) garen. Cajun Spice in Olivenöl verrühren, Tomaten ohne die abgetropfte Flüssigkeit, Meeresfrüchte und Nudeln untermengen, bald servieren.

Zu den Mengen: 1 Teil Meeresfrüchte auf 2 Teile Tomaten und 2 Teile Nudeln (alle fertig vorbereitet bemessen), aber wirklich wichtig sind die Mengenverhältnisse nicht. Wieviel Cajun Spice verwendet wird, ist Geschmacksache, wer unsicher ist fängt mit einem Teelöffel an und schmeckt den fertig gemischten Salat nach Gusto ab.

Wer mag kann auch gut abgetropfte geviertelte Oliven zugeben. Keinesfalls Essig verwenden!

Tomaten-Gemüse / Tomaten-Sugo

Frische Tomaten brühen, abziehen und grob zerteilen. Sternanis und Piment im Mörser zerstoßen (10 Pimentkörner auf 1 Sternanis), in einer Pfanne kurz anrösten und die Tomaten zugeben und erhitzen. Mit Salz abschmecken.

Diese Grundstruktur lässt sich variieren. Schon hinsichtlich der Garzeiten. Man kann die Tomaten nur kurz erwärmen. Dann behalten sie einen Teil ihrer Frische, es wird mehr gemüseartig, es entsteht einige ungebundene Flüssigkeit. Man kann sie auch schmoren. Dann wird die Konsistenz saucenartiger. Hinsichtlich Würze kann man mit Knoblauch- oder Chili-Zugaben variieren.

Creme von Sardinillas mit Cajun Spice

Eine Dose Sardinillas mit Öl (entweder das Öl aus der Dose, dann wird der Sardinengeschmack stärker oder Olivenöl, dann wird die Creme fruchtiger), 2 Esslöffel Tomatenmark, einem Schuss süßem Sherry, einer halben zerdrückten Knoblauchzehe und einigen Thymian-Blättchen im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Cajun Spice abschmecken.

Als Brotaufstrich auf Graubrot oder, natürlich besonders gut passend, zu abgetropften Sardinillas.

Salat mit Joghurt-Zitronen-Sauce

Ungesüßten Joghurt mit Zitronensaft und Salatgewürz mischen. Mit Salz und einem Hauch Zucker abschmecken. Zitronat oder, besser, kandierte Zitronen klein hacken und zugeben

Rucola (oder auch anderen Blattsalat) waschen, trockenschleudern, evtl. grob zerteilen. Mit dem Joghurt mischen und sofort servieren.

Kräutersalat mit in Lammgewürz marinierten Gambas

wichtig ist die Auswahl von Salat und Kräutern: wenig geeignet sind klassische Blattsalate und hartblättrige Kräuter, wie Thymian, Rosmarin oder Salbei. Gut gehen z.B.: Rucola, Brunnenkresse, Radicchio, Sauerampfer, Estragon, Basilikum, Kerbel, Petersilie

Am Vortag:

Ingwer, Möhre, Schalotte, Knoblauch schälen und zerkleinern. Bei niedriger Temperatur in Orangensaft, etwas weißem Balsamico und Olivenöl weich kochen, mit der Garflüssigkeit durch ein Sieb drücken. Mit Lammgewürz von Ingo Holland abschmecken (doch, das mit dem Lammgewürz stimmt schon, das von Ingo Holland ist weit weg von provenzalischen Kräutern). Gegarte Gambaschwänze, entdarnt und ohne Schale, mit der Hälfte des Suds vermischen und über Nacht marinieren. Kräuter und Salat putzen, wenn nötig waschen und trockenschleudern, (können zur Not im Folienbeutel über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden).

Kurz vor dem Servieren Kräuter und Salat in der zweiten Hälfte des Suds schwenken, anrichten, die Gambas auf dem Salat verteilen.

Orientalischer Salat

getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden, in einem kleinen Topf mit Weißwein bedecken. Mit ½ Teelöffel Raz al Hanout würzen. Bei niedriger Hitze köcheln, bis die Aprikosenwürfel weich sind, abtropfen lassen.

Pinienkerne (oder Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne) in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, aber nicht zu dunkel werden lassen, abkühlen lassen.

Blattsalat waschen, trocken schleudern, evtl in mundgerechte Stücke zerteilen.

Olivenöl mit Holunderblüten-Balsamico zur Vinaigrette rühren, mit Raz al Hanout nicht zu zaghaft würzen, mit Salz abschmecken.

Blattsalat mit Kernen und Aprikosen und er Vinaigrette mischen und bald servieren.

Würziges rund um Gemüse und Fleisch

Zimtblüten-Gulasch

Rinder- oder Schweinegulasch, Zwiebeln und Tomaten zu gleichen Teilen. Zwiebeln schälen, kleine Zwiebeln ganz lassen, große vierteln, Tomaten brühen, abziehen, große Tomaten zerteilen (geht außerhalb der Saison auch mit Dosentomaten). Fleisch anbraten, Zwiebeln zugeben und leicht mit bräunen lassen, dann die Tomaten. Bei mäßiger Hitze Schmoren bis das Fleisch weich ist. Bei Bedarf zwischendurch Flüssigkeit angießen. Ca. ½ Stunde vor Ende der Garzeit mit Salz und nicht zu sparsam mit gemahlener Zimtblüte würzen. Am Ende der Garzeit nochmals mit Zimtblüte und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Bratensauce von Gjet-Ost und langem Pfeffer

perfekte Sauce zu Rinder-, Kalbs,- oder Schweinebraten, auch gut zu Wild. Wenig geeignet zu Lamm.

Bratenfond oder Fleischbrühe (aus Fleisch / Knochen gezogen oder aus dem Glas, mit Würfel- oder Pulverbrühe funktioniert das nicht) erhitzen, evtl. auf die gewünschte Menge einkochen. Soviel Gejt-Ost (das ist brauner norwegischer Molkenkäse, nicht ganz einfach zu bekommen, kann ich bei Bedarf organisieren) in der heißen Flüssigkeit mit einem Schneebesen auflösen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (ca. 100 gr. Käse auf 350 bis 500 ml. Flüssigkeit). Langer Pfeffer im Mörser zerstoßen und die Soße damit kräftig würzen (1-3 Teelöffel auf die o. a. Menge). Evtl. nachsalzen. Evtl. mit (wenig!) Balsamico abschmecken.

Steaks mit Ashanti Rub

Gute, nicht zu magere Rindersteaks in der Pfanne anbraten und im Backofen bei 75° ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Steaks vorsichtig mit Fleur de Sel und Ashanti Rub würzen (erst nach dem Garen!).

Wer Sauce möchte, muss etwas mehr Aufwand treiben: ½ bis 1 Liter Fleischbrühe (aus Fleisch / Knochen gezogen oder aus dem Glas, mit Würfel- oder Pulverbrühe funktioniert das nicht) mit dem abgelöschten Bratensatz aus der Pfanne bei mittlerer Hitze stark einkochen. Es sollte eine dunkle, schon leicht sämige Flüssigkeit übrig bleiben, die mit Ashanti Rub kräftig gewürzt wird. Falls nötig, mit Salz abschmecken. Die Steaks würde ich in dem Fall weder salzen noch würzen, sondern alleine durch die Sauce aromatisieren.

Möhren mit Wildgewürz

Möhren schälen und nach Belieben in Stücke oder Scheiben schneiden. Mit einem guten Stich Butter und Flüssigkeit (am besten Fleischbrühe, aber aus Fleisch / Knochen gezogen oder aus dem Glas, mit Würfel- oder Pulverbrühe funktioniert das nicht). Die Garflüssigkeit bei mäßiger Hitze einkochen. Wenn nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist, mit Salz und herzhaft mit Wildgewürz aromatisieren. Die Flüssigkeit mit den Möhren weiter einkochen, bis fast alles verdampft ist und die Möhren mit der verbliebenen Gewürzbutter glasiert sind. Dabei die Möhren gelegentlich wenden und aufpassen, dass nichts anbrennt. Zum Schluss nochmal abschmecken, bei Bedarf nochmals mit Wildgewürz nachwürzen.

Bohnen mit Schmortomaten und Wildgewürz

Stangenbohnen putzen, in große Stücke schneiden, im Wasser knapp gar kochen. Tomaten brühen, abziehen und grob würfeln (außerhalb der Saison Dosentomaten). 1 Zwiebel schälen und fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und bei niedriger Hitze zum Sugo schmoren lassen. Evtl Flüssigkeit (Tomatensaft!) nachgießen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit den Sugo mit 1-2 Eßlöffel fein gemahlene Cashewkernen binden und mit Wildgewürz abschmecken. Die Bohnen im Sugo erwärmen, bald servieren.

Linsenpüree mit Masor Dal Masala

Geschälte rote oder kleine braune Linsen weich kochen. Nicht zu viel Kochwasser verwenden; es reicht, wenn die Linsen gerade bedeckt sind. Die geschälten Linsen sind viel schneller weich als die ungeschälten. Absieben, die Flüssigkeit auffangen. Die Linsen mit Sesamöl oder kaltgepresstem Sonnenblumenkernöl und Teilen der Kochflüssigkeit (Verhältnis Öl zu Kochflüssigkeit ca. 1:1) zu einer glatten Masse verarbeiten. Der gewünschte Festigkeitsgrad lässt sich mit der Flüssigkeit problemlos einstellen. Mit Salz, Aioli aus dem Glas, Masor Dal Masala und weißem Balsamico abschmecken. Dabei Gewürze nur nach und nach zugeben und sich an den individuell gewünschten Würzgrad herantasten. Erst danach vorsichtig mit dem Essig abschmecken.

Entenbrust mit Pflaumen-Balsamico-Sauce

Entenbrust auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten, wenden, kurz auch die Fleischseite anbraten und im Backofen bei 75° ca. 30 Minuten ziehen lassen.

10 entsteinte Pflaumen (evtl. tiefgekühlt aber nicht aus dem Glas) in jeweils 10 cl Rotwein und Pflaumenbalsamico sehr weich köcheln, mit der Flüssigkeit pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und im Mörser zeriebenem langen Pfeffer würzen. Wer das Mörsern scheut, kann statt langem Pfeffer Melange Noir nehmen. Entenbrust aufschneiden und mit der Sauce möglichst auf angewärmten Teller servieren.

Die üblichen Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis passen hierzu nicht gut. Am besten mit Baguette servieren. Wer mag, kann die Sauce mit weiteren, wie oben (aber nicht zu weich) gegarten Pflaumenhälften anreichern. Die Sauce schmeckt auch leicht geknofelt oder mit einem Hauch Ingwer.

Würziges rund um Fisch

Thunfisch mit Togarashi-Kruste

Aus 1 Ei und Mehl eine zähflüssige Creme rühren (geht am besten mit dem Mixstab). Etwas Salz und Togarashi (Menge nach individueller Vorstellung, mein Vorschlag: 1 Teelöffel, die Masse soll kräftig scharf sein) einrühren. 2 ca. 3 cm dicke Scheiben von sehr frischem Thunfisch salzen, beidseitig dünn mit Mehl bestäuben und beidseitig in der Gewürzmasse wenden oder damit bestreichen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl beidseitig kurz anbraten. Die Eiermasse auf dem Fisch soll stocken und leicht bräunen, der Fisch selber im Wesentlichen roh bleiben. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Die Scheiben in ca. 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Fischsuppe Cajun Spice

Aus Gräten, Fischköpfen (ohne Kiemen!), Suppenfischen, wenn vorhanden gerne auch Schalen von Krustentieren, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Porree, Staudensellerie, Fenchelknolle und Schalen von Bio-Orangen einen Fond kochen.

Dazu die Fischstücke grob, die Gemüse feiner zerteilen. Die Orangenschalen müssen so von der Orange geschält werden, dass nichts Weißes mehr anhaftet. Als Flüssigkeit ist eine Mischung von trockenem Weißwein und Wasser ideal. Zu den Mengen: man macht die Suppe sinnvollerweise in größerer Portion und friert einen Teil ein (lässt sich auch als Fischfond für Saucen etc. nutzen). Die Flüssigkeit soll Fisch und Gemüse bedecken. Auf 5 Liter Flüssigkeit sollte ca. 3 Tomaten, 2 Stangen Staudensellerie, eine große Zwiebel, 1 Porreestange, 5 Knoblauchzehen, 1 Fenchelknolle, Schale von einer Orange entfallen.

Aufkochen, bei niedriger Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen. Absieben. Grobe Mittelgräten und Fischköpfe entfernen. Die festen Bestandteile aus dem Sieb mit einem Teil der Brühe im Mixer pürieren und durch das Sieb sorgfältig passieren. Die durchpassierte Masse soll Bindung haben. Soviel von der verbliebenen Brühe zugeben, dass die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Cajun-Spice nicht zu zaghaft abschmecken. Heiß servieren. Evtl. als Einlage kleine Stücke von Fischfilet oder kleine, geschälte Garnelen in der Suppe erwärmen.

Als Tapas in kleinen Suppentassen servieren, gibt mit etwas mehr Fischeinlage und frischen Baguette aber auch ein komplettes Abendessen.

Die Gewürze in den Rezepten sind über unser Weindepot erhältlich.

Die Rezepte sind nicht als „Betriebsanleitungen“, sondern als Anregungen für eigene Kreationen gedacht.